

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat merupakan hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu di dunia ini, tidak dapat dipungkiri bahwa semua manusia didunia ingin hidup sehat, oleh karena itu untuk menjaga kesehatan diperlukan komponen-komponen yang mampu menunjang dari kesehatan tersebut. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1948 sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya bebas dari sakit, penyakit atau kecacatan yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Whardani, 2016). Untuk dikatakan sebagai orang yang sehat, seseorang harus memiliki keadaan yang sehat baik dari fisik, mental dan sosial. Dimana, ketiga hal ini akan mempengaruhi jalannya seseorang menjalani kehidupan. Sehat fisik belum tentu pada suatu individu tidak dapat mengidentifikasi bahwa seseorang itu disebut sehat. Maka dari ini sangatlah penting untuk menjaga ketiga komponen kesehatan yakni fisik, mental dan sosial.

Jika sehat fisik atau kesehatan jasmani merupakan suatu keadaan dimana individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit dengan semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan (Dewi, 2012). Maka kesehatan mental merupakan suatu kondisi dari kesejahteraan individu, menyadari potensinya sendiri, dapat bekerja secara produktif dan berprestasi serta mampu

memberikan kontribusi bagi dirinya sendiri atau komunitasnya (WHO, 2021). Gangguan pada Kesehatan mental sendiri adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kesulitan dalam manajemen atau mengontrol kondisi di sekitarnya dengan dirinya sendiri. Ketidakmampuan seseorang dalam memecahkan masalah dapat menimbulkan *stress* yang berlebihan dan akhirnya menyebabkan kesehatan mental suatu individu menjadi rentan dan menyebabkan timbulnya suatu gangguan kesehatan mental (Putri, Wibhawa and Gutama, 2015).

Berdasarkan data dari WHO (2016), berkisaran sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena *bipolar*, 219 juta terkena *skizofrenia*, serta 47,5 juta terkena *demensia*. Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental dan emosional yang menunjukkan adanya gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 6. 1% dari jumlah penduduk di Indonesia (Maulana *et al*, 2019). Permasalahan kesehatan mental yang terjadi di Indonesia dari tahun 2020 sampai saat ini disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19, berdasarkan hasil survey dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring. Didapatkan bahwa dari 1,552 responden ditemukan tiga masalah psikologis seperti cemas (63%), depresi (66%) dan trauma (80%), responden terbanyak pada data diatas adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Survey tersebut dilakukan di wilayah jawa dengan presentasi pengisian terbanyak adalah Jawa Barat (23,4%), DIK Jakarta (16,9%), Jawa Tengah (15,5%) dan Jawa Timur (12,8%). Survey selanjutnya dilakukan di 34 provinsi dengan jumlah responden 2.364, dengan hasil yang hampir sama dengan survey sebelumnya dimana, sebanyak 69% responden mengalami masalah psikologis.

Berkisaran 68% responden mengalami cemas, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis, dan sebanyak 49% responden mengalami depresi dan berpikir tentang kematian. Dari data diatas kita dapat mengetahui bahwa adanya pandemic Covid-19 menjadi pengaruh besar terhadap kesehatan mental di Indonesia. Untuk menjaga Kesehatan mental banyak hal yang dilakukan oleh masyarakat salah satunya dengan mencari ketenangan rohani lewat nuansa religi, dimana diketahui bahwa nuansa *religious* berperan positif dalam menghadapi kesehatan mental (Rsyudi, 2012). Salah satu cara meningkatkan religiusitas adalah dengan cara membaca *Bhagavad Gita*, *Bhagavad Gita* Merupakan suatu karangan sastra klasik dan teologis yang terkenal di dunia. *Bhagavad Gita* adalah buku yang sangat populer dan berwibawa dalam agama Hindu selama 1000 tahun terakhir (Theodor, 2010). *Bhagavad Gita* Sendiri Merupakan suatu buku yang menceritakan tentang percakapan yang dilakukan oleh Arjuna dengan Sri Krisna di tengah peperangan mahabarata. *Bhagavad gita* sendiri merupakan karya sastra universal, yang berarti *Bhagwan Gita* merupakan ajaran atau karya sastra yang diperuntukan untuk seluruh umat manusia di dunia dan dapat digunakan sepanjang masa. Tujuan dari *Bhagavad Gita* sendiri adalah untuk *Bhagavad Gita* adalah untuk mengetahui rahasia sejati di dunia sehingga akan terbebas dari kesengsaraan dunia dan akhirat. Oleh sebab ini banyak umat di dunia membaca *Bhagawad gita* (Theodor, 2010).

