Dari Stres ke Sukses

Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental
Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri





Kata Pengantar : **Prof. Dr. Safi', S.H., M.H.**

Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah,
Hapsari Puspita Rini, Sumriyah

Kata Pegantar:
Prof. Dr. Safi', SH., M.H.

DARI STRES KE SUKSES

Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras memfotocopy tanpa izin tertulis dari penerbit
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Penulis:
Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma,
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah, Hapsari Puspita Rini, Sumriyah

Editor:
Hera Wahyuni

KBM INDONESIA

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

PENERBIT KBM INDONESIA
adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

DARI STRES KE SUKSES

Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri

Copyright @2025 Surokim AS dkk

All right reserved

Penulis
Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma,
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah, Hapsari Puspita Rini, Sumriyah
Desain Sampul
Aswan Kreatif
Tata Letak
Husnud Diniyah
Editor
Hera Wahyuni

Background isi buku di ambil dari https://www.freepik.com/

Official
Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
Penerbit KBM Indonesia
Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021
081357517526 (Tlpn/WA)
Website
https://penerbitkbm.com
www.penerbitbukumurah.com
Email
naskah@penerbitkbm.com
Distributor
https://penerbitkbm.com/toko-buku/
Youtube
Penerbit KBM Sastrabook
Instagram
@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-378-5
Cetakan ke-1, Mei 2025
14 x 21 cm, iv + 148 halaman

KBM INDONESIA
www.penerbitkbm.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliarrupiah).

INDONESIA
www.pendidikanmurah.com
Dilarang Keras, Menjual atau Mencetak Naskah
Tanpa Izin Tertulis dari Penerbit

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Safi', S.H., M.H.

Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental telah menjadi topik yang semakin penting dalam dunia pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa. Dalam perjalanan akademik, mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan intelektual, tetapi juga menghadapi tekanan emosional dan mental. Tekanan akademik, harapan sosial, dan perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Sebagai rektor, saya sangat senang melihat inisiatif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Buku ini merupakan sumber informasi yang sangat berharga bagi mahasiswa, dosen, dan staf universitas. Saya mengucapkan terima kasih kepada penulis dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa dan komunitas kampus.

Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Dengan membahas terkait urgensi kesehatan mental pada mahasiswa, fenomena permasalahan mahasiswa, dampaknya, lengkah konkrit pencegahan dan penanganannya serta perlunya payung hukum dalam pencegahan dan penanganan pada mahasiswa. Buku ini juga memfokuskan pada topik-topik yang selaras dengan isu-isu permasalahan mahasiswa didunia kampus seperti: perubahan hidup ditempat baru, tuntutan akademik, permasalahan intrapersonal, permasalahan interpersonal baik keluarga, relasi pertemanan, relasi romantis dan isu-isu seksualitas.

Universitas kami berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental yang baik bagi seluruh komunitas kampus. Buku ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan mental dan mencapai keseimbangan hidup. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi mahasiswa untuk memprioritaskan kesehatan mental dan mencapai kesuksesan akademik dan pribadi serta mengembangkan potensi mereka secara optimal. Serta memberikan manfaat yang besar bagi komunitas kampus secara luas dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Selamat membaca, semoga informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mental yang disajikan dapat memberikan manfaat.

Bangkalan, April 2025
Rektor Universitas Trunojoyo Madura

Prof. Dr. Safi', S.H., M.H

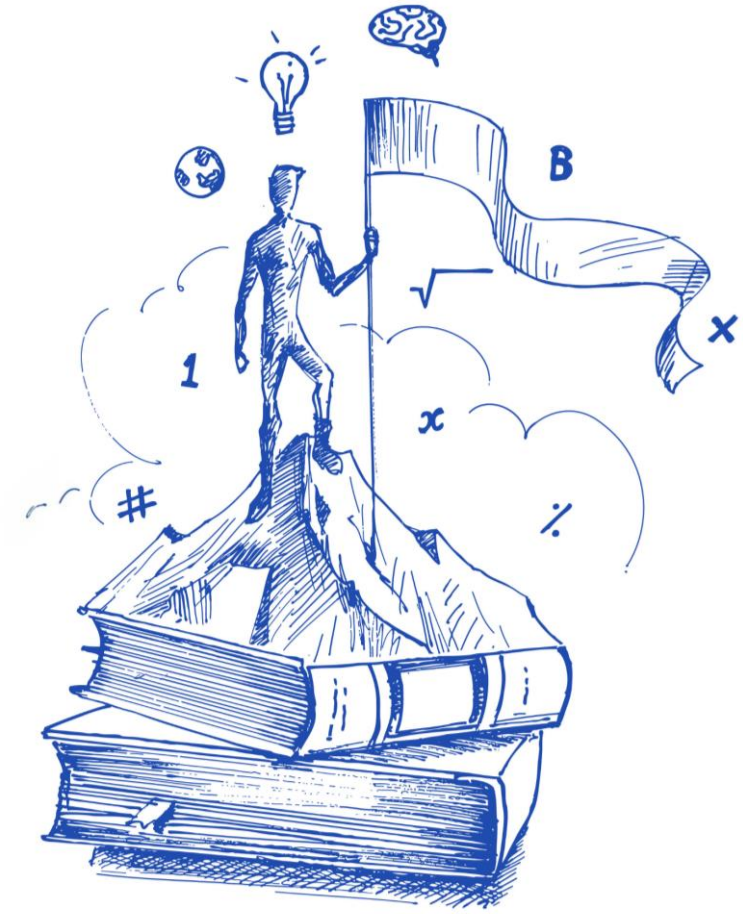
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hasil plagiasi tanpa izin Penerbit

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI iii
BAB 1 LATAR BELAKANG 1
BAB 2 URGENSI KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA 11
BAB 3 PERMASALAHAN MAHASISWA 35
BAB 4 DAMPAK PERMASALAHAN PADA MAHASISWA 63
BAB 5 LANGKAH KONKRIT PENCEGAHAN PERMASALAHAN MAHASISWA 81
BAB 6 LANGKAH KONKRET PENANGANAN PERMASALAHAN PADA MAHASISWA 97
BAB 7 URGENSI PAYUNG HUKUM DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA 125
BIODATA PENULIS 145

KBM INDONESIA
Diperbanyak, Mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



BAB 1

LATAR BELAKANG

Surokim AS
Email: surokim@trunojoyo.ac.id

JAGA KESEHATAN MENTAL

Modal Penting Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh & Mandiri

Masa perkuliahan merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang mahasiswa. Sebab perkuliahan dipandang sebagai momen krusial dan penentu atas karir dan jejaring sosial seseorang sebelum memasuki dunia kerja yang sesungguhnya. Berdasarkan tinjauan psikologi perkembangan, usia individu yang memasuki masa perkuliahan di usia 18-22 tahun terhitung dalam kategori masa dewasa awal. Pada kategori usia ini, individu akan menghadapi berbagai tuntutan dan persoalan baru. Beberapa diantaranya adalah tuntutan untuk berprestasi, membanggakan keluarga, tuntutan untuk mandiri, bergaul secara sehat dengan orang di sekitarnya, dan menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Perjalanan ini tentu akan menuntut individu untuk memiliki kemampuan beradaptasi, mengambil keputusan, mengelola emosi dan stres, dan pengaturan diri yang baik. Namun, seringkali kemampuan ini berbeda pada masing-masing individu. Tidak semua mahasiswa bisa tumbuh baik berbekal dengan kemampuan tersebut. Alhasil hal ini tak jarang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami krisis mental dan emosional yang berdampak pada kesehatan mental mereka.

Ketika kesehatan mental mahasiswa terganggu, maka dampaknya bisa meluas ke berbagai aspek kehidupan mereka. Stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional dapat menghambat performa akademik, menurunkan motivasi belajar, serta menyebabkan

mahasiswa menarik diri dari lingkungan sosialnya. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi memicu masalah yang lebih serius, seperti gangguan depresi atau gangguan kecemasan.

Dalam beberapa kasus, individu yang mengalami tekanan emosional yang berat juga dapat menjadi lebih rentan terhadap keinginan menyakiti diri sendiri atau bahkan berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk lebih peduli terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa agar mereka dapat menjalani masa perkuliahan dengan lebih optimal.

Kesehatan mental perlu menjadi perhatian serius pada saat ini sehingga kita perlu mengembangkan strategi dan cara mengelolanya dengan baik. Cara mengelola bisa dimulai dari menjaga kesehatan fisik mulai dari konsumsi makanan sehat, olahraga rutin hingga istirahat dengan cukup. Secara psikologis kita juga melatih diri untuk hidup lebih rilex dan bahagia, menjalani aktivitas *day by day* yang positif hingga menjadi kebiasaan produktif.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Kita harus berlatih untuk menghadapi dan punya kemampuan menghindari tekanan yang berlebihan, bisa meluangkan waktu untuk reflektif dan rekreatif sehingga kita bisa mengisi waktu dengan baik dengan tantangan baru yang positif. Jika hal ini sudah bisa dilakukan maka menjadi habit dan selanjutnya dengan disiplin akan terbentuk karakter baik.

Tantangan di era digital memang kian kompleks. Dibalik dampak positif teknologi digital, ternyata juga membawa banyak dampak negatif. Banyak orang yang terpapar berbagai disinformasi yang intens dan

berkelanjutan. Disinformasi ini potensial membuat seseorang tidak lagi memiliki kejernihan dalam berpikir. Banyak hal toxic yang kemudian bisa berefek pada kemampuan seseorang dalam bekerja dan belajar seperti tidak bisa fokus dalam studi dan tugasnya. Sudah saatnya kita memiliki strategi dan mekanisme untuk bisa melepaskan diri dari jeratan dunia digital.

Ketergantungan terhadap dunia digital membuat banyak orang pelan dan pasti teralienasi dari kehidupan nyata. Orang bisa jadi akan banyak menghabiskan waktu di layar digital hingga memicu kecemasan dan gangguan focus sosialisasi sosial. Akhirnya hal ini bisa menganggu produktivitas seseorang. Tentu saja kita harus bisa menjaga ritme dan waktu agar konsumsi media digital masih dalam batas bisa dikendalikan.

Kecanduan dunia digital dengan tingkat kecemasan potensial bisa mendorong terjadinya stress hingga depresi. Kian kecanduan sesorang maka akan kian meningkat tingkat kecemasan. Nah, semua ini perlu langkah penyelamatan. Perlu penguatan literasi dan strategi edukasi yang pas untuk mengurangi aktivitas digital dengan kembali ke dunia nyata. Saatnya kita mengembalikan kembali tradisi komunikasi lisan dengan melakukan komunikasi langsung dengan bercengkrama dengan lingkungan sekitarnya. Kehadiran teknologi sudah seharusnya bisa membawa kebahagiaan bukan justru meningkatkan kecemasan dan stress dan membuat ketergantungan berkepanjangan.

Masa muda, khususnya masa remaja adalah usia emas dan fase penting dalam pembentukan generasi. Semua berharap generasi muda bisa tumbuh menjadi

INDONESIA
www.penerbitbukugurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

generasi yang sehat, tangguh, dan produktif. Guna mewujudkan hal tersebut menuju tersebut, menjaga kesehatan fisik saja tidak cukup. Kesehatan mental juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas hidup mereka.

Catatan *ayosehat.kemenkes.go.id* terkait kesehatan mental di kalangan remaja semakin meningkat. Survey yang dilakukan oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Kemudian, data dari WHO juga menunjukkan 1 di antara 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Dalam pandangan kemenkes diperlukan kerja sama berbagai pihak mengingat kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental bagi remaja ini, seharusnya tidak hanya menjadi tanggung jawab orang tua dan keluarga semata, tapi juga masyarakat dan pemerintah. Dibutuhkan peran aktif semua pihak dan berbagai institusi untuk mendukung kesejahteraan dan kesehatan mental remaja.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seijin Penerbit

Kesehatan mental yang baik mengacu pada laman *ayosehat.kemenkes.go.id* dapat membantu remaja tumbuh kembang secara optimal, secara emosional, fisik dan sosial. Beberapa alasan pentingnya kesehatan mental yang baik bagi remaja adalah sebagai berikut: 1) Membantu Membangun Hubungan yang Sehat, 2) Membantu Beradaptasi, 3) Memiliki Rasa Percaya Diri Tinggi, 4) Mendukung Kesehatan Fisik. Gejala dan fenomena gangguan kesehatan mental sejauh ini masih seringkali diabaikan, karena dianggap sebagai perubahan yang normal terjadi di masa pubertas. Padahal, jika tidak

ditangani dengan baik sejak dini, gejala-gejala umum ini bisa bertambah parah dan menjadi gejala gangguan kejiwaan yang berat, yang bahkan bisa berujung pada perilaku menyakiti diri atau bunuh diri.

Catatan *ayosehat.kemenkes.go.id* memberi petunjuk tentang tanda-tanda masalah kesehatan mental pada remaja, yang harus diwaspadai antara lain: 1. kesulitan mengendalikan emosi, 2) mengalami perubahan perilaku, 3) menarik diri dari lingkungan sosial, 4) kehilangan rasa percaya diri, 5) prestasi menurun, 6) gangguan makan dan tidur, dan 7) gangguan fisik. Kemenkes juga mencatat bahwa setiap orang memiliki strategi atau mekanisme koping *(coping mechanism)* saat mengalami stress, keadaan tertekan atau emosi yang negatif. Mekanisme koping ini membantu remaja mengatasi ketidaknyamanan dari berbagai perasaan negatif yang dialaminya, agar keseimbangan emosional tetap terjaga dan remaja dapat belajar beradaptasi dengan setiap perubahan yang dihadapinya.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Dalam penjelasan Kemenkes bahwa mekanisme koping ini ada yang bersifat negatif, seperti makan berlebihan *(stress eating),* merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang atau belanja secara impulsif *(impulsive buying).* Bagaimana mekanisme koping yang efektif agar remaja dapat mengelola stress dan emosi negatifnya dengan sehat. Dalam situasi seperti itu kita bisa meminta bantuan tenaga kesehatan profesional, Anda akan mendapatkan diagnosis yang tepat, serta pengelolaan kesehatan mental terbaik bagi kondisi yang dialami.

