

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan bagi manusia merupakan aset untuk menjadi seorang yang potensial diberbagai sektor. Artinya, salah satu aspek yang menandakan seseorang memiliki kualitas hidup yang baik adalah kesehatan (Corrigan, Druss, & Perlick, 2014). *World Health Organization* mengartikan sehat merupakan keadaan yang sejahtera baik secara fisik, mental, maupun sosial (WHO, 2005). Kesehatan fisik meliputi keseimbangan dan tidak terdapat suatu bentuk luka atau infeksi pada tubuh, sedangkan kesehatan mental merupakan kesehatan yang terkait dengan kondisi psikologis seseorang yang optimal, termasuk dalam hal sosialnya. Namun, di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental masih belum mendapatkan sosialisasi tentang identifikasi beserta penanganannya. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2015), isu kesehatan mental tidak dimuat ke dalamnya. Padahal, jumlah total gangguan mental di Indonesia cukup banyak, yaitu 236.129 orang, dan prevalensi gangguan mental yang tertangani sebesar 93,4 per 100.000 penduduk (WHO, 2014).

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana individu merasa sejahtera, menyadari kemampuan yang dimiliki, melewati tekanan-tekanan yang terjadi, bekerja dengan produktif serta dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat (WHO, 2005). Menurut Veit dan Ware Jr (1983) keadaan mental yang baik dapat dilihat melalui dua indikator yaitu yang pertama adalah individu terbebas dari segala tekanan psikologis dapat dicirikan dengan tingginya tingkat kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol. Kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang dicirikan dengan memiliki emosi yang positif serta mencapai kepuasan hidup. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif akan lebih mudah dalam menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan individu tersebut akan memiliki tanggung jawab penuh akan pilihan-pilihan yang dibuat, senantiasa memperbaiki diri terus-menerus, mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Kesejahteraan psikologis yaitu mengenai kehidupan yang berjalan dengan baik. Kesejahteraan psikologis ini merupakan perpaduan antara perasaan yang baik dan juga dapat berfungsi secara efektif. Kesejahteraan yang dirasakan terus menerus oleh individu tidak mengharuskan individu merasa nyaman sepanjang waktu. Ketika individu memiliki pengalaman emosional yang menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan ataupun kesedihan, hal-hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi dalam kehidupan. Individu yang mampu mengelola emosi negatif atau hal yang menyakitkan ini sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang. Namun, kesejahteraan psikologis dapat terganggu apabila emosi negatif sudah ekstrim atau berlangsung dalam waktu yang lama dan mengganggu individu untuk berfungsi seutuhnya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009).

Individu yang menjadi mahasiswa berada pada tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Tahap ini dinamakan transisi atau *emerging adulthood* (Santrock, 2011). Individu juga memiliki tugas-tugas perkembangan baru yang mana individu diharapkan telah menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap sebelumnya. Dikatakan berhasil melewati masa ini ketika individu mampu bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat, mengambil keputusan sendiri sesuai nilai pribadi serta mampu membangun hubungan positif dengan orang lain. Pada masa transisi, perasaan kesepian cenderung muncul karena individu harus terpisah dari orang tua. Penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan ada beberapa hal yang dapat terjadi ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah diantaranya yaitu kenakalan remaja yang berujung mengkonsumsi obat-obatan terlarang (Prabowo, 2016).

Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat pertama cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini disebabkan oleh bertambahnya tugas-tugas yang ada seperti bertanggung jawab pada dirinya sendiri, mengambil keputusan secara mandiri tanpa melibatkan yang lain serta beradaptasi di lingkungan yang baru (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Selain itu, beradaptasi dengan lingkungan baru juga dapat menimbulkan stress pada mahasiswa. Mahasiswa merantau ke tempat yang menurut mereka lebih baik dengan harapan

menerima pengalaman pendidikan dan tenaga profesional yang lebih baik daripada yang akan mereka terima di tempat asalnya (Cho & Yu, 2014). Namun, hidup di lingkungan baru merupakan suatu hal yang menantang karena kesulitan yang berkaitan dengan komunikasi dan perbedaan budaya serta tekanan akademik. Mereka dapat mengalami *culture shock*, rindu tempat asal, kurangnya dukungan, keterampilan sosial yang terbatas, stereotip dan prasangka, dan sebagainya. Menghadapi semua tantangan ini dapat menimbulkan stres dan menghasilkan hasil psikologis yang negatif, seperti gejala depresi, yang mengganggu pengalaman pendidikan mereka (Jung, Hecht, & Wadsworth, 2007).

