

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan gelar yang disandang seseorang ketika menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Memasuki fase akhir dalam pendidikannya, mahasiswa diharuskan menyusun karya tulis atau skripsi sebagai salah satu syarat kelulusannya (Suhada & Fajrin, 2021). Penyusunan skripsi memerlukan berbagai upaya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Beberapa kondisi mental mahasiswa yang terpengaruh akibat penyusunan skripsi yaitu stress, cemas, hingga depresi. Hal tersebut yang turut mengakibatkan adanya keterlambatan dalam kelulusan mahasiswa (Rohmadani & Setiyani, 2019). Salah satu strategi pengelolaan stress yaitu dengan meditasi, dalam hal ini yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa (Suhada & Fajrin, 2021)

Lebih dari 1,5 juta remaja dan dewasa muda berusia 10-24 tahun meninggal pada tahun 2021, sekitar 4.500 setiap hari dimana penyebabnya yaitu kesehatan mental (WHO, 2023). Laporan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 [remaja](#) Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah [kesehatan mental](#). Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Adapun gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas sebesar 3,7%, selanjutnya gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, PTSD dan ADHD sebesar 0,5% (Santika, 2023). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada

tanggal 4 Januari 2022 di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan subyek yaitu mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, banyak dari mahasiswa semester akhir yang mengalami gangguan kesehatan mental, baik cemas maupun stress yang dirasakan selama proses pengerjaan tugas akhir. Kondisi yang turut menyertai terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu kurang sadar akan kewajiban melaksanakan sholat. Meski demikian, banyak juga yang ditemukan banyak melaksanakan sholat dengan tingkat kedisiplinan yang rendah. Observasi yang peneliti laksanakan pada tahun sebelumnya, tahun 2021 dengan subyek mahasiswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir, sebanyak 25% dari 73 mahasiswa memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam menjalankan ibadah, 40% dari 73 mahasiswa perlu diingatkan terlebih dahulu, dan 35% sisanya hamper tidak pernah menunaikan ibadah sholat meskipun sudah diingatkan.

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress (Putri et al., 2015). Pada dasarnya stres terhadap sesuatu itu adalah hal yang wajar, karena setiap dari kita dihadapkan oleh banyak stresor dalam kehidupan ini. Menjadi tidak wajar ketika stresor yang hadir dalam hidup kita ini mengganggu *activity daily living* (ADL) atau aktivitas keseharian dari seseorang (Rohmadani & Setiyani, 2019). Ketidaksehatan mental bisa dialami oleh semua orang tak terkecuali mahasiswa, dalam situasi ini yaitu mahasiswa

yang mengerjakan tugas akhir (Mahfud et al., 2017). Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa S1 yang dikerjakan secara masing-masing dimana masing-masing mahasiswa memiliki tingkat kesulitannya juga (Rohmadani & Setiyani, 2019).

Strategi manajemen stres atau mengelola stres salah satunya adalah dengan meditasi, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan jalan ibadah (Suhada & Fajrin, 2021). Secara filosofis, ibadah dalam Islam tidak semata-mata bertujuan untuk menyembah Allah Sebab, disembah atau tidak disembah, Allah tetaplah Allah, Esensi ketuhanan Allah tidak pernah berkurang sedikit pun apabila manusia dan seluruh makhluk di jagat raya ini tidak menyembah-Nya (Aminah, 2020). Ketaatan beribadah dapat dilihat dari ketaatan menjalankan ibadah mahdlah (hubungan dengan Tuhan) dan ketaatan dalam menjalankan ibadah ghairu mahdlah yaitu ibadah horizontal (sosial) yang berhubungan dengan makhluk atau lingkungan (Risthantri & Sudrajat, 2015). Shalat menjadi salah satu kegiatan ibadah yang dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam manajemen stres. Shalat merupakan gerakan tubuh yang seragam yang mencakup berdiri, membungkuk, duduk dan sujud. Selama pelaksanaannya tersebut diharuskan melafalkan kata-kata hormat, pujian kepada Allah SWT, syahadat dan doa-doa lainnya yang dapat mendatangkan ketenangan dan kedamaian (Suhada & Fajrin, 2021).