Konsultasi dan pendampingan menjadi penting dalam konteks ini. Selain tenaga kesehatan profesional, remaja dan mahasiswa bisa menceritakan permasalahan yang Anda alami kepada orang-orang yang Anda percaya, seperti orang tua, saudara atau sahabat. Memiliki teman bicara yang baik diyakini dapat meringankan separuh beban yang Anda pikul, karena mereka bisa mendengarkan keluh kesah Anda, menemani dan mendukung di saat sulit, serta memberi perspektif baru pada permasalahan dan pikiran Anda.

Pendampingan dan memiliki teman bicara yang baik juga dapat menjauhkan remaja dari risiko depresi dan semakin terpuruk ke dalam pikiran-pikiran negatif, yang dapat berujung pada tindakan menyakiti diri dan bunuh diri. Selain itu, jika kita cermati, kaum muda dan remaja adalah kelompok orang yang rentan mengalami bullying atau perundungan. Perundungan merupakan tindakan mengusik, mengganggu dan menyakiti orang lain yang dilakukan dari waktu ke waktu. Perundungan berdampak buruk pada kesehatan mental dan membuat korban merasa gelisah, cemas, takut setiap saat, mudah marah dan depresi.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak naskah hasil layout ini tanpa ijin Penerbit

Jika situasi ini terjadi dan mahasiswa atau orang di sekeliling Anda mengalami perundungan, maka kita harus bisa mendorong agar mereka berani untuk menceritakannya kepada orang-orang yang dipercaya, seperti orang tua, sahabat, guru dosen atau saudara. Anda juga bisa meminta bantuan tenaga ahli, seperti psikolog, atau konseling ke kanal-kanal yang tepat. Unit penunjang akademik (UPA) Konseling UTM juga berusaha memberikan pendampingan dan konseling bagi mahasiswa UTM.

Partisipasi semua pihak menjadi penting khususnya orang tua dan guru dosen memainkan peranan penting dalam mendukung kesehatan mental anak remaja. Mari kita dorong agar mahasiswa bisa *open mind* dan berani melakukan komunikasi yang terbuka, agar mahasiswa berani menceritakan permasalahannya kepada orang tua dan atau pihak yang tepat dan bisa menemukan jalan keluarnya bersama-sama. Selain orang tua dan keluarga, kampus, sekolah dan masyarakat juga berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Jangan segan membicarakan masalah kesehatan mental, mencari bantuan jika melihat atau mengalami gangguan kesehatan mental. Keterbukaan merupakan kunci untuk mengatasi masalah kesehatan mental mahasiswa secara lebih cepat.

Sebagai institusi pendidikan, kampus memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga memiliki kesejahteraan mental yang baik. Kampus dapat berperan dalam menciptakan lingkungan yang suportif, menyediakan akses ke layanan kesehatan mental, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Dengan pendekatan yang holistik, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan pribadi mereka.

Buku ini hadir sebagai panduan bagi mahasiswa, pengajar, serta staf kampus dalam memahami pentingnya kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga serta meningkatkannya. Dengan literasi kesehatan mental yang baik, mahasiswa dapat lebih memahami diri mereka sendiri, mengenali tanda-tanda stres, dan menemukan strategi yang tepat dalam mengelola tekanan yang mereka

hadapi. Demikian pula, pengajar dan staf kampus dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

Helmy Boemiya & Surokim (2025) *Transformasi Menuju Standardisasi kampus Global*, Artikel di Koran Disway, 6 Februari 2025

Nurul, Iqbal Azhar, Surokim (2018) *Madura 2030: Ilmu Sosial Progresif untuk Madura*, Intelegensia Media, Malang

Satria, Arif (2024) *Transformasi Pendidikan Tinggi Menuju Indonesia Emas,* IPB University, Naskah Seminar di UPNV Jatim 5 Juli 2024.

Sukoco, Badri Munir (2023) *Orientasi Strategis Pendidikan Tinggi,* Artikel Opini di Harian Kompas, 10 November 2023

Sukoco, Badri Munir (2024) *Menyiapkan Generasi Mewujudkan Indonesia Emas 2045,* Artikel Opini di Media Indonesia, 3 Oktober 2024

Surokim, (2015) *Revitalisasi Peran Kelas Menengah dan Media Lokal di Madura, Indonesia*, Makalah tidak dipublikasikan

Surokim, Hera Wahyuni (2024) *Kekerasan dan Perundungan Civitas Academica: Antisipasi, Penanganan, dan Solusi,* Artikel di Harian Disway 19 Oktober 2024

Surokim(2024)*Darurat Pendidikan Karakter, Literasi, dan Kebahagiaan Gen- Z,* Artikel di Harian Disway 13 Oktober 2024

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hanya untuk kepentingan Penerbit

Suyanto, Bagong (2024) *Gerakan dan Idealisme Mahasiswa, Artikel Opini di Media Indonesia*, terbit pada 29 Oktober 2024

internet
ayosehat.kemenkes.go.id

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



BAB 2

URGENSI KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA

Hera Wahyuni
Email: hera.wahyuni@trunojoyo.ac.id

ADA APA DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA?

Kesehatan mental menjadi isu penting bagi mahasiswa. Kondisi mental yang sehat pada mahasiswa dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan konsentrasi dan produktivitas, pembentukan relasi yang sehat dan daya tahan yang baik dalam menghadapi tantangan. Kondisi mental yang sehat juga penting untuk memastikan bahwa mahasiswa dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan kerja setelah lulus. Banyaknya tantangan dan tekanan tersebut tidak sedikit mahasiswa mengalami gangguan emosional dan psikologis sehingga berdampak pada fungsi kehidupannya. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk mahasiswa yang sedang menghadapi tantangan profesional.

Mahasiswa seringkali digambarkan sebagai fase kehidupan yang penuh warna dan kebebasan. Pada era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Tantangan ini mencakup tekanan akademik, kesibukan yang berlebih, stres, dan juga isu-isu sosial dan emosional yang seringkali diabaikan. Tekanan akademik yang menyesakkan, tuntutan sosial, serta berbagai masalah pribadi yang menumpuk berdampak pada kesehatan mental mahasiswa yang semakin rentan.

Secara umum, menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) ada beberapa gejala

INDONESIA
www.penerbitbukuimutan.com
Dilarang keras menyebarluaskan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

klinis yang menandai remaja memiliki masalah dengan kesehatan mental antara lain:

- Perubahan *mood* yang sangat cepat; agitasi, gampang marah, atau terlalu sedih, sering menangis.
- Perubahan jam dan durasi tidur; tidak bisa tidur di waktu malam atau tidur berlebihan.
- Perubahan pola dan intensitas makan, terdapat kenaikan atau penurunan berat badan secara signifikan.
- Kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dikerjakan dengan baik, kinerja akademik yang menurun dan kebosanan yang terus-menerus.
- Kelelahan dan kehilangan energi untuk melakukan satu hal.
- Secara sosial cenderung menarik diri dari teman dan keluarga, dan menghabiskan waktu sendirian.
- Memiliki perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan yang mengarah pada upaya melukai diri sendiri yang tidak dimaksudkan untuk menyebabkan kematian, lebih banyak perilaku mengambil risiko, dan atau kurang menunjukkan perhatian pada keselamatan mereka sendiri. Namun pada gejala depresi berat terlintas pikiran tentang kematian atau rencana, upaya menyelesaikan hidup dengan bunuh diri.
- Keluhan fisik yang tidak dapat dijelaskan misalnya, sakit kepala atau sakit perut.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin penerbit

Kesehatan mental mahasiswa menjadi hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, performa akademik, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja setelah lulus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa baru yang mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa baru tergolong tinggi, yaitu sebesar 12% hingga 50%. Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah gangguan mental emosional mahasiswa yaitu kesepian (l*oneliness*) yang dialami mahasiswa pada masa transisi, terutama pada mahasiswa yang berkuliah diluar daerahnya. Kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan dimana individu-individu yang mengalaminya mempersepsikan bahwa hubungan sosial yang mereka harapkan kurang teraktualisasikan. Persepsi ini diakibatkan oleh perasaan terisolasi dari lingkungan social. Kesepian dapat berhubungan dengan depresi, karena ketika seseorang merasa kesepian, ada kecenderungan untuk lebih memperhatikan hal-hal negatif. Ketika seseorang terus menerus memperhatikan hal negatif, maka hal ini memantik stres pada dirinya atau bahkan depresi. Prasetio, dkk. (2019) mengungkapkan bahwa kesepian secara signifikan dapat memprediksi ke arah positif gangguan mental emosional. Hal ini berarti bahwa tingginya tingkat kesepian mahasiswa baru dapat menjadi prediktor untuk munculnya gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa tersebut. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa kesepian berhubungan dengan gangguan mental

emosional, seperti depresi, gangguan somatik ataupun kecemasan.

Rao dan Chen (2009) menjelaskan bahwa pada kebanyakan gangguan kesehatan mental, depresi remaja pun tidak memiliki penyebab tunggal. Sebaliknya, ditemukan kecenderungan penyebab dari sejumlah faktor risiko antara lain biologis, psikologis, dan lingkungan yang berkontribusi terhadap perkembangannya. Mahasiswa perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Hormon pubertas yang berfluktuasi dan kombinasi faktor risiko psikologis berkontribusi pada data ini. Tekanan bagi perempuan untuk menafsirkan diri atas lingkungan mereka dan menanggapinya lalu bagaimana mereka mengekspresi kan diri, lebih berat dibandingkan dengan pria dan anak laki-laki. Harga diri yang rendah, tekanan atas perubahan citra tubuh yang buruk, kecenderungan untuk bersikap kritis terhadap diri sendiri, dan perasaan tidak berdaya ketika berhadapan dengan peristiwa negatif juga sangat mempengaruhi depresi pada remaja. Depresi dapat merupakan reaksi terhadap tekanan lingkungan, termasuk trauma seperti pelecehan verbal, fisik, atau seksual, kematian orang yang dicintai, masalah akademik atau menjadi korban tekanan intimidasi atau teman sebaya.

Salah satu fenomena yang sedang ramai dibicarakan saat ini adalah keberadaan LGBT atau Lesbian, Gay, Bisexual, dan Transgender di lingkungan kampus. LGBT saat ini memang menjadi sorotan dikalangan mahasiswa karena banyaknya para komunitas LGBT yang sudah mulai terang-terangan

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hasil layout ini tanpa ijin Penerbit

memeprlihatkan identitas mereka di tempat umum. Namun kita semua harus bisa memahami bahwa LGBT merupakan sesuatu yang tidak wajar (Eka, M., 2024). Remaja gay, biseksual, dan transgender berisiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, diduga karena intimidasi oleh teman sebaya dan potensi penolakan oleh anggota keluarga.

Perguruan Tinggi merupakan jenjang dimana seseorang dari berbagai latar belakang menuntut ilmu secara lebih luas. Kampus adalah tempat yang tidak hanya sebagai sarana pembelajaran mahasiswa, namun juga sebagai gambaran masyarakat untuk bersosialisasi. Orang-orang dari berbagai kota, provinsi, pulau, bahkan negara yang berbeda-beda. Orang-orang dari berbagai suku, ras, agama dan kepercayaan, serta adat istiadat yang beragam berkumpul menjadi satu untuk belajar. Sehingga tepat jika menyebut kampus sebagai salah satu tempat bertemunya antar kebudayaan yang aktif. *Culture shock* atau gegar budaya merupakan fenomena psikologis yang dialami oleh individu ketika mereka berpindah ke lingkungan dan budaya yang berbeda secara tiba-tiba. Perbedaan bahasa, norma sosial, nilai-nilai budaya, makanan, dan gaya hidup yang baru dapat menjadi faktor penyebab perasaan *culture shock* ini. Adaptasi, di sisi lain, merujuk pada proses penyesuaian individu terhadap tuntutan dan perubahan lingkungan baru. Gegar budaya yang ditimbulkan karena kecemasan yang disebabkan oleh kehilangan tanda-tanda dan lambang-lambang dalam pergaulan sosial (Mulyana & Rakhmat, 2010). *Culture shock* pada mahasiswa dikarenakan berbagai faktor seperti perbedaan kondisi linngkungan, perbedaan bahasa, perbedaan norma sosial dan gaya hidup,

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
tanpa izin tertulis dari penerbit

perbedaan norma sosial dan gaya hidup, perbedaan nilai-nilai seni budaya dan perbedaan makanan. Mahasiswa yang mengalami *culture shock* biasanya berdampak pada beberapa hal berikut 1). Perasaan Kehilangan dan Kesepian, 2). Ketidaknyamanan Sosial, 3). Kecemasan dan Stres yang Tinggi, 4). Penurunan Motivasi dan Semangat, 5). Perubahan Pola Tidur dan Pola Makan.