Individu yang memiliki lebih banyak stres mungkin lebih rentan terhadap gejala depresi. Siswa di tempat asing sering memiliki masalah berinteraksi dengan anggota budaya tuan rumah dan menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Stresor tambahan ini mungkin terkait dengan gejala depresi. Artinya, siswa merupakan kelompok rentan yang anggotanya beresiko mengalami gejala depresi dan depresi. Masalah diri atau identitas dilaporkan terkait dengan depresi. Karena perbedaan budaya dan hambatan komunikasi, ekspresi diri siswa internasional dapat dibatasi ketika mereka berkomunikasi dengan anggota budaya tuan rumah (Spencer-Oatey & Xiong, 2006).

Hal ini sebagaimana informasi yang didapat peneliti. Peneliti melakukan wawancara awal pada 3 mahasiswa. Salah satu mahasiswa yang berasal dari kota M mengatakan bahwa individu yang berinisial D, susah mendapatkan teman karena budaya yang berbeda. Wawancara awal ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 9 November 2018. Peneliti mencari informasi mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh subjek lalu subjek mengatakan:

“Masalahnya aku tuh mbak, aku kalau punya temen disini selalu nggak cocok. Mungkin karena aku dari luar Jawa kali ya mbak jadi logatku keras gitu, sementara disini tuh kan halus kalau bicara. Padahal maksudnya aku nggak marah mbak cuma ya itu mbak karena logatnya aku keras dikiranya aku marah padahal kan enggak mbak. Jadi kalau disini aku temennya ya yang sama-sama dari tempat asalku, tapi kalau di kos Alhamdulillah temennya baik-baik sih mbak. Ya cuma itu yang masalah paling di temen-temen kuliah gitu.”

Peneliti melakukan wawancara lainnya dengan mahasiswa angkatan 2018 berinisial A mengenai permasalahan yang dihadapi saat ini. A mengatakan:

“Sebenarnya aku gak mau kuliah mbak, cuma aku ngikutin aja keinginan orang tua. Jadi kayak aku jalanin kuliah setengah hati gitu mbak. Ya bingung mau gimana jadinya aku kalau kuliah gak semangat malahan lebih sering bolosnya”

Salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu mampu membangun hubungan positif dengan orang lain. Namun dari hasil wawancara awal yang di dapat oleh peneliti menunjukkan bahwa individu kurang mampu membangun hubungan positif dengan individu lain yang berbeda asal. Kurangnya kemampuan dalam membangun hubungan positif dengan individu lain dapat menyebabkan disfungsi psikososial. Psikososial merupakan suatu istilah untuk menggambarkan hubungan social individu dengan kesehatan mentalnya (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Selain itu terdapat hasil wawancara lain yang menunjukkan bahwa individu tidak memiliki kemandirian. Individu yang masih bergantung pada keputusan orang lain dalam hidupnya bisa menjadi salah satu indikasi rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Tahun-tahun pertama di bangku perkuliahan, mahasiswa akan mencoba beberapa hal baru serta menyesuaikan situasi baru juga yang berbeda dengan tingkat sekolah sebelumnya. Tanggung jawab dan harapan-harapan baru akan muncul disini. Di dunia yang menantang saat ini, para mahasiswa muda universitas dan perguruan tinggi ini sedang berhadapan dengan stressor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Gall, Evans, & Bellerose, 2000). Tahun pertama di perguruan tinggi menimbulkan banyak situasi baru yang menantang dan berpotensi mengancam menuntut mahasiswa dalam penyesuaian besar. Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi tidak hanya untuk mendapatkan dan mempertahankan nilai yang baik di bangku perkuliahan. Penting untuk mengetahui bahwa mahasiswa selalu menghadapi risiko prestasi akademik yang buruk dan gangguan fungsi sosial dalam konteks perkembangan, perubahan sosial yang lebih luas, keuangan dan juga karena tuntutan spesifik dari akademisi (Sharma & Tankha, 2014).

