

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut UNICEF kesehatan mental anak-anak selama pandemic COVID-19 terdapat satu dari lima anak usia 12-15 tahun menyatakan bahwa mereka sering merasa depresi atau tidak memiliki minat dalam melaksanakan kegiatan. Dampak dari pandemic terhadap kesehatan mental anak-anak tersu meningkat. Kegiatan yang terganggu, pendidikan, masalah ekonomi keluarga yang terganggu dan kesehatan membuat anak merasa stress, takut, cemas, serta khawatir akan masa depan mereka.

Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang lebih kompleks dalam dunia pendidikan. Terutama dalam hubungan orangtua-anak di mana anak-anak perlu mengeksplorasi lingkungan yang berbeda. Untuk itu perlu menjaga kesehatan fisik dan mental anak agar dapat mempertahankan rentang perhatiannya saat tumbuh dan berkembang.

Sebagai akibat dari pandemic COVID-19, pada saat sekarang ini kesehatan mental menjadi banyak diperbincangkan. Banyak lembaga yang mengeluarkan media online untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan pembelajaran mengenai kesehatan mental untuk masyarakat. Dimana setiap tahunnya *World Federation for Mental Health (WFMH)* menetapkan *World Mental Health Day* atau Hari Kesehatan Mental Dunia diperingati dengan tujuan mengangkat isu-isu untuk meningkatkan kesadaran dan prioritas global terhadap kesehatan mental.

Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang dicapai seseorang, termasuk kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup yang normal.

Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang sangat mempengaruhi kepribadian seseorang. Menurut UU Kesehatan No. 36 tahun 2009 mengemukakan bahwa sehat merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual dan social yang memungkinkan setiap manusia hidup secara teratur dan baik dari aspek social maupun ekonomi.

Kesehatan mental menurut ahli kesehatan Merriam Webster adalah suatu keadaan emosional yang baik yang dimana individu dapat mengontrol emosinya. Dasar dari kesehatan mental adalah pemeliharaan mental yang sehat. Para ahli dalam bidang kesehatan mental harus mempertahankan kesehatan mental daripada menekankan perhatiannya pada gangguan mental (Dewi, 2012).

Kondisi mental yang sehat pada setiap orang berbeda-beda. Kondisi seperti inilah yang membuat urgensi kesehatan mental mengarah ke pembahasan bagaimana memberdayakan individu untuk mampu menemukan, serta mengoptimalkan kesehatan mentalnya.

Notosoedirjo dan Latipun (2007), menjelaskan ada tiga ciri pokok mental yang sehat, yaitu: 1) Seorang individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta dapat mengontrol lingkungannya. 2) Membaharui dirinya. 3) Bebas dalam menentukan kebutuhan pribadinya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana kepribadian, emosional, intelektual, dan fisik dapat berfungsi dengan sangat baik serta dapat beradaptasi dengan lingkungannya, merasa nyaman dengan diri sendiri, terus bertumbuh dan berkembang dengan baik dan sanggup menerima kekurangan dirinya.

Perhatian khusus harus diberikan, karena efek psikologis seperti kecemasan dapat terjadi. Kondisi ini tentunya mempengaruhi kesiapan siswa untuk menghadapi kondisi tersebut, perasaan cemas yang muncul karena kurangnya persiapan terhadap situasi baru. Terkait dengan masalah tersebut, perlu diketahui kesehatan mental siswa untuk mengetahui keadaan dimana individu merasa sejahtera. Kesehatan mental yang baik ditunjukkan oleh "1) Kemampuan individu untuk memahami potensi dirinya dan mampu memaksimalkannya potensinya; 2) kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidupnya; 3) kemampuan individu untuk bekerja secara efisien. Kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis, melainkan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental. Walaupun begitu, keduanya memiliki keterkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental anak dapat memberikan dampak pada keseluruhan kesejahteraan psikologis anak, sebaliknya kesejahteraan psikologis yang buruk dalam bentuk apapun dapat menjadi resiko terhadap kesehatan mental."