Gambar 2. 1. Culture Shock pada Mahasiswa Baru
(https://osc.medcom.id/community/5-tips-untuk-mahasiswa-baru-dijamin-gak-culture-shock-lagi-2330)

Mussalifah, dkk. (2023) mengungkapkan Secara alami, semakin dewasa seseorang, semakin mereka memikirkan kehidupan mereka. Ada banyak ketakutan tentang masa depan. Tahap ini terjadi terutama antara usia 18 - 30 tahun, ketika seseorang mulai bertanya-tanya, ragu, takut gagal, dan bahkan kehilangan orientasi tentang tujuan hidupnya. Istilah yang menggambarkan kondisi ini juga dikenal sebagai *Quarterlife Crisis*. *Quater life crisis* adalah fase ketidakpastian dan kekhawatiran yang dialai seseorang, fase ini merupakan peralihan dari masa remaja

ke dewasa. Individu yang mengalami *Quater life crisis* memiliki ciri-ciri mudah merasa bingung, cemas dan tertekan, merasa tidak memiliki arah hidup atau masa depan, merasa terjebak, tidak bersemangat, dan kecewa, *Overthinking* akan masa depan, Cemas akan karier, percintaan, kehidupan sosial, dan lain sebagainya. Banyak cara seseorang dapat menyalurkan emosi, penyampaian emosi dapat dilakukan dengan cara positif bisa juga menggunakan cara yang negatif, contoh menghadapi emosi dengan cara yang positif seperti melakukan hal-hal yang anda sukai, seperti olahraga, melukis, menonton film, pergi jalan-jalan bersama sahabat, membaca bahkan kegiatan aktif lainnya, berbeda individu yang memilih untuk mengarahkan emosinya ke arah yang negatif misalnya dengan mengkonsumsi narkoba, obat-obatan memabukan atau melalui menyakiti diri sendiri (self harm), mereka yang melampiaskan emosi menggunakan cara melukai diri sendiri mereka beropini sebagai mengurangi emosi negatif dan strees (dalam Walgito, 2002).

KBM Indonesia
Dilarang keras, mencetak naskah

Dalam kondisi tersebut tidak jarang mahasiswa mencari jalan keluar yang justru menyakiti dirinya atau *self harm*. *Self harm* dianggap bisa membantu para pelakunya seperti pada subjek penelitian. Hasil wawancara subjek menunjukan bahwa melukai diri sendiri bisa membantu mengekspresikan kemarahanya kepada orang lain hal yang tidak bisa diungkapkan secara verbal dan untuk mengungkapkan kemarahan pada orang lain dengan melukai diri sendiri. Hasil penelitian Asyafina, N., Salam, N.E., (2022)., mengungkapkan bahwa mahasiswa pelaku *self harm* memiliki alasan sehingga melakukan *self harm* antara lain karena memiliki masalah

yang tidak bisa diceritakan, memiliki pengalaman *traumatic* dan pola komunikasi keluarga yang kurang baik, hal tersebut mendorong mereka untuk melakukan hal melukai dirinya sendiri atau kata lain *self harm*. Melukai diri sendiri (*self harm*) dilakukan dengan tujuan untuk menghukum diri sendiri dan pelampiasan emosi dari masalah yang mereka rasakan. Beberapa orang melakukan *self harm* sebagai bentuk penghukuman untuk diri sendiri, karena bagi seseorang yang self harm mereke menyakini dan berpendapat bahwa *self harm* dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang dialaminya. Beberapa mahasiswa pelaku *self harm* menggangap *self harm* adalah pengalihan rasa sakit akibat permasalahan yang mereka rasakan dan melakukan *self harm* adalah pilihan terbaik. Tidak hanya melukai diri sendiri fenomena bunuh diri juga semakin banyak dilakukan oleh kalangan mahasiswa.



Gambar 2. 2. Fenomena *Self Harm*
(https://emeraldislehealthandrecovery.com/addiction-to-self-harm/)

Rentetan kasus bunuh diri semakin marak terjadi dikalangan mahasiswa. Banyak hal bisa menjadi faktor mahasiswa bunuh diri, kesehatan mental salah satunya. Belum lama ini pada bulan Desember 2024 di Jember diberitakan adanya dugaan bunuh diri dengan melompat dari lantai 8 gedung kampus yang dilakukan seorang mahasiswi. Mahasiswi tersebut terkenal mahasiswi yang cukup pinter, tetapi tertutup sehingga tidak banyak bergaul. Rekan-rekannya menginformasikan bahwa korban memiliki sikap grogi, tegang jika berkaitan dengan penugasan dari dosen. Informasi dari keluarga korban sudah ketiga kalinya pindah dari kampus satu kekampus lainnya (Mulyono, 2024). Bahkan dalam sepekan dibulan oktober 2024 setidaknya terdapat tiga mahasiswa disejumlah daerah di Indonesia mengakhiri hidupnya, yakni di Surabaya, di Semarang dan di Jakarta. Adapun yang menjadi motif bunuh diri belum diketahui dengan jelas, hanya saja sejumlah kalangan mencoba mengurai persoalan anak-anak muda yang rentan bunuh diri karena minimnya sistem pendukung/dukungan sosial yang dimiliki oleh mereka. Sebelumnya ada beberapa informasi yang beredar masalah korban karena persoalan skripsi dan mengalami perudungan. Pada Maret 2023 di Jambi seorang mahasiswa ditemukan tak bernyawa dikamar kos, dan kasus lainnya muncul pada Oktober 2023, dengan adanya kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah. Dikutip dari Databoks, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia di tahun 2023 mencapai 971 kasus, lebih tinggi dari tahun 2022 yaitu 900 kasus. Hal ini menunjukkan tekanan besar yang dialami oleh mahasiswa yang merujuk

pada kondisi kesehatan mental yang terganggu (www.bbc.com, 2024).



Gambar 2. 3. Fenomena Bunuh Diri (https://psikologi.sari-mutiara.ac.id/2022/10/kasus-bunuh-diri-mahasiswa-ugm-menurut-psikologi/)

Dikutip dari Detik Jatim, seorang mahasiswa nekat bunuh diri dengan terjun ke aliran Sungai Brantas di Malang. Belakangan diketahui korban bernisial MAS usianya baru 24 tahun. Sebelumnya, sesosok maya tpria ditemukan mengapung dialiran sungai Brantas, di desa Sumber Petung, Kecamatan Kalipare, Kabupaten Malang. MAS merupakan warga kepanjen, kabupaten Malang. Ia adalah mahasiswa semester 9 disalah satu kampus di Malang. MAS diduga bunuh diri karena depresi. Diduga penyebab korban mengalami depresi akibat stress akibat tugas skripsi yang tidak kunjung selesai (Aminudin, 2024).

Pada bulan Oktober 2023, sudah ada tiga kasus mahasiswa bunuh diri yang terjadi dikalangan pelajar tanah air. Peristiwa terjadi pada selasa, 10 oktober 2023 yang melibatkan seorang mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Dwi. A., 2023). Pada tahun yang sama

INDONESIA
www.penerbitbukumiran.com
Dilarang keras, menyalin/mencetak hasil
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

mahasiswi universitas Indonesia (UI) berinisial MPD diduga bunuh diri dengan meloncat dari lantai 18 sebuah apartemen kabayoran baru, Jakarta Selatan pada Rabu, 8 Maret 2023. Berkaca dari akumulasi tren kasus bunuh diri maupun prcobaan bunuh diri yang cukup marak terjadi dikalangan mahasiswa, maka sudah seharusnya pihak kampus dan kementerian pendidikan menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih baik dan inklusif (Dwi. A., 2023).

WHO mencatat tiap tahun 726.000 orang melakukan bunuh diri. Angka orang yang mencoba bunuh diri jauh lebih besar dari itu. 73% dari angka bunuh diri global ini terjadi di negara berpeghasilan rendah dan menengah. Badan ini juga mencatat bahwa bunuh diri adalah penyebab ketiga kematian bagi orang berusia 15-29 tahun. Masih berdasarkan laporan organisasi kesehatan dunia ini, pada 2019, rasio angka bunuh diri di Indonesia sebesar 2, 4:100.000. Dalam laporannya, WHO mengklasifikasikan perkiraan angka bunuh diri di Indonesia dengan nilai rendah. Namun, dalam studi teranyar yang dirilis 2022, menemukan angka bunuh diri di Indonesia mungkin empat kali lebih besar daripada data resmi. Minimnya data telah menyembuktikan skala sebenarnya dari persoalan bunuh diri di Indonesia. Disisi lain, kepolisian Indonesia mengidentifikasi bunuh diri bunuh diri menyumbang kasus "gangguan ketertiban" terbanyak keempat pada 2024 selain penemuan mayat, kebakaran dan orang hilang. Pusat Kriminal Nasional (Pusiknas) melaporkan periode Januari s/d Agustus 2024 setidaknya polisi menangani 849 kejadian bunuh diri. Ini artinya, satu hari terdapat hampir 4 (empat) kejadian bunuh diri. Dari data tersebut sebagian besar korban

HAKI INDONESIA
Pilarang keras mencetak naskah

bunuh diri berusia 26 s/d 45 tahun (30,9%). Sementara bunuh diri yang dilaukan usia 17 s/d 25 tahun ditemukan sebanyak 75 kasus atau setara 8,8%. Kasus tiga mahasiswa bunuh diri dengan usia 17 s/d 25 tahun dalam satu pekan terakhir melampaui rata-rata dari kepolisian (www.bbc.com, 2024).

Penelitian perhimpunan dokter spesials kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJI) megungkapkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan depresi dan 6,8% mengalami gangguan kecemasan. Data dari American Psychological Assosiation menunjukkan bahwa kasus depresi pda mahasiswa meningkat sebanyak 10% dalam sepuluh tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa berada pada kondisi yang mengkhawatirkan. Data tahun 2023 mengungkapkan bahwa, terdapat 2112 kasus bunuh diri di Indonesia dalam 11 tahun terakhir dengan 985 kasus atau 46,63% di antaranya dilakukan oleh remaja. Banyak remaja mengaku memiliki ide bunuh diri 0,5% telah membuat rencana dengan 0,2% melakukan percobaan bunuh diri. Jumlah kasus bunuh diri di Indonesia meningkat dari 772 kasus pda tahun 2018 menjadi 826 kasus pada tahun 2022. Menurut data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, angka kasus bunuh diri di Indonesia pada periode Januari hingg1 18 Oktober 2023 mencapai 971 kasus (www.bbc.com, 2024).

Kemendikbud Ristek (2022), menjelaskan bahwa banyaknya kasus dikalangan mahasiswa disebabkan oleh masalah ekonomi yang rendah, sehingga pentingnya untuk menciptakan lingkungan kampus yang sehat, aman, dan nyaman, memperhatikan banyaknya kasus bunuh diri

sebanyak 16 kasus pada tahun 2022. Dengan demikian pentingnya untuk menjaga kesehatan mental pada mahasiswa. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang sering kali terabaikan. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi, yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan untuk berprestasi akademis, tuntutan kehidupan sosial, serta penyesuaian diri dengan lingkungan baru dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Selain itu, banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan profesional karena stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, serta kurangnya informasi dan akses terhadap layanan dukungan psikologis yang memadai (Izati, dkk, 2024).

FAKTOR RISIKO KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA ?

Penelitian Vierdiana (2024) mengungkapkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dikalangan mahasiswa Perguruan Tinggi. Berikut adalah temuan-temuan utama yang diidentifikasi melalui studi literatur dalam penelitiannya:

- Pengaruh Lingkungan Akademik Terhadap Kesehatan Mental: Literatur menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan tugas, dan persaingan yang ketat dapat menjadi beban signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Adanya hubungan antara lingkungan akademik yang kompetitif dan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi diungkapkan secara

konsisten dalam berbagai penelitian (Pratiwi dkk., 2022).

- Peran Hubungan Sosial dan Interpersonal: Temuan literatur menegaskan bahwa hubungan sosial yang sehat dan dukungan interpersonal memiliki dampak positif pada kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, isolasi sosial dan ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian menyoroti pentingnya memahami dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Tinambunan dkk., 2021).
- Gaya Hidup Mahasiswa dan Kesehatan Mental: Literatur juga menyoroti peran gaya hidup mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental. Pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen waktu yang buruk dapat memberikan kontribusi negatif terhadap kesejahteraan mental. Oleh karena itu, memahami pola hidup mahasiswa dan mendorong gaya hidup sehat menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental (Bulu dkk., 2021).
- Identifikasi Celah Pengetahuan dan Tantangan: Selama analisis literatur, teridentifikasi beberapa celah pengetahuan dan tantangan dalam pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Beberapa studi menyiratkan perlunya penelitian lebih lanjut

INDONESIA
www.penerbitbukukurasi.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

untuk memahami hubungan kausal antara variabel tertentu, sementara yang lain menekankan perlunya pendekatan holistik dalam merancang intervensi (Andre Tri Pratomo, 2017).

Faktor-faktor risiko lingkungan yang disebutkan di atas cenderung secara spesifik mempengaruhi individu untuk mengalami depresi. Faktor-faktor risiko lain membuat orang cenderung mengalami depresi serta menempatkan mereka pada risiko karena masalah lain antara lain termasuk kemiskinan, paparan kekerasan, memiliki kelompok sebaya antisosial atau terisolasi secara sosial, pelecehan korban, konflik orangtua, dan perceraian. Remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah, kinerja akademis yang buruk, atau kehilangan suatu hubungan, berisiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Penelitian juga menunjukkan bahwa paparan pergaulan yang toksik lainnya juga dianggap mempengaruhi suasana hati secara negatif.