Menurut data yang ditemukan dari Badan Administrasi dan Pengembangan Akademik Universitas Islam Sultan Agung Semarang, diketahui bahwa tidak sedikit mahasiswa yang memiliki prestasi kurang baik. Mahasiswa yang paling banyak mendapatkan IPK sebesar 2-2,5 yaitu mahasiswa Fakultas Teknik Industri sebesar 8,3 %. Kemudian disusul oleh mahasiswa Fakultas Teknik sebanyak 7,12% lalu mahasiswa Fakultas Psikologi sebanyak 5,65%. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang buruk tapi memiliki motivasi yang tinggi menunjukkan penurunan nilai rata-rata sekolah selama transisi dari sekolah menengah pertama menuju sekolah menengah atas (Rüppel, Liersch, & Walter, 2015). (Eisenberg, Golberstein, & Hunt, 2009) menemukan bahwa mahasiswa yang deperesi memiliki IPK yang lebih rendah dan kemungkinan untuk putus sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Fakultas Teknik Industri UNISSULA, subjek berinisial E mengaku bahwa merasa kesulitan dalam menjalani kuliah:

“Kesulitan di kuliah tuh aku merasa di awal-awal kuliah gitu. Kan adaptasi dari SMA ke kuliah ya mbak dari yang awalnya semua materi dikasih ini kita cari sendiri. Terus materinya juga lebih susah”

Menurut Goldberg,dkk, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai evaluasi pribadi individu mengenai pengalaman yang dirasakan mengenai ketegangan emosional, depresi, kecemasan, gejala somatik, insomnia, keterampilan sosial dan keterampilan untuk mengatasi situasi yang merugikan (Damásio, de Melo, & da Silva, 2013). Kualitas hidup, pada gilirannya, dipahami sebagai "persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan di konteks budaya dan sistem nilai hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, dan standar mereka. Individu yang mampu mengevaluasi tekanan-tekanan emosional yang dihadapinya, kesejahteraan psikologis cenderung lebih baik.

Individu akan merasakan kebahagiaan jika individu mampu menjalankan kehidupannya sebagai manusia. Ketika individu yang memiliki indikasi kesehatan mental yang kurang baik menandakan bahwa kesejahteraan psikologis rendah maka harus segera diatasi atau akan berakibat fatal misal bunuh diri. Seperti berita yang

baru-baru ini disiarkan, terdapat mahasiswi yang bunuh diri di Yogyakarta (Detik News, 2017). Terdapat pernyataan bahwa korban tersebut tertutup mengenai masalah pribadi yang dimiliki. Hal ini menandakan bahwa subjek memiliki masalah tetapi tidak dapat mengatasi tekanan-tekanan psikologis yang dialami.

Kesejahteraan psikologis yang rendah ini dapat diatasi dengan berbagai pelatihan seperti Pelatihan Mindfulness (Kinasih & Hadjam, 2011), Group Positive Psychotherapy (Sujana, Wahyuningsih, & Uyun, 2015) serta Terapi Zikir (Wulandari & Nashori, 2014). Namun tidak semua individu mampu mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dialami. Tidak sedikit individu yang akhirnya hanya memendam apa yang dirasakan tanpa berbagi cerita untuk mengurangi tekanan yang dimiliki. Sehingga tekanan yang dimiliki individu semakin menumpuk dan tidak dapat terselesaikan dengan baik. Hal ini dapat menghambat tugas perkembangan yang dimiliki sehingga individu tidak mampu berkembang secara optimal. Salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu menulis ekspresif.

Hal ini dapat diperkuat oleh wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Selasa tanggal 30 Oktober 2018 bersama salah satu mahasiswa UNISSULA. Peneliti menanyakan apa yang dilakukan individu ketika mendapatkan suatu permasalahan yang sulit, individu yang berinisial E pun menjawab:

“Ya nggak gimana-gimana mbak, mau gimana lagi ya mbak. Ya paling diem, nanti paling juga kelar sendiri sih mbak.”

