

## BAB II

### DESKRIPSI OBJEK DAN SUBJEK PENELITIAN

#### A. Deskripsi Objek dan Subjek Penelitian

##### 1. Meningkatnya Gangguan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Kesehatan mental kini menjadi topik yang hangat dibicarakan, kehadiran sosial media juga semakin membuat topik ini semakin ramai diperbincangkan. Gangguan kesehatan mental di Indonesia tak bisa lagi dianggap remeh, survei Popilux menyatakan bahwa terdapat 1 dari 2 masyarakat Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental. Tak hanya itu, survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survei menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia, atau setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri mengalami masalah kesehatan mental. Riset dari The Conversation juga menegaskan bahwa remaja atau anak muda usia 16-24 tahun berada dalam periode kritis terhadap kesehatan mental mereka.

Riset dari The Conversation pun dapat dihubungkan dengan data dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Perguruan Tinggi (Kemenristekdikti) yang menyatakan bahwa para mahasiswa untuk pendidikan S1 rata-rata berusia diantara 19-23 tahun, sehingga memang gangguan kesehatan mental ini rentan terjadi kepada kalangan mahasiswa. Berdasarkan data-data yang ada, maka meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi permasalahan sekaligus objek dari penelitian ini.

## 2. Akun Instagram Adjie Santosoputro

Adjie Santosoputro adalah seorang praktisi kesehatan mental tanah air yang memiliki banyak pengikut di sosial media, baik itu Instagram, X, ataupun Youtube (Lavenia, 2022). Adjie rajin membuat konten-konten dalam berbagai platform tersebut, seperti misalnya ia menunggah video panjang di Youtube, video pendek di Instagram Reels, dan terkadang juga cuitan di X. Pada kanal Youtube-nya, Adjie memiliki beberapa segmen seperti Ngudarasa dan Adjiekuhibiniu, ia seringkali melakukan monolog maupun mengundang narasumber untuk mengobrol. Sedangkan konten yang ada di Instagram Reels cenderung lebih singkat dan *to the point* dengan konten-konten seperti ‘Cuma mau ngomong sama kamu’.



Gambar 2. 1  
Profil Instagram @Adjiesantosoputro

Pria lulusan *cumlaude* dari prodi Psikologi Universitas Gadjah Mada ini dalam web pribadinya menyatakan bahwa ia mempunyai minat besar

perihal mengistirahatkan pikiran, kesembuhan luka batin, maupun hidup sadar berbahagia (Ramadhan, 2022). Kesukaannya dalam bidang kebatinan tersebut membuat Adjie tak hanya memproduksi konten di sosial media, Adjie juga seringkali melakukan seminar ataupun konsultasi mengenai kesehatan mental, yang terbaru, Adjie melangsungkan tur sesi sadar diri untuk memulihkan batin bagi orang-orang yang sedang tidak sehat secara mental.

Tak hanya itu, Adjie juga menerbitkan lima buku *best seller* dengan judul ‘Sejenak Hening’, ‘Sadar Penuh Hadir Utuh’, ‘Merawat bahagia’, ‘Mengheningkan Cinta’, dan ‘Tenang di Tengah Gelombang’. Keterampilan Adjie dalam bidang kebatinan juga dilirik oleh Presiden Jokowi yang mengundang Adjie dalam acara peluncuran buku ‘Menuju Cahaya’. Saat itu, ia mengajarkan ilmu bahagia kepada generasi muda serta membagikan cara untuk menemukan hati bahagia secara batin.



Gambar 2. 2  
Konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro

Spesifik mengenai Instagram Adjie yang memiliki *username* @Adjiesantosoputro, per 28 September 2023, memiliki kurang lebih 297.000 pengikut dengan total 510 unggahan di Instagram. Pada akun Instagramnya, Adjie rajin membagikan kata-kata motivasi yang menenangkan kepada para pengikutnya, tak hanya itu, Adjie juga rutin

menungguh video-video Instagram Reels berisikan dirinya berbicara sendiri dengan berbagai topik. Topik yang diambil oleh Adjie untuk dijadikan konten Instagram Reels biasanya berupa isu sehari-hari yang kemungkinan dialami oleh pengikutnya, pesan yang disampaikan oleh Adjie di Instagram Reels pun tidak begitu panjang sehingga penonton bisa *relate* dan tidak bosan saat menonton videonya.

### 3. Mahasiswa dan Mental Health

Mahasiswa dan isu kesehatan mental adalah dua hal yang begitu dekat dalam kehidupan saat ini. Perasaan stres, depresi, dan kecenderungan untuk bunuh diri bukanlah hal yang asing di kalangan mahasiswa. Pada awal Oktober 2023 misalnya, terdapat dua kasus bunuh diri mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Yogyakarta dan Semarang. Kasus ini pun bukanlah pertama kalinya terjadi, kasus serupa juga kerap ditemukan pada berbagai perguruan tinggi di Indonesia, baik negeri maupun swasta.

Studi Azmul Fuady Idham pada 29 November 2019 juga menyatakan bahwa 62 responden dengan 70 persen berumur 20-25 tahun yang merupakan mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Surabaya, Jawa Timur sebanyak 58,1 persen memiliki ide maupun upaya bunuh diri dengan kecenderungan yang tinggi (Wahyudi, 2023). Pada sebagian responden juga terdapat jarak antara munculnya ide bunuh diri dan upaya percobaan bunuh diri dengan jeda waktu yang beragam, mulai dari hitungan hari hingga tahunan. Namun, sebagian responden lainnya menyatakan bunuh diri dapat

dilakukan secara impulsif atau tiba-tiba meski sebelumnya tidak pernah memikirkan upaya bunuh diri.

Menurut teori Erikson (dalam Suryanto dan Nada, 2021), mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (*adolescence*: 10-20 years) dan dewasa awal (*early adulthood*: 20's and 30's). Rentang usia mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, dimana masa ini merupakan masa kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Apabila individu yang mengalami masa tersebut tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang akan mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan.

Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental yang baik sehingga dapat memiliki pemahaman-pemahaman dasar mengenai kesehatan mental. Dengan memiliki pengetahuan yang baik, maka diharapkan mahasiswa lebih bisa mengontrol dirinya sendiri dan mengerti gejala-gejala awal dari munculnya gangguan kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa juga memiliki kemampuan untuk mencari pertolongan yang dibutuhkan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa gangguan tersebut.