Gambar 2. 4. Tekanan Akademik
https://osc.medcom.id/community/hal-penting-yang-perlu-dipersiapkan-untuk-menghadapi-ujian-akhir-semester-7093

Izati, dkk. (2024) mengungkapkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dan menjadi tantangan dalam penanganan kesehatan mental mahasiswa, sebagai berikut: a. Stigma, banyak mahasiswa mengakui bahwa mereka enggan mencari bantuan karena takut dicap lemah atau tidak mampu mengatasi tekanan. Stigma ini masih sangat kuat di lingkungan akademik, di mana prestasi dan kemandirian dianggap sebagai hal yang penting. b. Kurangnya Akses Layanan Kesehatan Mental Di banyak kampus, layanan konseling atau psikolog terbatas jumlahnya. Mahasiswa sering kali harus menunggu lama untuk mendapatkan sesi konseling. Selain itu, tidak semua universitas menyediakan layanan ini secara gratis, sehingga menjadi beban bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan finansial. c. Tekanan Akademik Banyak mahasiswa yang merasa terbebani dengan tugas dan ekspektasi akademik. Tekanan untuk mencapai nilai tinggi dan lulus tepat waktu membuat mereka rentan terhadap stres dan kecemasan. d. Minimnya Edukasi tentang Kesehatan Mental Pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih rendah. Banyak dari mereka yang tidak memahami gejala-gejala awal dari gangguan kesehatan mental, sehingga tidak mencari bantuan hingga kondisi mereka memburuk.

SIMPULAN

Pada konteks pendidikan tinggi, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademis dan sosial. Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap masalah

kesehatan mental dikalangan mahasiswa menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Melalui pendekatan yang komprehensif, baik dari sisi institusi pendidikan maupun masyarakat, diharapkan tantangan ini dapat diatasi.

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi, yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan profesional karena stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, serta kurangnya informasi dan akses terhadap layanan dukungan psikologis yang memadai.



Gambar 2. 5. Pentingnya menjaga kesehatan mental *(https://www.esaunggul.ac.id/pentingnya-kesehatan-mental-mahasiswa-tips-menyeimbangkan-akademik-dan-kehidupan-pribadi/)*

Mental yang sehat pada diri seseorang akan lebih memaksimalkan seluruh kerjanya di berbagai aspek kehidupan, sebab tidak memiliki gangguan pada jiwa yang membuatnya kesulitan dalam keberlangsungan hidupnya (Djayadin, dkk. 2020). Selain itu, kesehatan mental yang

dimiliki seseorang akan membantunya lebih tenang juga bijak dalam menghadapi seluruh permasalahan-permasalahan pada dirinya karena baik secara fisik maupun mental dapat bekerja dengan seimbang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Tantangan dalam penanganan kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek, termasuk stigma sosial, akses terhadap layanan, serta tekanan akademik.

Pentingnya mengisi celah pengetahuan dalam literatur kesehatan mental mahasiswa tidak dapat diabaikan. Dalam mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Beberapa hubungan kausal mungkin belum sepenuhnya dipahami, dan membutuhkan perhatian khusus untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dan holistik tentang kesehatan mental dikalangan mahasiswa. Dalam keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi berharga dalam melihat lebih dekat pada realitas kompleks kesehatan mental mahasiswa Perguruan Tinggi (Pratiwi dkk., 2022).

www.penerbitbukumusah.com
Dilarang keras memotokopi naskah ini tanpa seijin Penerbit

Penting bagi mahasiswa untuk menyadari gejala stres dan mencari cara untuk mengatasinya. Beberapa metode yang dapat diterapkan meliputi menggunakan layanan konseling di kampus, mempelajari teknik manajemen waktu yang efektif, dan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Dengan cara ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental mereka, sehingga kehidupan kampus dapat dilalui dengan lebih seimbang dan produktif (Rivaldi, 2024). *Ingatlah bahwa memprioritaskan kesehatan mentalmu bukanlah suatu pilihan, tetapi keharusan*.

DAFTAR PUSTAKA

Aminudin, A. (Januari, 2024). Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai. Diakses pada https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai

Andre Tri Pratomo. (2017). Survei Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kota Purbalingga. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.

Asyafina, N., Salam, N.E., (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. Jurnal Pendidikan Tambusai. 6 (3) 13930-13936 ISSN: 2614-6754

Bulu, B., Taqwa, T., Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174– 186.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5 (5th ed). (2013). Arlington, VA: American Psychiatric Association

Djayadin, C., dkk. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Vol. 4, No. 2. Diakses 13 Januari 2021. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/article/view/6454

Dwi, A. (Oktober, 2023). Sederet Kasus Mahasiswa Bunuh Diri di Indonesia, Ada Masalah Apa ?. Diakses pada https://www.tempo.co/politik/sederet-kasus-

mahasiswa-bunuh-diri-di-indonesia-ada-masalah-apa--133375

Eka, M., (Juli, 2024). Fenomena LGBT di Lingkungan Kampus. Diakses pada https://www.kompasiana.com/mutia69/668e8b23ed64150bde327cf2/fenomena-lgbt-di-lingkungan-kampus.

Izati, E. J., Hairisya, R., & Nurita, E. (2024). Tantangan dan Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, *4*(1), 463–467. Retrieved from https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45139

Khannna, V, H. (2024). Mahasiswa dalam tempurung kesehatan mental dan bunuh diri (Agustus, 2024). https://saveourborneo.org/mahasiswa-dalam-tempurung-kesehatan-mental-dan-bunuh-diri/

Mulyana, D., & Rakhmat, J. (2010). Komunikasi Antar Budaya Panduan Berkomunikasi dengan Orang-Orang Berbeda Budaya. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulyono, Yakub. (Desember, 2024). Mahasiswa Unej yang di duga bunuh diri dikenal cerdas dan tertutup. diakses 22 Februari 2025. https://www.detik.com/jatim/berita/d-7701887/mahasiswa-unej-yang-diduga-bunuh-diri-dikenal-cerdas-dan-tertutup.

Prasetio, E., Rahman T.A., Triwahyun, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. Diakses pada https://teropongdaily.com/krisis-kesehatan-mental-mahasiswa-tekanan-akademik-dan-sosial/

Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan hasil karya ini tanpa seijin Penerbit

Pratiwi, U. N., Sulianto, J., & Artharina, F. P. (2022). Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sd Negeri Wonomerto 01 Batang. *Praniti: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 2(1), 100–111.

Rao, U., & Chen, L. A. (2009). Characteristics, correlates, and outcomes of childhood and adolescent depressive disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, *11*(1), 45–62. https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/urao

Rivaldi, A.A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2 (4), 11-18.

Tinambunan, D., Agniaty, N., & Ekayuni, Y. (2021). Persoalan perkembangan dan kesehatan mental anak usia 6-12 tahun pada masa pandemi COVID-19: Analisis hasil-hasil penelitian lintas budaya. *Unusia Conference*, 1(1), 13–28.

Vierdiana, D. (2024). Analisis Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa Penguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 7 (1), 1553-1558.

Walgito, Bimo. 2010. "Pengantar Psikologi". Yogyakarta: Andi

WHO. (2014). Mental health: a state of well-being. diakses pada 15 desember 2024. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

www.bbc.com. (Oktober, 2024). Tiga mahasiswa bunuh diri dalam sepekan – Mengapa anak-anak muda

rentan untuk mengakhiri hidup. Diakses 21 Februari 2025. https://www.bbc.com/indonesia/articles/c05gdg5pn8jo

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



BAB 3

PERMASALAHAN MAHASISWA

Evi Pebri Ila Rachma
Email: evi.rachma@trunojoyo.ac.id

FENOMENA PERMASALAHAN MAHASISWA

Perubahan Hidup di Tempat Baru

Dewasa ini, telah banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan mental. Dalam permasalahan kesehatan mental tidak jauh dari permasalahan krisis identitas atau quarter life crisis. Krisis identitas bisa terjadi karena adanya masa transisi dari tahap remaja ke tahap dewasa. Hal ini bisa terjadi karena belum adanya kesiapan dalam menghadapi masa transisi tersebut. Gangguan kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis). Suatu kondisi kesehatan dianggap sebagai 'gangguan' ketika mulai menghambat aktivitas sehari-hari seseorang. Begitu juga dengan kondisi apa pun yang melibatkan otak yang terganggu juga akan dianggap sebagai gangguan, jika cara berpikir dan emosinya mengganggu gaya hidup normalnya. Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke perkuliahan, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Akibatnya, pada masa ini mahasiswa sering mengalami gejala-gejala gangguan mental emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa baru yang mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa baru tergolong tinggi, yaitu sebesar 12% hingga 50%.



Gambar 3. 1.

Gangguan mental emosional adalah keadaan yang mengindikasikan bahwa individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Jika terus berlanjut maka perubahan emosioanal tersebut perlu diantisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga. Gejala gangguan mental emosional dapat mempengaruhi fungsi kehidupan seharihari mahasiswa, baik dalam fungsi sosial, akademik maupun fisik. Individu dengan gangguan mental emosional yang berkepanjangan bisa mengalami kegagalan dalam menjalani relasi dan menderita beberapa penyakit fisik. Selain itu, mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional juga dilaporkan cenderung mengalami penurunan nilai akademis. Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah gangguan mental emosional mahasiswa yaitu kesepian (loneliness) yang dialami mahasiswa pada masa transisi. Kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan dimana individu-individu yang mengalaminya mempersepsikan

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras memperbanyak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

bahwa hubungan sosial yang mereka harapkan kurang teraktualisasikan. Persepsi ini diakibatkan oleh perasaan terisolasi dari lingkungan social. Kesepian dapat berhubungan dengan depresi, karena ketika seseorang merasa kesepian, ada kecenderungan untuk lebih memperhatikan halhal negatif. Ketika seseorang terus menerus memperhatikan hal negatif, maka hal ini memantik stres pada dirinya atau bahkan depresi.

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya. Orang yang mengalami masalah hidup yang ekstrem berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang ekstrem seperti kehilangan, stres berat, trauma psikologis dapat menjadi faktor utama pencetus masalah kesehatan mental.



Gambar 3. 2.

Tingginya gejala depresi pada tahun pertama disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar yang baru, jadwal yang padat dan *homesickness* karena banyaknya

mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari orang tuanya. Hal ini terkait dengan kemampuan adaptasi dan tempat tinggal selama kuliah. Kemampuan adaptasi berkorelasi negatif dan signifikan pada mahasiswa baru yang memiliki arti semakin tinggi atau baik kemampuan adaptasi mahasiswa, maka tingkat stress rendah. Mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua. Pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Banyaknya mahasiswa baru yang mengalami depresi tersebut disebabkan karena banyaknya tantangan hidup yang harus dijalani misalnya adaptasi, keuangan, lingkungan baru, menjalani hubungan percintaan yang mulai serius, dan lain sebagainya. Tingkat depresi mahasiswa yang tinggal sendiri lebih berat dari mahasiswa yang tinggal dengan orang tua. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua bisa mendapat dukungan keluarga sebagai sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan beratnya beban yang dihadapi. Ringannya tingkat depresi pada mahasiswa yang tinggal dengan orang tua juga dapat dipengaruhi oleh adanya kemampuan atau respon seseorang dalam mengelola stres yang ditimbulkan dari situasi yang mengancam yang dapat menyebabkan depresi. Stres yang dialami mahasiswa saat tinggal di tempat baru seperti kos dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi sebagian besar mengalami tingkat depresi ringan. Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan

diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Perubahan lingkungan, kebiasaan, tuntutan, hubungan, dan sebagainya menyebabkan seorang mahasiswa baru mengalami kesulitan adaptasi. Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan menjalani hubungan dengan teman baru, belum terbiasa dengan sistem perkuliahan dan masih sangat bergantung dengan orang tua. Kesulitan beradaptasi terhadap

lingkungan baru pada mahasiswa yang baru merantau juga dapat menjadi penyebab munculnya depresi. Kesulitan untuk beradaptasi dikarenakan adanya perbedaan nilai dan norma di daerah asal ke lingkungan baru. Berada dalam lingkungan yang berbeda dapat membuat seseorang mengalami keterkejutan dan tekanan, sehingga dapat menyebabkan terguncangnya konsep diri, identitas kultural dan menimbulkan kecemasan yang tidak beralasan. Kurangnya pengalaman sebelumnnya juga dapat menjadi penyebab seseorang lebih rentan mengalami depresi. Dengan penyesuaian diri yang baik, tingkat depresi tentunya akan berkurang juga. Mahasiswa baru yang mempunyai kemampuan adaptasi rendah akan kesulitan menjalin hubungan baru dengan teman baru sehingga tidak ada teman yang diajak

bersama-sama menyelesaikan masalah perkuliahan. Hal tersebut dapat memicu munculnya depresi.

Tuntutan Akademik

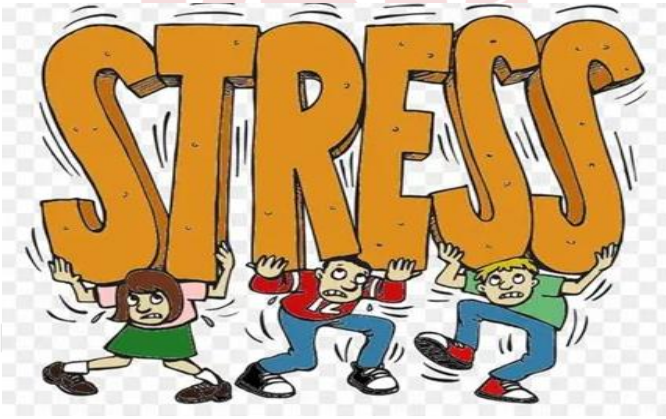
Prestasi akademik merupakan hasil belajar yang dicapai oleh mahasiswa dalam proses pendidikan di Perguruan Tinggi, yang biasanya diukur dengan indeks

prestasi kumulatif (IPK). Prestasi akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya dan mempersiapkan diri untuk karir di masa depan. Prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling berinteraksi Terdapat hubungan erat antara kesehatan mental denga prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Misalnya adalah tingkat kecemasan berhubungan negatif dengan IPK mahasiswa tahun pertama. Depresi, kecemasan, dan stres tidak berpengaruh secara signifikan terhadap IPK mahasiswa tahun pertama.