Berdasarkan penelitian Ilpaj & Nunung, beberapa dampak gangguan dan permasalahan dalam kesehatan mental, yaitu: Ketakutan dan kecemasan yang terlalu berlebihan akan kecemasan diri sendiri dan orang-orang terdekat. Hal ini dikarenakan banyaknya berita negatif tentang COVID-19 yang menyebar luas dimana-mana ditambah dengan data jumlah pasien yang terkena virus meninggal dunia jumlahnya terus bertambah yang terus membuat pikiran semakin cemas. Cemas yang berlebihan akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental.

Sebagian besar gangguan mental dimulai pada masa remaja dan awal masa dewasa (10 sampai dengan 24 tahun) dan kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan, dan sosial yang negatif. Sehingga sekolah adalah sebuah signifikan konteks untuk promosi positif kesehatan mental dan pencegahan masalah kesehatan mental. Selanjutnya, menurut sebuah penelitian bahwa penyebab timbulnya berbagai masalah kesehatan mental yaitu perubahan berbagai segi kehidupan yang tidak dapat diterima oleh individu. Selain itu kebermaknaan hidup dan tingkat religiusitas individu juga mempengaruhi kondisi kesehatan mental yang dialami oleh individu tersebut."

Kesehatan mental menjadi kajian yang perlu diperhatikan keterkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia akhir-akhir ini. "Kesehatan mental meliputi 3 (tiga) komponen yaitu : pikiran, emosional, dan spiritual. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik dicirikan mampu membangun dan mengembangkan resiliensi (daya tahan) dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Kemampuan resiliensi ini perlu dikembangkan melalui lingkungan sekolah. Dalam hal ini fenomena ketidaksehatan mental dalam lingkungan pendidikan dapat dicontohkan dalam gejala seperti kecemasan menghadapi ujian, frustrasi terkait dengan bahan pelajaran yang sulit dipahami oleh siswa, dan depresi diakibatkan kegagalan dalam mencapai standard nilai ujian akhir nasional. Secara umum fenomena ketidaksehatan mental tersebut dapat menghalangi tujuan-tujuan pendidikan dan pengajaran di lingkungan sekolah. dalam menghadapi fenomena seperti ini selayaknya segenap komponen di sekolah, khususnya konselor sekolah sekolah

membantu mereka melalui metode prevensi dan intervensi konseling untuk mencapai keadaan kesehatan mental yang seimbang kembali.”

Viet & Ware (1983) mengukur kesehatan mental dengan dua aspek, yaitu *psychological distress* dan *psychological well-being*. *Psychological distress* adalah factor-faktor yang mencegah seseorang untuk mengoptimalkan diri (Fakiah, 2013). *Psychological distress* berfokus pada gejala depresi, kecemasan dan control prilaku. Seseorang yang tidak mengetahui kondisi akan mengalami gangguan pada mentalnya, sebab orang tersebut tidak bias menjangkau kesejahteraan dalam kondisi emosionalnya. Hal tersebutlah yang dapat mengakibatkan kondisi kesehatan mental menjadi terganggu, seperti depresi. Ketika keadaan kesehatan mental seseorang terganggu akan gangguan suasana hati, sulit berkonsentrasi dan emosi yang tidak bias dikendalikan. Sedangkan *psychological well-being* merupakan perasaan bahagia dan menikmati hidup. Kesehatan mental yang sehat ketika suasana hati seseorang dalam keadaan tenang. Sehingga seseorang dapat menikmati hidup. Seseorang yang dalam kondisi kesehatan mental yang baik akan dapat mengoptimalkan potensinya dengan maksimal untuk menghadapi tantangan dan bias membangun hubungan yang positif dengan sesamanya. Kelebihan dari pengembangan instrument ini yaitu dapat mengukur Kesehatan mental siswa, dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan konseling yang berkaitan dan dapat dapat memberikan pengetahuan tambahan dalam meningkatkan Kesehatan peserta didik.

