

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Tekanan akademik, sosial, ekonomi, hingga ekspektasi pribadi sering kali menjadi pemicu munculnya stres, kecemasan, hingga depresi. Menurut (Organization, 2017), mengungkapkan 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan dan depresi dan mahasiswa adalah salah satu dari mereka yang paling rentan terhadap kondisi tersebut. Peltzer & Pengpid (2018), menemukan bahwa tingkat depresi tertinggi umumnya dialami oleh individu pada rentang usia remaja dan dewasa muda, dengan kecenderungan menurun seiring bertambahnya usia. Pada kelompok pendidikan tinggi, dari 4.354 responden yang disurvei, 14,2% melaporkan mengalami depresi tingkat sedang dan 5% mengalami depresi berat. Meskipun perbedaan ini tidak signifikan, perempuan menunjukkan prevalensi gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Setyanto, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan, khususnya kampus, memiliki tanggung jawab untuk menyediakan edukasi dan dukungan terhadap isu ini.

Secara ideal, kampus seharusnya memiliki media edukatif yang mampu menyampaikan informasi tentang kesehatan mental secara interaktif, menarik, dan mudah diakses oleh mahasiswa. Media edukasi ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya kesehatan mental, mengenali gejala awal gangguan psikologis, serta mengetahui cara mengatasi dan mencari bantuan secara mandiri.

Pencarian bantuan psikologis secara formal adalah bentuk perilaku coping yang jelas untuk mengatasi masalah (Mojaverian dkk., 2013). Namun, dalam praktiknya, tingkat partisipasi masyarakat dalam mencari bantuan psikologis formal masih tergolong rendah. Di Australia, meskipun prevalensi masalah kesehatan mental cukup tinggi, penggunaan layanan psikologi tetap rendah (Rickwood & Thomas, 2012). Hal serupa juga terjadi di Malaysia, di mana hanya sekitar 0,6% mahasiswa yang menggunakan layanan psikologis formal (Salim, 2010). Di Indonesia, tingkat kesiapan mahasiswa untuk mencari layanan konseling

profesional di luar kampus juga umumnya rendah (Setiawan, 2006). Secara ideal, prevalensi masalah kesehatan mental seharusnya tidak jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat penggunaan layanan profesional untuk kesehatan mental. Namun, kenyataannya, fenomena ini juga terjadi di Indonesia dan beberapa negara lainnya. Cramer (1999) menyebut fenomena ini sebagai "service gap", yang menggambarkan adanya ketidaksesuaian antara ketersediaan layanan profesional dan kenyataan bahwa sebagian besar orang yang mengalami masalah psikologis tetap tidak mencari bantuan.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya pemanfaatan teknologi digital dalam bidang kesehatan mental. Misalnya, studi oleh (Grist dkk., 2017), menunjukkan bahwa media digital seperti aplikasi dan situs web dapat meningkatkan kesadaran dan akses terhadap edukasi kesehatan mental. Namun, sebagian besar fokus masih pada aplikasi *mobile* atau layanan konseling daring, sementara media edukasi berbasis *website* yang bersifat informatif, interaktif, dan edukatif belum banyak dikembangkan khusus untuk lingkungan kampus. Di sinilah letak *research gap* yang dapat dijembatani oleh penelitian ini, yaitu dengan merancang media edukasi berbasis *website* yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius, seperti turunnya motivasi belajar, prestasi akademik yang menurun, isolasi sosial, hingga risiko *dropout* (putus kuliah). Terlebih di masa pasca-pandemi, tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan menjadi semakin intens. Mahasiswa membutuhkan sarana edukatif yang dapat diakses kapan saja dan memberi mereka pengetahuan serta dukungan emosional secara mandiri. Oleh karena itu, penting untuk segera mengembangkan media edukasi berbasis *website* yang bisa membantu pencegahan gangguan kesehatan mental secara lebih luas, praktis, dan berkelanjutan.

Penelitian ini berupaya merancang dan mengembangkan media edukasi berbasis *website* untuk mendukung pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus. Proses pengembangannya menggunakan pendekatan *Software Development Life Cycle (SDLC)* model *Waterfall*, karena metode ini

memungkinkan perancangan sistem yang terstruktur, terencana, dan terdokumentasi dengan baik. Dengan pendekatan ini, pengembangan *website* dapat dilakukan secara sistematis dari analisis kebutuhan pengguna hingga evaluasi akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa di lingkungan kampus seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan *burnout*. Sayangnya, upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan mental masih terbatas karena kurangnya media edukasi yang interaktif, mudah diakses, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Layanan konseling juga belum banyak diketahui atau dimanfaatkan karena informasi yang minim. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi inovatif berupa media edukasi berbasis *website* untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola kesehatan mental secara mandiri. Pengembangan media ini perlu dirancang dengan pendekatan yang sistematis agar efektif dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

Dengan teridentifikasinya masalah, maka dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana hasil rancangan media edukasi berbasis *website* untuk pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus?
2. Bagaimana hasil uji fungsionalitas dan tingkat penerimaan pengguna terhadap media edukasi berbasis *website* untuk pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Merancang media edukasi berbasis *website* yang dikembangkan dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus.
2. Menguji fungsionalitas dan penerimaan pengguna menggunakan TAM media edukasi berbasis *website* dalam mendukung pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilaksanakan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang teknologi pendidikan dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi pengembangan media edukasi berbasis *website*, terutama yang berfokus pada isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkuat kajian tentang pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung dalam pendidikan dan pencegahan gangguan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan solusi berupa media edukasi berbasis *website* yang dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai sarana belajar dan mengenali kesehatan mental secara mandiri. *Website* yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan akses informasi yang lebih luas, mudah digunakan, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai pencegahan stres, kecemasan, dan *burnout*, serta lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental selama menjalani kehidupan kampus.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang difokuskan pada pengembangan media edukasi berbasis *website* yang bertujuan untuk membantu pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Media yang dikembangkan hanya berupa *website* dan tidak mencakup aplikasi *mobile* atau bentuk *platform* digital lainnya. Uji coba dilakukan secara terbatas pada sejumlah mahasiswa dari satu kampus tertentu, sehingga temuan penelitian ini belum merepresentasikan populasi mahasiswa secara luas. Evaluasi *website* dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Technology Acceptance Model* (TAM), yang mencakup lima indikator utama, yaitu *Perceived Usefulness* (kemanfaatan yang dirasakan), *Perceived Ease of Use* (kemudahan penggunaan), *Attitude Toward Using* (sikap terhadap penggunaan), *Behavioral Intention to Use* (niat untuk menggunakan), dan *Actual*

System Use (penggunaan aktual sistem). Evaluasi ini tidak bertujuan untuk mengukur efektivitas hasil belajar, melainkan untuk mengetahui sejauh mana *website* diterima dan berpotensi digunakan secara berkelanjutan oleh mahasiswa.