Stress adalah masalah umum di kalangan mahasiswa di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami mhasiswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari dosen, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Gejala stres akademik meliputi sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan mudah tersinggung, penurunan berat badan, gelisah, kecemasan, kurang konsentrasi, dan gangguan tidur. Selain itu, mereka mengalami stres yang ditunjukkan dengan sakit kepala, kecemasan, perubahan pola makan, kurang konsentrasi, pikiran yang tersebar, dan ketegangan leher. Stres juga berdampak pada reaksi fisiologis, psikologis, dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis yang mungkin terjadi termasuk nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang cepat. Selain itu, reaksi psikologis yang mungkin timbul adalah perasaan tegang, mudah marah, mudah tersinggung, gangguan daya ingat, depresi,

KBM INDONESIA www.penerbitbukumurah.com Dilarang keras memperbanyak naskah hasil layout tanpa seijin Penerbit

kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dimulai, dan reaksi yang berlebihan terhadap hal-hal yang sepele. Selain itu reaksi psikologis yang mungkin terjadi adalah kebingungan, frustrasi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, dan kehilangan semangat. Stres akademik berkembang ketika tekanan dari keadaan akademik tertentu menghasilkan reaksi yang bermanifestasi sebagai reaksi tubuh, perilaku, ide, atau emosi yang tidak diinginkan. Sebagian besar mahasiswa pernah mengalami stres saat menjalani studinya, dan stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang umum terjadi.



Gambar 3. 3.

Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Selain itu,

persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran terkait dengan kinerja atau prestasi akademis atau takut gagal merupakan faktor dari stres akademik. Proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti ujian. Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, situasi seperti lingkungan belajar yang terlalu berisik, sumber daya dan fasilitas yang kurang memadai, terlalu luasnya materi pembelajaran, dan sistem penilaian semester juga telah menjadi stresor bagi mahasiswa. Selain itu, kurangnya keterampilan manajemen waktu siswa dan ketidakmampuan untuk memahami bidang studi yang mereka pelajari adalah alasan lain mengapa mereka tidak dapat memenuhi kewajiban akademik mereka. Stres akademik dapat diakibatkan oleh tekanan ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi kewajiban akademiknya dalam perkuliahan.

Kegagalan mahasiswa untuk memenuhi adanya tuntutan akademik, dapat menjadi pemicu timbulnya gejala depresi. Gejala depresi bisa muncul dalam berbagai perilaku, seperti enggan berinteraksi dengan orang lain, tidak bersemangat di sekolah atau universitas, menangis sepanjang waktu, menjadi sangat sensitif dan mudah marah. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang tinggi selama masa perkuliahan. Tekanan ini dapat datang dari tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta ekspektasi untuk mendapatkan nilai yang baik. Jika tidak dikelola dengan baik, beban akademik ini dapat memicu stres, bahkan berujung pada depresi.



Gambar 3. 4.

Permasalahan akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sekitar. Berikut adalah beberapa faktor utama:

1. **Faktor Internal (Dari Dalam Diri Mahasiswa)**
   - **Motivasi Belajar Rendah**: Kurangnya semangat atau minat dalam belajar dapat menyebabkan ketidaksungguhan dalam menjalani perkuliahan.
   - **Manajemen Waktu yang Buruk**: Kesulitan mengatur waktu antara kuliah, tugas, organisasi, dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengerjakan tugas dan belajar.
   - **Kurangnya Kemampuan Belajar**: Tidak memiliki strategi belajar yang efektif, seperti sulit memahami materi, kurangnya keterampilan mencatat, atau tidak terbiasa membaca secara mendalam.

KBM INDONESIA
Dilarang keras memperbanyak atau mendistribusikan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- **Masalah Kesehatan Mental**: Stres, kecemasan, atau depresi dapat menghambat fokus dan konsentrasi dalam belajar.
- **Ketidaksiapan Akademik**: Latar belakang pendidikan yang kurang memadai bisa menyebabkan kesulitan memahami materi perkuliahan.

2. **Faktor Eksternal (Dari Lingkungan Sekitar)**
   - **Beban Akademik yang Tinggi**: Banyaknya tugas, ujian, dan proyek dapat membuat mahasiswa merasa kewalahan.
   - **Dosen dan Metode Pengajaran**: Cara mengajar yang kurang efektif atau sulit dipahami dapat menjadi hambatan dalam memahami materi.
   - **Lingkungan Sosial**: Pergaulan yang kurang mendukung (misalnya terlalu sering nongkrong atau bermain game) dapat mengurangi waktu belajar.
   - **Masalah Finansial**: Kesulitan ekonomi dapat membuat mahasiswa harus bekerja sambil kuliah, sehingga fokusnya terbagi.
   - **Gangguan dari Teknologi dan Media Sosial**: Penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu belajar.

3. **Faktor Keluarga**
   - **Kurangnya Dukungan Keluarga** → Jika keluarga kurang memberikan motivasi atau malah memberikan tekanan berlebihan, mahasiswa bisa kehilangan semangat belajar.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- **Masalah dalam Keluarga** → Konflik dalam keluarga bisa memengaruhi kondisi emosional dan fokus belajar mahasiswa.

Pada mahasiswa, kecenderungan perilaku depresi ini dapat menghambat dan merugikan karena menurunkan produktivitas dan kinerja akademik. Faktor akademik seperti beban tugas yang berat, ujian yang menekan, dan persaingan akademik dapat menjadi pemicu utama stres. Selain itu, faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan juga dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa. Faktor lingkungan seperti kondisi tempat tinggal, dukungan sosial, dan fasilitas kampus juga berperan dalam kesehatan mental mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik timbul dari tuntutan-tuntutan yang ditemui selama proses pembelajaran, yang dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai pemicu berbahaya yang melampaui kemampuannya untuk menanganinya, sehingga menimbulkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Permasalahan Intrapersonal

Intrapersonal adalah *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun.Konflik intrapersonal adalah konflik yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, biasanya konflik ini muncul apabila keyakinan yang individu pegang bertentangan dengan nilai-nilai masyarakat, budaya, atau keinginanya tidak selaras dengan kemampuan yang dimilikinya. Konflik itu sendiri dapat

menyebabkan hubungan interpersonal rusak atau berakhir apabila konflik tersebut tidak dapat dikelola dengan baik. Sebaliknya konflik juga dapat meningkatkan kualitas hubungan bila penanganannya tepat.



Gambar 3. 5.

Hubungan yang rusak akibat konflik ditandai dengan timbulnya perasaan negatif pada pihak lain, permusuhan, ketidakpuasan dan rusaknya komunikasi. Masalah intrapersonal pada mahasiswa dapat berupa masalah pengelolaan emosi dan perasaan yang berkaitan dengan diri sendiri. Masalah ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti body shaming, kurangnya fasilitas, dan tekanan akademik. Dampak masalah intrapersonal Stres, Depresi, Eating disorder, Keinginan untuk bunuh diri. Permasalahan **intrapersonal** pada mahasiswa berkaitan dengan konflik atau kesulitan yang terjadi dalam diri mereka sendiri, seperti perasaan cemas, stres, ketidakpercayaan diri, dan kebingungan dalam mengambil keputusan. Berikut beberapa faktor penyebabnya:

1. **Faktor Psikologis**
   - **Krisis Identitas**: Mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam menemukan jati diri dan tujuan hidup.
   - **Harga Diri Rendah**: Kurangnya kepercayaan diri dalam kemampuan akademik maupun sosial dapat menyebabkan konflik internal.
   - **Perfeksionisme Berlebihan**: Harapan yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri dapat memicu stres dan kekecewaan.

2. **Faktor Akademik**
   - **Tekanan Akademik**: Tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta persaingan akademik dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakstabilan emosional.
   - **Kesulitan dalam Manajemen Waktu**: Banyaknya tanggung jawab akademik dan non-akademik membuat mahasiswa merasa kewalahan.
   - **Kebingungan dalam Memilih Jurusan**: Ketidaksesuaian antara minat dan bidang studi yang dipilih dapat menyebabkan konflik batin.

3. **Faktor Sosial dan Lingkungan**
   - **Kesepian atau Kurangnya Dukungan Sosial**: Mahasiswa yang kesulitan membangun hubungan sosial sering mengalami tekanan emosional.
   - **Perbedaan Budaya dan Adaptasi Lingkungan Baru**: Mahasiswa perantau sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- **Tekanan dari Orang Tua dan Keluarga**: Ekspektasi tinggi dari keluarga dapat menyebabkan beban mental.

4. **Faktor Ekonomi**
   - **Masalah Keuangan**: Kesulitan dalam membiayai pendidikan dan kebutuhan sehari-hari dapat menimbulkan stres.
   - **Beban untuk Mandiri secara Finansial**: Mahasiswa yang harus bekerja sambil kuliah sering mengalami kelelahan fisik dan mental.

5. **Faktor Kesehatan Mental**
   - **Gangguan Kecemasan atau Depresi**: Mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan mental lebih rentan mengalami permasalahan intrapersonal.
   - **Kurangnya Kesadaran akan Kesehatan Mental**: Tidak mengetahui cara mengelola stres dan emosi dengan baik dapat memperburuk kondisi psikologis.

INDONESIA
www.penerbitbukumidan.com
Dilarang keras, mencetak naskah

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa. Fase ini sering kali diwarnai dengan berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga intrapersonal. Permasalahan intrapersonal adalah konflik yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, yang melibatkan pemikiran, perasaan, dan nilai-nilai yang dipegangnya. Permasalahan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental, performa akademik, serta kehidupan sosial mahasiswa. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan, seperti tuntutan akademik yang lebih tinggi, adaptasi terhadap

lingkungan baru, serta pengambilan keputusan yang lebih mandiri. Semua perubahan ini dapat menimbulkan permasalahan intrapersonal jika mahasiswa tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk mengelola dirinya sendiri. Berbagai permasalahan intrapersonal dapat dialami oleh mahasiswa, di antaranya:

1. Krisis Identitas

Mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam menentukan siapa diri mereka sebenarnya, apa tujuan hidup mereka, dan bagaimana mereka ingin dikenal di lingkungan sosial. Krisis ini dapat muncul akibat tekanan dari keluarga, lingkungan akademik, atau ekspektasi sosial. Kurangnya pemahaman terhadap jati diri bisa menyebabkan perasaan tidak puas terhadap kehidupan dan munculnya rasa rendah diri.

2. Kurangnya Kepercayaan Diri

Banyak mahasiswa merasa ragu terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik atau menghadapi tantangan hidup. Kurangnya kepercayaan diri ini dapat membuat mereka enggan mengambil kesempatan baru, seperti mengikuti organisasi, magang, atau presentasi di depan umum. Jika dibiarkan, hal ini bisa menghambat perkembangan potensi diri dan mengurangi peluang sukses di masa depan.

3. Stres dan Kecemasan Berlebih

Beban akademik yang berat, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta ekspektasi keluarga sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkembang menjadi

kecemasan berlebih, yang dapat menghambat kemampuan berpikir jernih dan produktivitas. Beberapa mahasiswa juga mengalami gejala fisik akibat stres, seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan yang berkepanjangan.

4. Overthinking dan Perfeksionisme

Beberapa mahasiswa cenderung terlalu banyak berpikir atau menganalisis suatu hal secara berlebihan, yang sering kali menyebabkan ketidakpastian dan keraguan dalam mengambil keputusan. Selain itu, ada pula mahasiswa yang memiliki standar terlalu tinggi terhadap diri mereka sendiri, yang berujung pada tekanan mental dan kekecewaan mendalam ketika hasil yang dicapai tidak sesuai harapan. Perfeksionisme yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan perasaan gagal meskipun sudah berusaha keras.

5. Kesulitan dalam Mengelola Emosi

Mahasiswa juga kerap mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama ketika menghadapi kegagalan, konflik interpersonal, atau perubahan besar dalam hidup. Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Emosi yang tidak terkendali bisa menyebabkan stres berkepanjangan dan bahkan mengarah pada masalah psikologis yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan.



Gambar 3. 6.