Menulis ekspresif adalah istilah untuk sesuatu yang sangat sederhana yaitu mengekspresikan diri melalui tulisan. Ini adalah proses menempatkan pikiran, perasaan, dan pengalaman ke dalam kata-kata. Menurut Gorelick dalam (Malchiodi, 2007) menulis yang ekspresif adalah apa yang sedang dilakukan ketika menulis di buku harian. Umumnya, menulis ekspresif adalah latihan menulis pribadi dan dipandu yang dirancang untuk meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri; memperkuat keterampilan komunikasi interpersonal, membantu mengekspresikan emosi, dan meningkatkan pemecahan masalah dan keterampilan adaptif individu. Individu yang mengikuti kegiatan menulis ekspresif ini akan terstimulus sehingga dapat mengungkapkan hal-hal yang terpendam dapat

dikeluarkan secara bebas tanpa ada rasa takut.

Lepore, Greenberg, Bruno, dan Smyth (Travagin, Margola, & Dennis, 2016) menyatakan bahwa menulis ekspresif memungkinkan individu untuk mengamati diri sendiri terhadap stressor yang ada dengan mengungkapkan dan menilai emosi negatif mereka yang muncul. Selama proses penulisan, situasi yang tidak menyenangkan akan tampak lebih terkendali, menghasilkan rasa penguasaan emosional dan penyesuaian yang lebih baik pada beberapa domain kesehatan. Secara khusus, tiga mekanisme dasar (yaitu, emosional, kognitif, dan eksposur) telah diajukan. Mekanisme emosional mengacu pada konfrontasi dan katarsis melalui melampiaskan perasaan negatif, menghasilkan peningkatan pengaturan diri emosional. Mekanisme kognitif mengacu pada proses mental berdasarkan peningkatan makna-pembuatan serta peningkatan sebab akibat, sehingga meningkatkan koherensi narasi.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan berfokus pada efisiensi dari terapi menulis ekspresif. (Fikri, 2012) menemukan bahwa menulis ekspresif membantu remaja laki-laki dalam mengelola emosi negatif mereka. Peneliti lainnya, (Susanti & Supriyantini, 2013) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi tulisan ekspresif untuk mengurangi *public speaking* kecemasan mahasiswa. Peneliti menambahkan bahwa setelah melakukan penulisan yang ekspresif sesi, mahasiswa memiliki harga diri dan kesejahteraan yang lebih baik. Selain itu, menulis ekspresif juga bermanfaat dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (Shen, Yang, Zhang, & Zhang, 2018).

Qonitatin, Widyawati, & Asih (2011) melakukan penelitian efek dari menulis ekspresif terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Depresi ringan ini berupa stress atau tekanan-tekanan yang dialami individu karena tugas-tugas perkembangan baru yang muncul. Ketika stress ini dibiarkan akan mengakibatkan depresi ringan sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu rendah. Peneliti berhasil membuktikan bahwa pengaruh katarsis yang ada dalam terapi menulis ekspresif dapat menjadi intervensi yang ampuh bagi mahasiswa yang mengalami depresi ringan.

Berdasarkan pemaparan di atas, masalah ini perlu segera ditindak lanjuti.

Mahasiswa yang memiliki permasalahan pribadi memerlukan bantuan, salah satunya berupa menulis ekspresif agar perasaan serta permasalahan yang dimiliki mampu dikeluarkan sehingga membuat kesejahteraan psikologis mereka semakin baik. Seperti yang telah diungkap sebelumnya, kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan yang menyeluruh. Kesehatan mental merupakan bagian penting demi terwujudnya kualitas individu yang baik. Maka dari itu, solusi yang ditawarkan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu menggunakan kegiatan menulis ekspresif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Apakah kegiatan menulis ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa?

C. Tujuan

Tujuan dari Penelitian ini adalah:

1. Untuk menambah wawasan masyarakat maupun pihak yang terkait mengenai bentuk penanganan bagi mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
2. Diharapkan dari penelitian ini dapat membuktikan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah pengetahuan tentang menggunakan intervensi menulis ekspresif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dilakukannya penelitian ini mampu menambahkan teori sehingga dapat mengetahui lebih jelas mengenai terapi menulis ekspresif dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian dapat bermanfaat bagi masyarakat luas dan bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi negatif dan peristiwa traumatis sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.