

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anger atau kemarahan adalah salah satu masalah perilaku yang paling umum di kalangan remaja. Beberapa ahli teori percaya bahwa kemarahan adalah upaya maladaptif dalam mengatasi lingkungan yang penuh tekanan, yang mengakibatkan konflik yang lebih besar dan ketidaknyamanan pribadi.¹ Namun, konseptualisasi baru-baru ini berfokus pada kemarahan sebagai mekanisme adaptif untuk menghadapi tujuan yang terhambat dan ancaman yang dirasakan,² dengan kemarahan yang sehat dibedakan dari kemarahan yang tidak sehat dalam hal seberapa sukses emosi tersebut memenuhi kebutuhan dasar orang tersebut.³ Pada saat seseorang mengalami kemarahan dan tidak bisa mengatasinya dengan baik dapat menimbulkan masalah akademik, sosial, mental dan fisik orang tersebut.⁴

WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya, sehingga individu terhindar dari gangguan mental. Terdapat beberapa istilah dalam mengungkapkan kesehatan mental yaitu *mental hygiene* dan *psiko-hygiene*. Kedua perbedaan istilah tersebut, sebenarnya tidak ada perbedaan yang mendasar. Namun istilah yang sering dipakai saat ini adalah kesehatan mental atau *mental health*.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *anger* dan kesehatan mental. Pada penelitian *Pooja Dhasmana*, (2018) menunjukkan bahwa kemarahan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat kemarahan meningkat, kesejahteraan psikologis akan menjadi buruk. Penelitian lain yang dilakukan oleh *Ansar F, dkk* (2023) menemukan bahwa

seiring meningkatnya kemarahan, adanya kondisi depresi dan kecemasan juga meningkat. Didukung penelitian lain oleh *Gayathri S. Prabhu dkk* (2016) menemukan bahwa 77% mahasiswa kedokteran mengatakan bahwa kemarahan mengganggu pekerjaan, studi, atau interaksi sosial mereka. Lebih lanjut studi ini juga menunjukkan adanya korelasi positif antara *anger* dan insiden terjadinya kondisi depresi. ¹

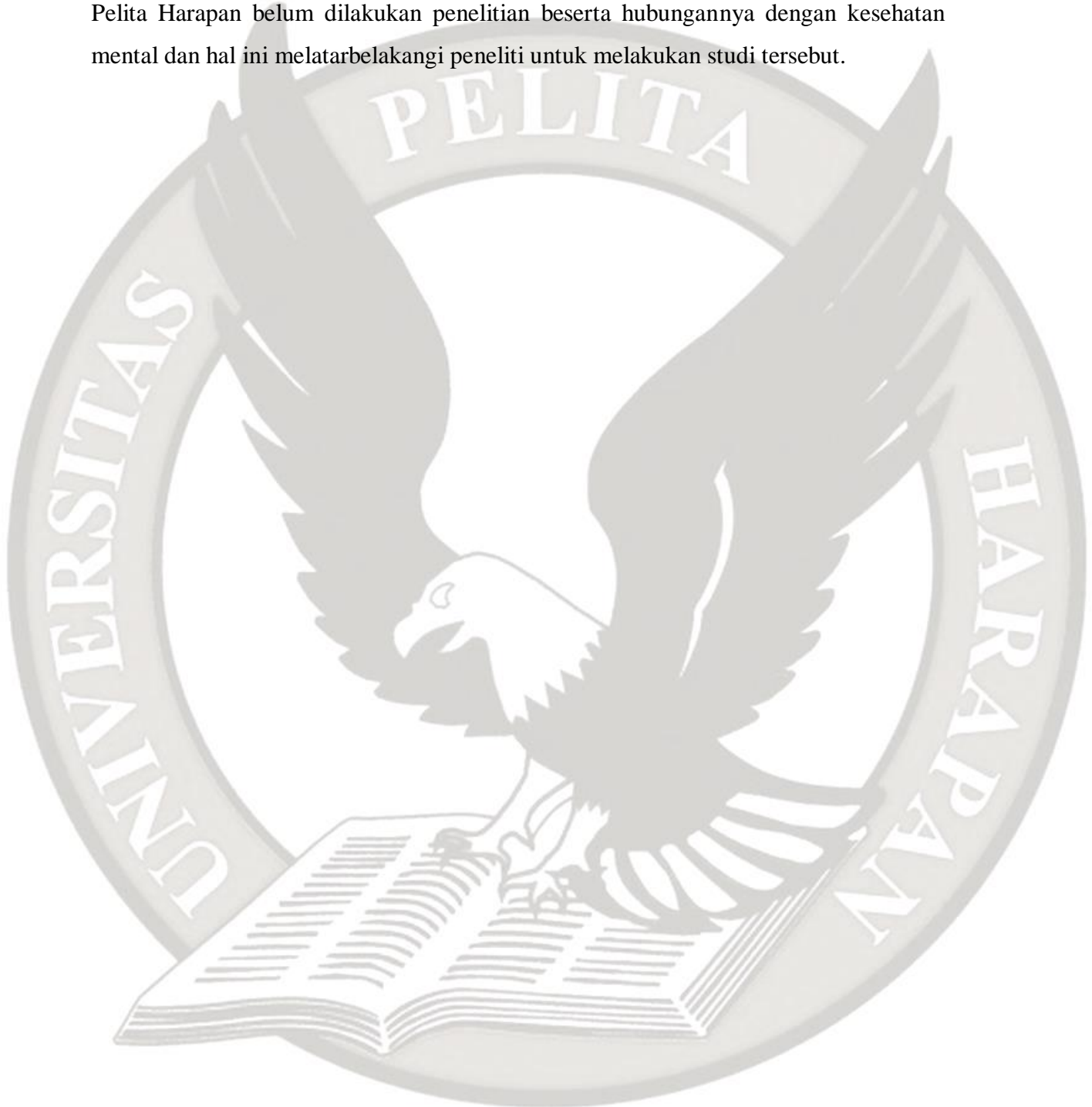
Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stress yang tinggi dikarenakan beban akademik yang tinggi. Studi oleh *Motaz B. Ibrahim dkk*, (2014) pada penelitannya membandingkan tingkat gangguan kesehatan mental pada Fakultas Kedokteran (FK) dan Fakultas Farmasi, menemukan bahwa di kalangan mahasiswa kedokteran, 43,9% mahasiswa menderita kecemasan dan 57,9% menderita depresi. Sedangkan di Fakultas Farmasi sebanyak 29,3% mahasiswanya menderita kecemasan dan 51,1% menderita depresi. penelitian ini mengungkapkan adanya tekanan yang signifikan di kalangan kedokteran bersifat kompetitif dibandingkan dengan Fakultas Farmasi. Beberapa pemicu adalah stres akademis (1), beban kurikulum yang tinggi (2), mahasiswa kedokteran cenderung kritis terhadap diri mereka sendiri (3). ⁵ Lebih lanjut menurut studi oleh *Ahmed SI, et al* (2019), stress merupakan faktor utama pemicu masalah *anger* di mahasiswa FK dan tingginya masalah *anger* berdampak negatif terhadap performa akademik, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial mahasiswa tersebut.