Permasalahan intrapersonal merupakan tantangan yang umum dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak signifikan terhadap kehidupan mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari dan mengatasi permasalahan ini dengan strategi yang tepat agar dapat berkembang menjadi individu yang lebih tangguh dan percaya diri. Dengan memahami diri sendiri dan mencari dukungan yang diperlukan, mahasiswa dapat menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik dan mencapai kesuksesan akademik serta pribadi. Mengelola konflik internal dengan baik akan membantu mahasiswa dalam meraih potensi terbaik mereka dan mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

Permasalahan Interpersonal

Permasalahan interpersonal mahasiswa adalah berbagai kesulitan yang dialami mahasiswa dalam berinteraksi dengan individu lain, baik itu teman, dosen, keluarga, atau lingkungan sosial lainnya. Interaksi interpersonal merupakan aspek penting dalam kehidupan

mahasiswa karena dapat mempengaruhi perkembangan akademik, emosional, serta sosial mereka. Dalam psikologi, permasalahan interpersonal dikaji dalam berbagai teori, termasuk teori hubungan sosial, teori komunikasi, dan psikologi perkembangan. Permasalahan interpersonal mahasiswa merujuk pada konflik, kesalahpahaman, atau hambatan yang terjadi dalam hubungan sosial mereka selama masa perkuliahan. Permasalahan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan dalam berkomunikasi, konflik dengan teman atau dosen, kurangnya keterampilan sosial, hingga isolasi sosial. Menurut perspektif psikologi sosial, interaksi yang buruk dapat menghambat perkembangan identitas diri, menyebabkan stres, serta mengurangi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan permasalahan interpersonal mahasiswa, di antaranya:

- **Perbedaan Latar Belakang:** Mahasiswa berasal dari berbagai latar belakang sosial, budaya, ekonomi, dan pendidikan yang berbeda. Perbedaan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam memahami satu sama lain, yang berujung pada konflik atau miskomunikasi.
- **Kurangnya Keterampilan Komunikasi**: Beberapa mahasiswa mungkin memiliki keterampilan komunikasi yang kurang berkembang, seperti kesulitan mengekspresikan pendapat, mendengarkan dengan baik, atau memahami perspektif orang lain. Hal ini dapat mengakibatkan kesalahpahaman dan ketegangan dalam hubungan interpersonal.

KPM INDONESIA www.penerbitbukumurah.com Dilarang keras memotak naskah hasil penelitian tanpa seijin Penerbit

- **Tekanan Akademik dan Stres**: Beban akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka. Mahasiswa yang stres cenderung lebih mudah tersinggung dan sulit dalam mengelola hubungan interpersonal.
- **Pengaruh Media Sosial**: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara langsung. Selain itu, media sosial sering kali menjadi sumber konflik, seperti misinterpretasi pesan atau cyberbullying.
- **Kurangnya Dukungan Sosial**: Mahasiswa yang kurang memiliki dukungan sosial dari teman, keluarga, atau lingkungan kampus dapat mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah



Gambar 3. 7.

Permasalahan interpersonal di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap

kehidupan akademik, sosial, dan emosional mereka. Ketidakharmonisan dalam hubungan dengan teman, dosen, atau rekan organisasi dapat menyebabkan stres, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat perkembangan keterampilan sosial. Konflik yang tidak terselesaikan juga berpotensi menimbulkan perasaan cemas, kesepian, atau bahkan depresi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai dampak dari permasalahan interpersonal ini agar dapat menemukan solusi yang tepat dalam mengatasinya. Permasalahan interpersonal yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara psikologis maupun akademis.



Gambar 3. 8.

Permasalahan interpersonal mahasiswa merupakan fenomena yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademik mereka. Faktor-faktor seperti perbedaan latar belakang, keterampilan komunikasi yang kurang, tekanan akademik, dan pengaruh media sosial menjadi pemicu utama dalam

permasalahan ini. Dampak dari permasalahan interpersonal dapat berujung pada gangguan emosional, penurunan prestasi akademik, serta kesulitan dalam dunia kerja. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar guna mengatasi permasalahan interpersonal yang mereka hadapi.

Isu – Isu Seksualitas

Seksualitas merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mencakup identitas, orientasi, perilaku, dan pengalaman seksual. Bagi mahasiswa, fase kehidupan ini sering kali menjadi periode eksplorasi dan pencarian jati diri, termasuk dalam aspek seksualitas. Namun, banyak mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan terkait seksualitas yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Masa perkuliahan merupakan tahap transisi dari remaja menuju dewasa yang membawa berbagai tantangan, termasuk dalam hal seksualitas. Isu-isu terkait seksualitas di kalangan mahasiswa menjadi topik yang sering dibahas karena berkaitan dengan kesehatan, etika, norma sosial, dan psikologi. Dalam buku ini, akan dijelaskan definisi seksualitas dan gambaran umum mengenai berbagai isu yang dihadapi mahasiswa terkait dengan aspek ini.

Seksualitas merujuk pada berbagai aspek yang berkaitan dengan jenis kelamin, identitas gender, orientasi seksual, hubungan interpersonal, serta ekspresi dan pengalaman seksual. Seksualitas tidak hanya mencakup aktivitas seksual, tetapi juga perasaan, nilai,

INDONESIA
www.penerbitbukupedia.com
Dilarang keras mencetak naskah

dan norma yang memengaruhi cara individu memahami dan mengekspresikan diri mereka dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan seksualitas sebagai aspek sentral dalam kehidupan manusia yang mencakup seks, identitas gender, peran gender, orientasi seksual, keintiman, dan reproduksi. Seksualitas dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, politik, budaya, hukum, historis, agama, dan spiritual.



Gambar 3. 9.

Dilarang keras menyalin/mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Berbagai isu seksualitas sering muncul dalam kehidupan mahasiswa, yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan kampus, kebebasan yang lebih besar dibanding masa sekolah, serta akses informasi yang lebih luas. Berikut beberapa isu utama yang sering menjadi perhatian:

1. Pendidikan Seksual yang Kurang Memadai

Banyak mahasiswa yang masuk Perguruan Tinggi dengan pemahaman yang terbatas mengenai seksualitas, kesehatan reproduksi, dan hubungan yang sehat. Kurangnya pendidikan seksual yang komprehensif dapat

menyebabkan kesalahpahaman, praktik seksual yang tidak aman, serta risiko penyakit menular seksual (PMS) dan kehamilan yang tidak direncanakan.

2. Hubungan dan Keintiman

Kehidupan kampus memberikan kebebasan lebih dalam membangun hubungan, baik dalam bentuk pacaran, hubungan kasual, maupun hubungan yang lebih serius. Namun, dinamika hubungan ini sering kali menghadapi tantangan seperti komunikasi yang tidak sehat, kekerasan dalam pacaran, serta tekanan sosial untuk terlibat dalam aktivitas seksual sebelum siap.

3. Kehamilan Tidak Direncanakan dan Kontrasepsi

Salah satu isu yang sering dihadapi mahasiswa adalah kehamilan tidak direncanakan akibat kurangnya informasi atau akses terhadap kontrasepsi. Penggunaan alat kontrasepsi seperti kondom, pil KB, atau metode lain sering kali belum dipahami dengan baik atau dianggap tabu untuk dibahas.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

4. Penyakit Menular Seksual (PMS)

Minimnya kesadaran akan risiko PMS seperti HIV/AIDS, sifilis, dan gonore dapat meningkatkan angka penularan di kalangan mahasiswa. Kurangnya penggunaan perlindungan dalam aktivitas seksual dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala menjadi faktor utama dalam penyebaran PMS.

5. Orientasi Seksual dan Identitas Gender

Mahasiswa dengan orientasi seksual dan identitas gender yang beragam sering menghadapi diskriminasi, stigma, atau bahkan kekerasan di lingkungan kampus.

Kurangnya pemahaman dan penerimaan terhadap kelompok LGBTQ+ dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial mereka.

6. Krisis Identitas Seksual

Beberapa mahasiswa mengalami kebingungan dalam memahami identitas gender atau orientasi seksual mereka, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis dan ketidaknyamanan sosial.

7. Pornografi dan Kecanduan Seksual

Konsumsi pornografi yang berlebihan dapat memengaruhi cara berpikir mahasiswa tentang seksualitas dan membentuk ekspektasi yang tidak realistis terhadap hubungan seksual.

8. Kekerasan Seksual dan Pelecehan di Kampus

Kasus kekerasan seksual dan pelecehan di lingkungan kampus masih menjadi isu serius. Banyak kasus yang tidak dilaporkan karena korban takut akan stigma atau tidak adanya sistem pendukung yang memadai di institusi pendidikan tinggi.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menjual atau mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



Gambar 3. 10.

Isu seksualitas dalam kehidupan mahasiswa sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, budaya, dan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan pendidikan seksual yang komprehensif, akses terhadap layanan kesehatan seksual yang memadai, serta lingkungan kampus yang aman dan mendukung. Perguruan Tinggi juga memiliki peran penting dalam menyediakan informasi, bimbingan, serta kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa dalam menghadapi isu-isu ini. Permasalahan seksualitas merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa yang tidak dapat diabaikan. Dengan pemahaman yang lebih baik, mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam aspek seksualitas mereka. Pendidikan yang tepat, dukungan psikologis, serta lingkungan kampus yang aman dan mendukung dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, N. (2022). Modul Pembelajaran Mata Kuliah: Kesehatan Mental. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.

Ardiansyah, S., dkk. (2022). Kesehatan Mental. Pt Global Eksekutif Teknologi.

Azizah, A.H., dkk. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas. 114-123.

INDONESIA
Diperuntukkan untuk Percetakan naskah hardcopy untuk kepentingan Penerbit

Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. Psikologika. 93-105.

Djoar, R.K., dkk. (2024). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Stress* Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Jambura Health and Sport Journal.52-59.

Insani, M.F., dkk. (2023). Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban *Body Shaming.* Jurnal Common. 176-188.

Kesyha, P., dkk. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. Journal on Education. 13206-13220.

Musabiq, S.A., dkk. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. InSight. 75-83.

Putra, D.E., dkk. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 689-706.

Risnawati, B.S., dkk. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa. 176-189.

Rohmah, N.R. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. Journal of Islamic Education and Management, 36-43.

Saam, Z., dkk. (2022). Psikologi Kesehatan *dan* Konseling Kesehatan. UR Press Pekanbaru.

Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Annual Guidance and Counseling Academic Forum. 23-28.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

BAB 4

DAMPAK PERMASALAHAN PADA MAHASISWA

Rezkiyah Rosyidah
Email: rezkiyah.rosyidah@trunojoyo.ac.id

DAMPAK PERMASALAHAN PADA MAHASISWA

Perubahan Hidup di Tempat Baru

Penyesuaian diri menjadi salah satu faktor permasalahan pada mahasiswa baru, apabila gagal menyesuaikan diri di awal maka akan berdampak di tahun tahun berikutnya. Penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah dilakukan terutama oleh remaja akhir yang sedang merasakan masa transisi dari remaja ke dewasa yang mencakup berbagai perubahan seperti biologis, kognitif dan emosional (Hurlock, 1999).

Bagi seorang mahasiswa khususnya mahasiswa baru, naik ke jenjang Perguruan Tinggi dan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru bukanlah hal yang baru dilakukan, karena memasuki jenjang Perguruan Tinggi sama saja seperti memulai jenjang baru di SD, SMP, dan juga SMA, hanya tentu saja setiap jenjangnya pasti memiliki problematika dan juga kesulitannya sendiri. Bagi sebagian remaja, beradaptasi di lingkungan baru justru menjadi tantangan yang menarik bagi mereka, tetapi tidak sedikit juga yang beranggapan bahwa memasuki lingkungan baru sangatlah menakutkan dan juga mengkhawatirkan.

Mahasiswa baru diarahkan untuk mengikuti kegiatan akademik dan non- akademik. Selain kegiatan perkuliahan di dalam kelas, mahasiswa baru juga diarahkan untuk mengikuti kegiatan lain seperti orientasi mahasiswa baru dan organisasi kemahasiswaaan. Sebagian bahkan seluruh mahasiswa baru pasti merasakan *culture shock* di Perguruan Tinggi, terlebih lagi dengan lingkungan perkuliahan yang bisa dibilang sangat

tidak biasa bagi mereka. Perbedaan kurikulum, disiplin, hubungan sosial, gaya hidup, cara belajar, tugas-tugas, target pencapaian nilai, dan hal-hal lain menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam tahun pertama perkuliahannya (Santrock, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Ababu, Yigzaw, Besene, dan Alemu (2018) juga menemukan bahwa mahasiswa baru mengalami kesulitan menyesuaikan diri di Perguruan Tinggi akibat *homesickness* (distres yang dialami karena berada jauh dari rumah), kesulitan bersosialisasi atau berkenalan dengan orang baru, serta kesulitan mengatur waktu dan kemampuan belajar. Hal-hal tersebut dapat menjadi masalah yang menyebabkan mahasiswa baru kesulitan menyesuaikan diri di Perguruan Tinggi.

Ketika seseorang gagal melakukan penyesuaian diri, ia akan merasakan kecemasan dan bahkan dapat mengalami depresi. Kegagalan menyesuaikan diri dapat menjadi penyebab stres. Karena pada dasarnya kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat maka dari itu penyesuaian diri sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental.

IKAPI INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa izin Penerbit

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua individu. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah mungkin wajar bahkan tidak menimbulkan dampak apapun. Akan tetapi, tingkat stres yang tinggi justru menjadi bahaya bagi seseorang karena menyangkut dengan masalah bilogis, psikologis dan juga sosial. Menurut Silverman, et al. (2010), stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon,

regulasi atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional, pemikiran yang menyebabkan frustasi, kemarahan, kegugupan dan kecemasan.

Akhir-akhir ini ramai diberitakan kasus bunuh diri mahasiswa, beragam faktor penyebab mahasiswa akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hidupnya, salah satu faktor utamanya ialah stres. Seperti yang sudah dikemukakan sebelumnya bahwa kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menimbulkan stress yang mendalam. Menurut Siswanto (2007), terdapat beberapa gejala yang dapat diamati mengapa seorang individu mengalami kegagalam dalam penyesuaian dirinya. Gejala-gejala tersebut antara lain sebagai berikut:

- Tingkah laku yang menyimpang dan tidak sesuai norma bahkan mengancam bagi sekitar, biasanya individu menampakan perilaku yang tidak wajar sehingga orang disekitar ketakutan untuk berinteraksi dengannya.
- Individu yang bersangkutan tampak kesulitan, tidak nyaman, bahkan tidak mampu dalam mengoptimalkan penyesuaian dirinya dan berdampak pada prestasi dan juga kualitas dirinya.
- Individu tersebut memiliki gejala distress subyektif yang terus menerus atau kronis, yaitu ketakutan dalam menjalin relasi dan komunikasi dengan orang lain dan menyebabkan individu tersebut mengalami gejala gejala lanjutan seperti, cemas, depresi dan panik.