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data berkaitan dengan Kesehatan mental siswa. Peneliti melihat Kesehatan mental siswa dalam

permasalahan seperti merasa sedih tanpa sebab yang jelas, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, sulit untuk konsentrasi merasa takut atau khawatir berlebihan dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti menemukan gejala atau permasalahan yang ditemukan di SMP Negeri 2 Singaraja dan SMP Negeri 6 Singaraja di kelas IX. Peneliti menemukan juga fakta Ketika melakukan observasi dan wawancara dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan guru BK bahwa terdapat permasalahan penurunan Kesehatan mental yang dialami oleh siswa. Dari permasalahan diatas dikarenakan peserta didik kurang terbiasa diberlakukannya sekolah online (sekolah di rumah) dikarenakan adanya pandemi Covid-19.

Dengan adanya instrumen tersebut dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menghadirkan layanan kepada peserta didik untuk mengetahui gangguan Kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa. Namun karena guru bimbingan konseling di sekolah tersebut belum mempunyai instrument yang digunakan untuk membanti siswa dalam mengukur gangguan Kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa.

Oleh karena itu, peneliti berpendapat jika tidak adanya penurunan gangguan Kesehatan mental maka yang dilakukan oleh siswa akan mempengaruhi aktivitas belajarnya, seperti terdapat masalah di dalam pembelajaran, adanya perasaan cemas dan takut berlebihan, perubahan sikap yang ekstrem, kurang konsentrasi pada saat menerima pembelajaran, mengalami kesulitan dalam belajar. Maka perlu adanya bantuan guru BK, guru pembimbing, guru mata

pelajaran dan orang tua untuk dapat mengurangi gangguan Kesehatan mental pada siswa, mengenai upaya tersebut dapat dilakukan dalam penanganan yaitu memanfaatkan fasilitas layanan bimbingan konseling. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka peneliti ingin mengembangkan sebuah “Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventori*) Setelah Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP di Kota Singaraja”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1 Kesehatan mental akan berpengaruh pada kegiatan sosial siswa termasuk pada aktivitas belajarnya.
- 1.2.2 Kesehatan mental akan menghambat siswa pada kemajuan belajarnya.
- 1.2.3 Belum ada instrumen yang digunakan guru BK dalam menangani masalah kesehatan mental pada siswa.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah tersebut sangat spesifik. Adapun penelitian ini dibatasi pada Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 pada siswa SMP di Kota Singaraja.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana deskripsi *blueprint* pengembangan Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja?
- 1.4.2 Bagaimana validitas isi Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja?

1.4.3 Bagaimana validitas empirik Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja?

1.4.4 Bagaimana Reliabilitas Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah di atas, rumusan tujuan penelitian ini adalah untuk:

1.5.1 Menyusun *blueprint* Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja.

1.5.2 Menganalisis dan mendeskripsikan validitas isi Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 siswa SMP di Kota Singaraja.

1.5.3 Menganalisis dan mendeskripsikan validitas empirik Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja.

1.5.4 Menganalisis dan mendeskripsikan reliabilitas Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory*) Setelah Pandemi Covid-19 Pada siswa SMP di Kota Singaraja.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut dapat diketahui manfaat penelitian dari segi teoritis dan praktis. Manfaat teoritis merupakan manfaat jangka panjang dalam pengembangan instrumen kesehatan mental. Sedangkan manfaat praktis penelitian ini memberikan dampak secara langsung.

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak dukungan terhadap penelitian yang sejenis yang sudah diadakan sebelumnya ataupun penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, juga dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan konseling yang



berkaitan dengan instrument skala dan meningkatkan kesehatan mental siswa setelah pandemic COVID-19.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

##### 1.6.2.1 Bagi siswa

Dapat lebih mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental siswa selama pandemi Covid-19.

##### 1.6.2.2 Bagi Pihak Instansi

Penelitian ini memberikan informasi kepada pihak sekolah terkait dampak dari kesehatan mental dan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa banyak siswa yang mengalami penurunan kesehatan mental.

#### 1.6.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tambahan dalam meningkatkan kesehatan mental pada peserta didik, dan mengukur kesehatan mental siswa sebagai dampak dari pandemi Covid-19. Penelitian ini yang dilakukan hendaknya memberikan informasi yang relevan untuk digunakan sebagai alat ukur bagi guru BK dalam memberikan bantuan.

