

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini menjadi perhatian serius karena tantangan hidup yang mereka hadapi semakin kompleks. Mahasiswa sering kali rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres akademik, kecemasan (*anxiety*), hingga depresi. Stres yang berlebihan akibat beban kuliah yang berat juga sering memicu keluhan fisik nyata (*psikometris/somatisasi*), seperti pusing, kelelahan kronis, atau gangguan pencernaan.

Di antara berbagai masalah tersebut, depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan, serta gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada kemampuan individu dalam berpikir, berkonsentrasi, serta menjalankan aktivitas sosial dan akademik secara optimal. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa depresi merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia, dengan prevalensi yang tinggi pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami depresi karena berada pada fase transisi kehidupan yang penuh dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa cukup tinggi, baik secara global maupun nasional. Di Indonesia, data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa sekitar 9,8% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Selain itu, penelitian pada mahasiswa di Jawa Timur menunjukkan bahwa lebih dari 35% mahasiswa mengalami gejala depresi yang berkaitan dengan tekanan akademik, masalah keluarga, dan tuntutan sosial.

Berdasarkan Hasil Studi Pendahuluan pada *Career Development Counseling* (CDC) Politeknik Negeri Jember tahun 2025, tercatat sebanyak 22 mahasiswa yang menjalani layanan konseling karena mengalami depresi ringan. Mahasiswa tersebut berasal dari berbagai jurusan, yaitu 2 mahasiswa dari jurusan

Teknik, 3 mahasiswa dari jurusan Teknologi Informasi, 8 mahasiswa dari jurusan kesehatan, 3 mahasiswa dari jurusan Pertanian, 2 mahasiswa dari jurusan Agribisnis, dan 4 mahasiswa dari jurusan Peternakan. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari jurusan kesehatan merupakan kelompok dengan jumlah kasus depresi ringan tertinggi dibandingkan jurusan lainnya. Sebagian besar mahasiswa jurusan kesehatan tersebut berada pada semester 6, yang merupakan fase dengan beban akademik, tuntutan praktikum, serta proses adaptasi yang cukup tinggi. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan konselor CDC Politeknik Negeri Jember yang menyatakan bahwa tingginya angka kunjungan konseling dari mahasiswa Jurusan Kesehatan umumnya dipicu oleh kecemasan akademik yang menumpuk serta kelelahan fisik akibat padatnya jadwal praktikum. Konselor juga menambahkan bahwa angka yang tercatat ini belum mencerminkan kondisi riil di lapangan, karena masih banyak mahasiswa yang memilih memendam masalahnya akibat keterbatasan waktu untuk datang konseling secara tatap muka. Kondisi ini menunjukkan adanya urgensi untuk dilakukan upaya pencegahan depresi secara lebih terarah, khususnya pada mahasiswa jurusan kesehatan.

Pemilihan Jurusan Kesehatan sebagai fokus utama penelitian ini didasarkan pada kesenjangan nyata yang sering terjadi: mahasiswa kesehatan dituntut memahami konsep kesehatan secara kurikulum, tetapi dalam realitasnya, mereka justru rentan mengabaikan kesehatan mental diri sendiri (Mao et al., 2021). Tekanan psikologis yang mereka hadapi cukup unik dan terus-menerus, mulai dari beban kuliah yang padat, keharusan untuk selalu teliti saat tugas laboratorium, hingga tuntutan saat berinteraksi langsung dengan pasien di tempat praktik (Oducado et al., 2024). Kondisi ini mencapai titik krusial pada mahasiswa semester VI, di mana mereka berada pada fase puncaknya beban akademik perkuliahan sebelum memasuki tingkat akhir. Pada semester ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tumpukan praktikum dan persiapan Praktik Kerja Lapangan (PKL), tetapi juga mulai menyusun proposal Tugas Akhir serta menghadapi bayangan kecemasan karir pasca-kelulusan. Akumulasi tekanan di semester VI ini berpotensi memicu *academic burnout* dan penurunan resiliensi emosional, sehingga menjadikan

mereka kelompok sasaran yang sangat membutuhkan intervensi edukasi dan pencegahan depresi sedini mungkin.