Kegagalan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri di Perguruan Tinggi yang berkelanjutan akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa itu

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, memfotocopy atau menyebarkan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

sendiri. Akibat dari gangguan mental tersebut akan mempengaruhi lingkungan sekitar, khususnya mahasiswa itu sendiri, karena mungkin dapat menghambat produktivitas dan pengembangan terhadap potensi diri yang dimiliki.

Meskipun demikian, mahasiswa baru juga mendapatkan dampak positif dari proses penyesuaian diri. Dampak positif tersebut muncul dalam bentuk kesempatan bagi mahasiswa untuk menjadi lebih dewasa, memiliki lebih banyak pilihan terkait mata kuliah dan kegiatan yang diikuti, memiliki lebih banyak waktu bersama teman-teman, memiliki kesempatan untuk mencoba nilai dan gaya hidup yang baru, mendapatkan lebih banyak kebebasan dari pengawasan orangtua, serta lebih tertantang oleh tugas kuliah (Halonen & Santrock, 2010). Mahasiswa dikatakan berhasil menyesuaikan diri ketika mereka tetap tinggal di Perguruan Tinggi, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dan menunjukkan hasil yang memuaskan secara akademis (Lapsley & Edgerton, 2002).

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Tuntutan Akademik

Stres akademik adalah fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa di seluruh dunia. Tekanan yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik, evaluasi, dan ekspektasi yang tinggi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa.

Berikut adalah beberapa dampak negatif dengan stres akademik yang dialami individu:

1. Masalah Kesejahteraan Mental

Dalam jurnal Mental Health of College Students and Their Non–College-Attending Peers: Results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions (2008), Profesor Bridget F. Grant dan tim peneliti menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak berkuliah. Stres akademik adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah kesejahteraan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Stres akademik dapat menjadi beban emosional yang berat bagi mahasiswa. Dalam beberapa kasus, tekanan yang tinggi untuk mencapai hasil akademik yang tinggi dan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dapat menyebabkan masalah kesejahteraan mental. Kecemasan, depresi, dan gangguan tidur adalah beberapa dampak negatif yang sering terkait dengan stres akademik.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

2. Menurunnya Kualitas Kesehatan Fisik

Dalam penelitian yang diterbitkan dalam Journal of American College Health (2018), Profesor Karen S. Hudmon dan tim peneliti menemukan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada kualitas kesehatan fisik mahasiswa. Stres akademik dapat mengganggu pola makan yang sehat, olahraga, dan tidur yang cukup, yang semuanya penting untuk menjaga kesehatan fisik.

Stres akademik dapat mengganggu kebiasaan hidup sehat mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa tertekan, mereka mungkin kurang memperhatikan pola makan

yang baik, mengorbankan waktu tidur untuk belajar, atau menghindari aktivitas fisik. Ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesehatan fisik mereka dan meningkatkan risiko penyakit.

3. Prestasi Akademik yang Menurun

Dalam jurnal Academic Stress and Self-Efficacy Among First-Year College Students (2010), Profesor Matthew J. Mayhew dan tim peneliti menemukan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa terlalu tertekan atau cemas, fokus mereka pada pembelajaran dapat terganggu, yang dapat menghasilkan penurunan nilai dan hasil belajar yang buruk.

Stres akademik yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk belajar dan berprestasi di sekolah. Mereka mungkin merasa kesulitan berkonsentrasi, mengingat informasi, atau menyelesaikan tugas dengan baik. Akibatnya, prestasi akademik mereka dapat menurun.

INDONESIA
www.penerbitbukumarani.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

4. Kurangnya Motivasi dan Minat pada Pembelajaran

Dalam The Impact of Stress and Coping on Academic Achievement in College Students (2009), Profesor Heidi E. Stolz dan tim peneliti menyoroti bahwa stres akademik dapat mengurangi motivasi dan minat mahasiswa dalam pembelajaran. Ketika mahasiswa merasa tertekan oleh tugas-tugas akademik, mereka mungkin kehilangan semangat untuk belajar dan mencari pengetahuan tambahan. Psikolog pendidikan Dr. Carol S. Dweck dalam bukunya Mindset: The New Psychology of Success (2006) juga mencatat bahwa stres akademik dapat memicu

mentalitas tetap (fixed mindset), di mana mahasiswa merasa bahwa mereka tidak mampu mengubah hasil akademik mereka.

Stres akademik dapat mengganggu motivasi intrinsik mahasiswa untuk belajar. Mereka mungkin merasa bahwa pembelajaran menjadi beban dan kehilangan minat pada materi yang diajarkan. Ini dapat mengurangi motivasi mereka untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

5. Dampak Sosial dan Hubungan yang Terganggu

Dalam jurnal Academic Stress and Social Functioning in Children (2003), Profesor Bruce E. Compas dan tim peneliti mengamati bahwa stres akademik dapat memengaruhi fungsi sosial dan hubungan interpersonal mahasiswa. Stres akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa menjadi lebih tertutup, mudah marah, atau sulit berinteraksi dengan orang lain. Dr. Sylvia Rimm, seorang ahli dalam pendidikan, dalam bukunya "Rescuing the Emotional Lives of Overweight Children" (2000), juga menekankan bahwa stres akademik dapat memengaruhi hubungan antara mahasiswa dan teman-teman mereka, serta keluarga.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah/
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Stres akademik dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial. Mereka mungkin merasa lebih tegang atau cemas saat berada dalam situasi sosial, dan ini dapat mengganggu hubungan dengan teman-teman, keluarga, atau rekan satu tim dalam proyek akademik.

Permasalahan Intrapersonal

Konflik intrapersonal yaitu konflik seseorang dengan dirinya sendiri. Konflik intrapersonal adalah konflik yang dialami oleh seseorang dan disebabkan karena dirinya sendiri. Konflik ini terjadi apabila seseorang pada waktu yang sama mempunyai dua keinginan yang tidak mungkin dipenuhi secara bersamaan. Konflik intrapersonal merupakan konflik yang bersifat psikologis, apabila tidak mampu diatasi dengan baik dapat mengganggu kesehatan psikologis atau mental individu yang bersangkutan.

Beberapa dampak negatif yang muncul dari adanya konflik intrapersonal antara lain:

1. **Stres dan kecemasan**
   Konflik intrapersonal dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berdampak pada kinerja akademis dan kesehatan mental.

2. **Keraguan diri**
   Perjuangan internal yang terus-menerus dapat mengakibatkan keraguan diri dan penurunan kepercayaan diri.

3. **Depresi**
   Perasaan tidak mampu atau ragu terhadap diri sendiri dapat menyebabkan peningkatan depresi.

4. **Ketidakpuasan hidup**
   Stres akademis yang disebabkan oleh konflik intrapersonal dapat meningkatkan ketidakpuasan hidup.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

5. **Sikap apatis**
   Konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan sikap apatis atau tidak bersemangat dalam belajar.

Permasalahan Interpersonal

Setiap mahasiswa akan dihadapkan dengan kehidupan kampus di perkuliahan. Selama menjalani kehidupan kampus, mahasiswa tidak terlepas dari tuntutan dan permasalahan dalam hidupnya. Salah satu permasalahan yang kerapkali terjadi adalah permasalahan dalam hubungan interpersonal seperti bekerja dengan orang yang tidak dikenal (Bulo & Sanchez, 2014). Permasalahan interpersonal lainnya ialah mahasiswa mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan dengan teman maupun dosen di kampus (Sarita & Sonia, 2015).

Pada dasarnya, konflik yang terjadi antarindividu dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi seseorang. Permasalahan interpersonal pada mahasiswa dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial, mental, dan emosional mereka. Adapun beberapa dampak negatif dari adanya konflik interpersonal adalah sebagai berikut:

1. **Merusak hubungan sosial**
   Salah satu dampak konflik interpersonal adalah merusak hubungan sosial antarindividu. Pasalnya, individu yang bertentangan dan tidak kunjung mendapatkan penyelesaian akan mengubah kepribadian keduanya. Alhasil, hubungan sosialnya pun dapat semakin rusak. Jika hal ini terjadi di lingkungan perusahaan, maka juga dapat berdampak pada kinerjanya.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyebar naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

2. **Timbul perpecahan**
   Dampak konflik interpersonal lainnya adalah dapat menimbulkan perpecahan antar suatu golongan apabila setiap individu berada dalam golongan berbeda. Situasi ini justru membuat permasalahan semakin runyam.

3. **Timbul tindakan kekerasan**
   Dampak konflik interpersonal selanjutnya adalah memungkinkan terjadinya tindakan kekerasan. Misalnya adalah konflik yang terjadi antara suami dan istri. Hal ini bisa berakibat pada terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.

4. **Meningkatkan Stres**
   Dampak konflik interpersonal berikutnya adalah bisa meningkatkan risiko stres. Pasalnya, stres bisa dipicu oleh tekanan pekerjaan maupun emosi yang meningkat, salah satunya ketika sedang berselisih dengan teman.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Selain dampak negatif, konflik interpersonal juga bisa memberikan efek positif, seperti membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih tangguh. Setelah mengalami perselisihan dengan orang lain, seseorang tentu akan tumbuh lebih kuat dan tangguh.

Isu-isu Seksualitas

1. **Perilaku Seksual Beresiko**

Masa perkuliahan merupakan masa transisi yang penting dalam kehidupan manusia. Di masa ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan godaan, termasuk dalam hal seksual. Kemandirian dan kebebasan yang

dimiliki mahasiswa terkadang disalahartikan sebagai kesempatan untuk bereksplorasi tanpa batas, termasuk dalam hal seksual. Namun, dibalik kenikmatan sesaat, seks bebas bagi mahasiswa menyimpan konsekuensi serius yang dapat membahayakan masa depan mereka.

Seks bebas yang sering diartikan sebagai aktivitas seksual tanpa ikatan pernikahan, mungkin menawarkan sensasi kenikmatan sesaat bagi mahasiswa. Seks bebas bagaikan pisau bermata dua, yaitu menawarkan kenikmatan sesaat di satu sisi, namun menyimpan segudang risiko di sisi lain.

a. Dampak Negatif pada Kesehatan

Seks bebas tanpa pengaman meningkatkan risiko tertular Penyakit Menular Seksual (PMS) seperti HIV/AIDS, sifilis, gonore, dan klamidia. PMS ini dapat menyebabkan komplikasi serius, bahkan kematian, jika tidak diobati. Kehamilan diluar nikah juga dapat membawa dampak psikologis dan sosial yang berat bagi mahasiswi, seperti depresi, stigma sosial, dan kesulitan melanjutkan pendidikan. Bayi yang lahir dari kehamilan diluar nikah umumnya memiliki berat badan lahir yang rendah dan berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi kesehatan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak naskah
naskah layout ini tanpa seijin penerbit

b. Dampak Negatif pada Mental dan Emosi

Seks bebas tanpa didasari cinta dan komitmen sering kali menimbulkan perasaan menyesal dan bersalah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Tekanan sosial dan stigma yang terkait dengan seks bebas dapat memicu depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Seks bebas tanpa rasa cinta dan tanggung jawab dapat merusak citra diri dan harga diri dari mahasiswa tersebut.

c. Dampak Negatif pada Masa Depan Pendidikan dan Karir

Seks bebas dapat mengganggu fokus dan konsentrasi dalam belajar, sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik. Kehamilan diluar nikah dan stigma sosial yang menyertainya dapat memaksa mahasisiwi putus sekolah. Catatan kriminal atau sejarah kehamilan di luar nikah ini dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam mendapatkan pekerjaan di masa depan.

2. Kekerasan dan Pelecehan Seksual

Kekerasan seksual di dunia perkuliahan merupakan masalah yang mendalam dan mengkhawatirkan. Fenomena ini telah menjadi sorotan global, memicu diskusi tentang ketidakamanan mahasiswa di kampus-kampus di seluruh dunia. Tidak terkecuali di dunia pendidikan Indonesia, masih sering kali terdengar adanya kekerasan seksual yang terjadi akibat dari predator-predator seksual yang merajalela di dunia perkuliahan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Dampak kekerasan seksual pada dunia perkuliahan dapat mengakibatkan rusaknya masa depan mahasiswa itu sendiri. Ini mencakup dampak fisik, psikologis, dan emosional. Korban sering mengalami tekanan mental, stres, post-traumatik, dan masalah kesehatan mental lainnya. Dampaknya juga bisa berdampak pada prestasi akademik mereka dan pengalaman perkuliahan secara keseluruhan. Lingkungan perkuliahan juga terpengaruh, karena kekerasan seksual menciptakan ketidakamanan dan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Bahkan tidak sedikit mahasiswa memilih untuk berhenti kuliah, lebih ekstrim lagi hingga mereka memilih untuk bunuh

diri karena tidak mampu lagi mengatasi tekanan mental yang terguncang akibat kekerasan seksual. Hal ini dapat terjadi karena ketika korban melaporkan justru tidak sedikit masyarakat malah menyalahkan korban atas kejadian yang menimpanya. Apa lagi ketika orang yang melakukan itu memiliki relasi kuasa, sehingga membuat korban memiliki ketakutan untuk melapor dan memilih diam. Sehingga tidak sedikit kasus mahasiswa yang bunuh diri karena beban mental yang sangat buruk akibat trauma dari kasus kekerasan seksual. Bahkan tidak sedikit kasus atau kejadian kekerasan seksual yang terjadi di dunia perkuliahan cenderung ditutup-tutupi oleh pihak kampus dengan alasan untuk mempertahankan reputasi yang dimilikinya.