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut diatas, peneliti tertarik untuk meneliti secara mendalam terkait hubungan ketaatan beribadah dengan

Kesehatan mental, dalam hal ini mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana hubungan tingkat ketaatan beribadah dengan kesehatan mental mahasiswa S1 keperawatan saat skripsi di Universitas Muhamadiyah Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat ketaatan beribadah (sholat) dengan kesehatan mental mahasiswa S1 keperawatan saat skripsi di Universitas Muhamadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi ketaatan beribadah mahasiswa S1 keperawatan saat skripsi di Universitas Muhamadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tingkat kesehatan mental mahasiswa S1 keperawatan saat skripsi di Universitas Muhamadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan tingkat ketaatan beribadah dengan kesehatan mental mahasiswa S1 keperawatan saat skripsi di Universitas Muhamadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan teoritis mengenai ketaatan beribadah dengan kesehatan mental pada seseorang, dalam hal ini merupakan dewasa awal (mahasiswa) ketika mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir dalam masa pendidikannya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang tingkat ketaatan beribadah dengan kesehatan mental mahasiswa.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para akademisi untuk bisa memberikan gambaran empiris dan menjadi bahan masukan mengenai variabel tingkat ketaatan beribadah dan Kesehatan mental mahasiswa akhir dalam mengerjakan tugas akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian yang berkaitan dengan Kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhinya serta dapat dikembangkan lagi dengan mempertimbangkan adanya faktor-faktor lain diluar variabel dalam penelitian ini.

1.5 Keaslian Tulisan

Penelitian terkait hubungan tingkat ketaatan beribadah dengan kesehatan mental telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, tetapi sejauh penelusuran yang telah peneliti lakukan beluma ada penelitian dengan variabel yang homogen dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Penelitian terdahulu-terdahulu tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian dengan judul “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali pada Masa Pandemi Covid-19” oleh (Cahyani et al., 2021). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada 161 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Self Reporting Questionnaire* yang dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan terindikasi mengalami masalah kesehatan (57,1%) dengan gejala kesehatan mental yang paling banyak dialami yaitu pada gejala kognitif yaitu sulit berkonsentrasi (59.6%); pada gejala cemas mudah gugup dalam melakukan sesuatu (64.6%); pada gejala depresi yaitu kehilangan minat pada berbagai hal (28.6%); pada gejala somatic yaitu pencernaan terganggu/buruk (31.1%); pada gejala penurunan energi yaitu mudah lelah (48.4%).

Persamaan dalam penelitian ini yaitu adanya variabel Kesehatan mental dengan subyek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir dan metode penelitian berupa deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*.

Sedangkan perbedaannya yaitu tidak adanya variabel ketaatan beribadah.

2. Penelitian dengan judul “Aktivitas Religius untuk Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa yang sedang Skripsi” oleh (Rohmadani & Setiyani, 2019). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus yang dilaksanakan pada 4 narasumber wawancara. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *indepth interview* dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas religius yang dilakukan oleh informan penelitian adalah sholat lima waktu dengan lebih tepat waktu, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-Quran, mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian, kegiatan organisasi ke-Islaman. Informan berada pada keadaan taraf stres sedang. Informan mencoba mengatasi dengan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga muncul komitmen diri untuk melakukan ibadah lebih khusyuh lagi. Ibadah yang dilakukan dimunculkan dalam perilaku melakukan aktivitas religius sholat lima waktu dengan tepat, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-Quran, mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian serta kegiatan organisasi ke-Islaman sehingga mereka semangat untuk menyelesaikan skripsi terpompa kembali.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel penelitian aktivitas religius dan responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir.

Sedangkan perbedaannya yaitu variabel tingkat stress dan rancangan penelitian yang merupakan studi kasus.

3. Penelitian yang berjudul “Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021” oleh (Suhada & Fajrin, 2021). Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sejumlah 110 mahasiswa keperawatan. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner untuk kemudian dianalisis menggunakan *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat keteraturan melaksanakan shalat fardhu pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi dalam masa pandemi COVID-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021 sebagian besar mahasiswa memiliki keteraturan melaksanakan shalat fardhu cukup baik yaitu sebanyak 57 mahasiswa (51,9%). Pada tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi dalam masa pandemi COVID-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021 hampir sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan yaitu sebanyak 47 mahasiswa (42,7%). Berdasarkan uji *rank spearman* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat fardhu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi dalam masa pandemi COVID-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel penelitian yang merupakan ketaatan beribadah sholat, responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, dan metode penelitian yaitu *cross sectional*.

Sedangkan perbedaannya yaitu variabel dependen yang digunakan tingkat stress dan lokasi penelitian yaitu Stikes Kuningan.

4. Penelitian dengan judul “Pengaruh Ketaatan Beribadah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” oleh (Mahfud et al., 2017). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif yang dilakukan pada mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Instrument penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner untuk kemudian dianalisis menggunakan regresi sederhana dan uji t. hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Rata-rata nilai kesehatan mental mahasiswa 78,2000 dengan standar deviasi 6,14175, sedangkan rata-rata nilai ketaatan beribadahnya 94,3636 dengan standar deviasi 6,58985 dengan koefisien pengaruh F sebesar 47,096 dengan nilai signifikansi (Pvalue) 0,000.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel yang diteliti ketaatan beribadah dan Kesehatan mental serta responden yang digunakan merupakan mahasiswa.

Perbedaannya yaitu analisis data yang digunakan yaitu regresi sederhana.