Bhagavad Gita merupakan suatu karya dimana pada kitab ini terdapat percakapan antara Sri Kresna dengan arjuna dimana, Sri Kresna mencoba untuk memberikan motivasi dengan cara membantu Arjuna untuk mengidentifikasi dan memperbaiki proses berpikir arjuna. Proses tersebut merupakan proses yang mirip dengan perubahan awal yang dibawa oleh CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*),

selain itu *Bhagavad Gita* juga merupakan kitab yang melatih kita untuk berfikir untuk lebih berusaha dari pada mengharapkan hasil yang bersifat khayalan, dimana *Bhagavad Gita* sendiri bertujuan untuk melatih cara pikir kita dalam menghadapi kenyataan di dunia. Proses terapi ketika membaca *Bhagavad Gita* hampir sama dengan proses terapi CBT (Bhatia, 2013).

Dari uraian diatas kita dapat mengetahui bahwa *Bhagavad Gita* dikatakan sebagai salah satu karya sastra yang mampu memberikan pencerahan sehingga terbebas dari rasa sakit duniawi seperti *stress* yang dapat menimbulkan gangguan mental, akan tetapi sampai saat ini masih belum ada yang melakukan penelitian secara langsung yang menyatakan pengaruh membaca *Bhagavad Gita* dengan kesehatan mental. Oleh sebab itu disini peneliti ingin meneliti tentang bagaimana pengaruh membaca *Bhagavad Gita* dengan Kesehatan mental dari seorang individu. Selain itu juga peneliti ingin mempelajari lebih dalam tentang *Bhagavad Gita* dan *Mental Health* yang dimana, hal ini bertujuan untuk melakukan terobosan baru terkait pengobatan pasien yang mengalami gangguan mental maupun psikis terutama dalam menghadapi krisis yang kapan saja bisa terjadi di kehidupan, seperti contoh adanya pandemic Covid-19 ini. Alasan lain peneliti ingin meneliti pengaruh membaca *Bhagawad Gita* dengan Kesehatan mental adalah, karena peneliti merupakan mahasiswa yang terjun dalam bidang Kesehatan (mahasiswa kedokteran) dan juga merupakan salah satu pembaca *Bhagavad Gita*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis ingin mengajukan rumusan masalah yaitu, bagaimana Pengaruh membaca *Bhagavad Gita* terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota KMHD YBV Undiksha.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, pengaruh membaca *Bhagavad Gita* terhadap kesehatan mental anggota KMHD YBV Undiksha.

1.4 Mafaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menambah wawasan terkait kesehatan mental dan *Bhagavad Gita*
- b. Untuk melatih pola pikir peneliti dalam menganalisis suatu kasus dan mengembangkan ilmu pendidikan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan peneliti
- c. Melatih peneliti untuk lebih bertanggung jawab
- d. melatih peneliti dalam menulis suatu karya dan mencurahkan idenya dalam bentuk suatu karya tulis
- e. melatih peneliti untuk berfikir kritis dan efisien.

1.4.2 Manfaat Terhadap Anggota KMHD

- a. Membantu anggota KMHD YBV undiksha agar terhindar dari gangguan atau gejala kesehatan mental
- b. menimbulkan motivasi, sebagai bentuk penyelesaian masalah yang akan dihadapi atau sedang dihadapi oleh anggota KMHD YBV Undiksha sehingga timbul motivasi untuk menyelesaikan masalah.