Berbeda dengan mahasiswa jurusan lain yang menghadapi dinamika perkuliahan umum, mahasiswa kesehatan sudah memikul tanggung jawab moral dan profesional sejak dini. Jika tingkat stres yang tinggi ini tidak dibarengi dengan pengetahuan dan sikap yang peduli terhadap kesehatan mental, risiko terjadinya depresi akan semakin besar (Mao et al., 2021). Oleh karena itu, memberikan intervensi pada kelompok ini dapat terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap dalam mencegah depresi tidak hanya membantu menjaga kesehatan mental mereka selama kuliah, tetapi juga mempersiapkan mental mereka saat nanti bekerja sebagai tenaga kesehatan profesional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor CDC juga mengungkap adanya hambatan nyata yang membuat mahasiswa sulit mendapat bantuan. Antrean untuk konseling di CDC Polije sangat panjang, sehingga mahasiswa harus menunggu hingga lebih dari 2 minggu untuk bisa berkonsultasi. Di sisi lain, jika mereka ingin mencari alternatif di luar kampus seperti pergi ke psikolog atau psikiater swasta, biayanya tergolong mahal dan memberatkan kantong mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya alternatif media edukasi yang lebih mudah diakses, fleksibel, dan mampu menjangkau mahasiswa secara luas. Oleh karena itu, diperlukan suatu inovasi media edukasi kesehatan mental yang mudah diakses, fleksibel, serta sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang cenderung aktif menggunakan teknologi digital. Media edukasi tersebut diharapkan mampu memberikan informasi secara cepat, interaktif, dan dapat digunakan kapan saja tanpa keterbatasan ruang dan waktu.

Penelitian ini menawarkan solusi berupa *website* "MoodCurhat", sebuah *chatbot* berbasis *Artificial Intelligence* (AI). "MoodCurhat" dirancang sebagai sistem percakapan otomatis yang mampu memberikan informasi dan respon secara interaktif kepada pengguna. Dalam konteks kesehatan mental, chatbot dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi yang memberikan informasi mengenai depresi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan secara

sistematis dan mudah dipahami. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan chatbot berbasis *Artificial Intelligence* (AI) efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta memberikan dukungan kesehatan mental, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada populasi umum atau pada aspek dukungan emosional saja. Penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas chatbot AI terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa, khususnya pada mahasiswa jurusan kesehatan dalam konteks pencegahan depresi, masih terbatas. Padahal, mahasiswa jurusan kesehatan merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap stres dan depresi akibat beban akademik dan tuntutan praktik lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan chatbot berbasis *Artificial Intelligence* (AI) terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa jurusan kesehatan dalam pencegahan depresi di Politeknik Negeri Jember. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media edukasi kesehatan mental berbasis teknologi yang lebih efektif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah Efektivitas Chatbot AI Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Jurusan Kesehatan Dalam Mencegah Depresi Di Politeknik Negeri Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Efektivitas Chatbot AI Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Jurusan Kesehatan Dalam Mencegah Depresi Di Politeknik Negeri Jember.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember sebelum dan sesudah menggunakan media chatbot berbasis AI.
- b. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan chatbot berbasis AI pada kelompok intervensi.
- c. Menganalisis efektivitas media chatbot berbasis AI terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur mengenai efektivitas media chatbot dalam intervensi kesehatan mental berbasis teknologi.
- b. Memperkaya kajian teori pengetahuan dan sikap dalam konteks mahasiswa pendidikan tinggi vokasi.
- c. Menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi berbasis teknologi untuk edukasi dan promosi kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa (Pengguna *Chatbot*)
  - 1 Menyediakan akses informasi yang cepat, anonim, dan mudah tentang pencegahan depresi pada mahasiswa.
  - 2 Membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara mandiri dengan pendekatan yang terstruktur melalui interaksi digital.
- b. Bagi Institusi Pendidikan dan Layanan Kesehatan Mental

- 1 Memberikan alternatif media intervensi berbasis teknologi yang dapat mendukung program promosi kesehatan mental di lingkungan Politeknik.
- 2 Menjadi alat bantu dalam pemantauan awal kondisi psikologis mahasiswa secara non-invasif dan responsif.
- 3 Mempermudah penyampaian edukasi kesehatan mental tanpa batasan ruang dan waktu.