²

Pendidikan kedokteran dianggap penuh stres dan sejumlah penelitian telah membuktikan tingginya prevalensi kecemasan, stres, dan depresi pada mahasiswa kedokteran. Masalah emosional lainnya, seperti *anger* juga termasuk sebagai masalah emosional yang banyak ditemui di mahasiswa FK dan berdampak negatif untuk kehidupan pribadi dan sosial mahasiswa FK tersebut. Pada penelitian *Syed Ijal* (2019), sebanyak 205 siswa berpartisipasi dalam survei. Dengan menggunakan kuesioner, ditemukan bahwa frekuensi kemarahan tertinggi terdapat pada siswa tahun pertama (97,5%), diikuti oleh siswa tahun keempat (97,4%), tahun terakhir (97,2%), tahun ketiga (95,7%) , dan tahun kedua (91,9%). Selama lima tahun, stres diidentifikasi sebagai prediktor utama kemarahan. Kemarahan memiliki pengaruh paling besar terhadap pengambilan keputusan, terutama pada mahasiswa kedokteran tahun terakhir.

² Oleh karena itu dibutuhkan penelitian yang mengevaluasi lebih lanjut mengenai

masalah *anger* dan kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa FK dengan tujuan implementasi strategi manajemen *anger* dan kesehatan mental yang tepat. Sejauh pengetahuan peneliti masalah *anger* di kalangan mahasiswa FK Universitas Pelita Harapan belum dilakukan penelitian beserta hubungannya dengan kesehatan mental dan hal ini melatarbelakangi peneliti untuk melakukan studi tersebut.



1.2 Perumusan Masalah

Tingginya masalah *anger* yang ditemukan di kalangan mahasiswa kedokteran akan berdampak buruk bagi performa akademik dan interaksi sosial mahasiswa tersebut. Lebih lanjut masalah *anger* juga berkaitan dengan terjadinya depresi, kecemasan, dan stress yang semakin memperburuk kehidupan dan masa depan mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai masalah *anger* dan hubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH), dimana sejauh pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Evaluasi ini perlu dilakukan untuk menentukan strategi manajemen yang tepat, untuk mengatasi masalah *anger* dan mendukung keberhasilan mahasiswa FK, kehidupan pribadi, interaksi dengan kolega, dan orang-orang disekitar.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana hubungan antara masalah *anger* dan kesehatan mental pada mahasiswa FK UPH ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara masalah *anger* dengan kesehatan mental pada mahasiswa FK UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui prevalensi masalah *anger* pada mahasiswa FK UPH
- 2) Mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa FK UPH

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini mendapatkan manfaat secara akademis dan secara praktis sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat akademik

- 1) Meningkatkan kerja sama antara dosen dan mahasiswa
- 2) Meningkatkan minat penelitian bagi mahasiswa
- 3) Meningkatkan jumlah publikasi

1.5.2 Manfaat praktis

- 1) Mengetahui *anger management* yang tepat pada mahasiswa FK UPH
- 2) Meningkatkan pengetahuan tentang hubungan *anger* dengan kesehatan mental
- 3) Menjadikan hasil penelitian sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya
- 4) Meningkatkan kesadaran terhadap hubungan *anger* dengan kesehatan mental