3. Penyimpangan orientasi seksual

Permasalahan orientasi seksual menyimpang saat ini menjadi perbincangan dan perdebatan yang belum terselesaikan. Sebagian orang menganggap perilaku seksual menyimpang sebagai bentuk abnormalitas, sedangkan sebagian lagi menganggap perilaku tersebut sebagai hak hidup yang dimiliki individu. Fenomena terkait dengan LGBT di lingkungan kampus menyebar dengan begitu cepat. Bahkan, yang tadinya terlahir sebagai perempuan atau laki-laki "normal" dapat terkena hal tersebut. Hal tersebut tidak boleh dibiarkan begitu saja karena dampaknya sangat besar. LGBT dapat membahayakan kesehatan, pendidikan dan moral seseorang.

a. Dampak Kesehatan
   - Kanker anal atau dubur

INDONESIA
www.penerbitbukuterbaik.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin dari Penerbit

Individu yang memiliki orientasi homoseksual melakukan hubungan seksual secara anal sehingga mereka memiliki resiko tinggi terkena penyakit kanker anal.

- Kanker Mulut
  Kebiasaan melakukan oral seks dapat menyebabkan individu yang memiliki orientasi homoseksual mengalami kanker mulut.
- Meningitis
  Meningitis atau radang selaput otak terjadi karena infeksi mikroorganisme, kanker, penyalahgunaan obat-obatan tertentu dan mengalami peradangan tubuh. Namun, hal lain diungkapkan dalam sebuah tulisan di DetikHealth bahwa meningitis terjadi karena penularan hubungan seks yang dilakukan oleh individu yang memiliki orientasi homoseksual.
- HIV/AIDS
  Umumnya individu yang memiliki orientasi homoseksual memiliki gaya hidup seks bebas dengan banyak orang sehingga kecenderungan terkena virus HIV/ AIDS sangat tinggi.

INDONESIA
www.penerbitkumuni.com
Dilarang keras memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seijin penerbit

b. Dampak Sosial

Individu yang memiliki orientasi homoseksual akan sulit mendapatkan ketenangan hidup karena selalu berganti-ganti pasangan. Dalam sebuah penelitian didapatkan hasil bahwa seorang gay mempunyai pasangan antara 20-106 orang pertahunnya. Selain itu, terdapat 43% orang gay yang didata dan diteliti menyatakan bahwa seumur hidupnya melakukan homoseksual dengan 500 orang, dan 28% melakukannya dengan lebih dari 1.000 orang dimana 79% melakukannya dengan pasangan yang tidak dikenal sama sekali dan 70%

hanya merupakan pasangan kencan satu malam atau beberapa menit saja.

c. Dampak Pendidikan

Penelitian membuktikan bahwa pasangan homoseksual menghadapi permasalahan putus sekolah lima kali lebih besar daripada siswa normal karena mereka merasakan ketidakamanan dan 28% dari mereka dipaksa meninggalkan sekolah.

d. Dampak Keamanan

Kaum homoseksual menyebabkan 33% pelecehan seksual pada anak-anak di Amerika Serikat (AS), padahal populasi mereka hanyalah 2% dari keseluruhan penduduk negara itu. Sementara itu, di Indonesia melalui riset dengan bantuan Google dalam kurun waktu 2014 hingga 2016, telah terjadi 25 kasus pembunuhan sadis dengan latar belakang kehidupan pelaku dan atau korban dari kalangan pelaku homoseksual.

www.penerbitbukumurah.com

DAFTAR PUSTAKA

https://www.kompasiana.com/agisninurfauziah5189/6543c90eedff765a7e28a4e2/sampai-kapan-aku-sendiri-dampak-dari-kegagalan-penyesuaian-diri-pada-mahasiswa-baru?page=2&page_images=1

https://spi.fah.uin-alauddin.ac.id/artikel-3521-kekerasan-seksual-di-dunia-perkuliahan-masalah-yang-mengkhawatirkan

https://mahasiswa.co.id/dampak-buruk-seks-bebas-mengancam-masa-depan-mahasiswa-antara-kenikmatan-semu-dan-risiko-nyata/7413/

https://www.kompas.com/skola/read/2023/12/19/060000269/konflik-intrapersonal--pengertian-dan-macam.

Wilani, A. & Pratiwi, P. N. 2019. *Apa Sih Pentingnya Penyesuaian Diri untuk Mahasiswa Baru?*. Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara, Vol. 5, No. 20, Oktober 2019.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

BAB 5

LANGKAH KONKRIT PENCEGAHAN PERMASALAHAN MAHASISWA

Nailur Rohmah
Email: nailur. rohmah@trunojoyo.ac.id

Kehidupan mahasiswa selama menjalani rutinitas di kampus, tidak akan terlepas dari permasalahan-permasalahan, baik itu yang bersifat personal maupun kelompok. Ragam permasala han yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berdampak atau berakibat pada kesejahteraan akademik, emosional maupun sosial mereka. Oleh karna itu, penting rasanya untuk memahami langkah-langkah konkrit dalam mencegah terjadinya permasalahan-permasalahan yang lebih berat kedepannya. Agar kehidupan kampus, dapat dilalui dengan nyaman, maksimal dan penuh semangat.

PERUBAHAN HIDUP DI TEMPAT BARU

Memasuki dunia perkuliahan, jelas membawa tantangan baru dengan semua hal baru yang akan dihadapi. Sama halnya dengan pindah rumah atau pindah ke kota baru, proses adapatasi tentu akan sangat dibutuhkan. Waktu, usaha dan kesabaran akan dibutuhkan sepanjang menjalaninya. Permasalahan yang bisa saja dihadapi oleh mahasiswa baru antara lain: munculnya rasa kesepian dan terasing, perubahan rutinitas serta nilai dan kultur yang berbeda dan lain-lain. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan untuk meminialisir atau mencegah dampak-dampak yang tidak diinginkan karna mulai menjalani kehidupan di tempat baru.

1. **Bergabunglah dengan komunitas atau kelompok dengan minat yang sama**

Tidak semua orang mudah untuk memulai pertemanan atau menjalin interaksi dengan orang-orang baru di lingkungan baru juga. Salah satu trik menjalin

interaksi yang nyaman adalah saat kita berbincang dengan orang lain yang memiliki minat yang sama dengan kita. Oleh karna itu, cobalah untuk bergabung dengan komunitas/kelompok yang memiliki minat yang sama, baik itu dalam organisasi maupun klub di kampus atau di lingkungan sekitar dimana kita tinggal. Obrolan akan mengalir lebih mudah saat topik (berdasar pada minat yang sama tersebut) dibahas.

2. Buatlah jadwal harian

Membuat jadwal harian yang realistis dan sesuai dengan kebiasaan baru di lingkungan baru, akan membantu mahasiswa dalam melakukan penyesuaian-penyesuaian lainnya di lingkungan baru. Rancangan kegiatan harian yang dibuat, juga dapat membantu individu untuk mencermati lebih jelas, hal-hal yang perlu diprioritaskan dan tidak.

Selain itu, proses adapatasi akan jauh lebih efektif apabila kita bisa mengelola kegiatan-kegiatan harian kita dengan baik dan efisien

INDONESIA
www.penerbitdeepublish.com
Dilarang keras, mencetak naskah
Penerbit

3. Bersedia untuk membuka diri (belajar memahami nilai, kultur setempat)

Tempak baru, lingkungan baru tentu juga ada nilai-nilai dan kultur yang berbeda atau baru juga yang akan dihadapi. Cara berinteraksi bisa saja menjadi berbeda dibandingkan dengan cara berinteraksi di daerah asal individu.

Membuka diri untuk belajar dan memahami budaya baru sangat penting. Berinteraksi dengan warga lokal atau turut berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh masyarakat setempat, dapat membantu proses adaptasi individu lebih mudah dalam mengenali,

memahami dan menerapkan nilai atau norma berdasar pada budaya di sekitar.

4. Merencanakan keuangan dengan cermat

Berada jauh dari orang tua dan mulai menjalani hidup mandiri tanpa hadirnya orang tua di sekitar individu, menuntut individu untuk cermat dalam mengelola pengeluaran atau keuangan. Baik itu terkait pengeluaran untuk sewa tempat tinggal, makanan, transportasi, makan dan lain sebagainya.

Cobalah untuk membuat anggaran bulanan untuk menghindari masalah keuangan. Hindari pengeluaran-pengeluaran yang sifatnya impulsif dan prioritaskan kebutuhan yang lebih penting.

5. Luangkan waktu untuk mengenal lingkungan sekitar

Lingkungan baru bisa jadi dirasakan sebagai sebuah perubahan yang besar dalam hidup seseorang. Baik itu beradaptasi dengan tempat tinggal yang lebih kecil, atau sebaliknya lebih besar, fasilitas umum serta rute perjalanan yang berbeda.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hasil layout tanpa seijin Penerbit



Oleh karna itu, meluangkan waktu untuk mengenal lingkungan sekitar (seperti mencari toko yang menjual kebutuhan-kebutuhan harian, transportasi umum dan tempat-tempat penting lainnya) akan memudahkan serta membuat individu lebih nyaman karna terbiasa dengan tempat baru.

6. Keseimbangan antara kuliah dan waktu untuk diri sendiri

Perubahan besar dalam hidup dapat memicu munculnya stress, kecemasan atau bahkan masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala dan lain sebagainya.

Menjaga keseimbangan antara aktivitas perkuliahan dan waktu untuk diri sendiri menjadi sangat penting. Luangkan waktu untuk berolahraga, meditasi atau melakukan kegiatan-

kegiatan lainnya yang mampu membawa ketenangan, kesenangan sehingga dapat menjaga kesehatan mental maupun fisik individu.

Perubahan hidup di tempat baru atau lingkungan baru tentu akan menjadi tantangan yang besar, namun juga membawa peluang untuk diri lebih berkembang lagi. Kunci untuk menghadapinya adalah dengan bersikap terbuka, fleksibel dan mau belajar beradaptasi. Jangan ragu untuk mencari dukungan teman, keluarga atau bahkan tenaga profesional apabila dibutuhkan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menjiplak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

TUNTUTAN AKADEMIK

Dunia kampus memiliki tantangan dan tuntutan yang berbeda dibandingkan dengan masa pendidikan sebelumnya. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk terlibat dalam proses belajar yang intens, namun juga dituntut untuk memiliki ketrampilan manajerial, peningkatan kemandirian serta adaptasi terhadap berbagai peraturan akademik lainnya. Berikut adalah beberapa langkah konkret yang bisa dilakukan oleh

mahasiswa untuk mencegah dampak-dampak negatif dari adanya tuntutan akademik:

1. **Manajemen waktu yang efektif**

Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatur waktu, adalah dengan **membuat jadwal harian**. Jadwal harian yang terstruktur, akan dapat membantu mahasiswa untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Prioritaskan untuk menyelesaikan tugas yang paling penting serta terapkan juga waktu untuk istirahat. Selain itu, mahasiswa juga dapat **menggunakan Teknik Pomodoro** (kerja/belajar intens 25 menit, dan istirahat 5 menit), dengan tujuan menjaga focus serta menjaga tubuh dari kelelahan yang berlebihan.

2. **Peningkatan ketrampilan belajar**

Mengembangkan kebiasaan belajar yang baik dilengkapi dengan penerpaan strategi pembelajaran yang efektif akan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Metode belajar seperti dengan menggunakan **Teknik SQ3R** (*Survey, Question, Read, Recite & Review*) atau dengan menggunakan catatan ***mind maps*** akan membantu mahasiswa dalam memahami materi dengan lebih baik dan mudah.

3. **Menjalin komunikasi yang baik dengan dosen atau pembimbing akademik**

Jangan ragu untuk meminta bantuan dan petunjuk dari dosen bila ada kesulitan terkait materi atau tugas yang diberikan. Tidak terbatas pada materi perkuliahan, apabila ada hal-hal yang dirasa mengganggu focus mahasiswa dalam perkuliahan,berbicara dengan dosen

yang dipercaya dan membuat nyaman, juga akan membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dan tantangan di dunia kampus.

4. Membangun jaringan sosial dan dukungan

Berbicara dengan teman-teman atau keluarga tentangan tuntutan atau tekanan-tekanan akademik yang tengah dihadapi, akan membantu mahasiswa untuk merasa didukung serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. Cara lain, adalah dengan mencari bantuan melalui layanan konseling kampus, dalam mengelola emosi maupun stress yang dihadapi.

5. Membangun harapan yang realistis

Menetapkan harapan yang realistis, adalah cara lain dalam memahami "medan perang" yang tengah dihadapi. Menyadari bahwa kegagalan/kesalahan merupakan bagian dari proses belajar seta lebih focus pada proses yang serta kerja keras yang telah diupayakan. Menghargai proses dan upaya yang telah dilakukan, juga akan memberikan perasaan menghargai akan kemampuan diri sendiri, sehingga akan terhindar dari keterpurukan.

6. Menghindari *multitasking* yang berlebihan

Melakukan beberapa hal secara bersamaan, akan mengurangi optimalisasi serta memberikan tekanan yang lebih berat bagi mahasiswa. Hal ini juga berakibat, minimnya focus dalam mengerjakan sesuatu karna melakukan hal lain secara bersamaan.

7. Menjaga kesehatan mental dan fisik

Tidak kalah penting dibandingkan dengan lainnya, berupaya menjaga kesehatan mental & fisik dengan cara berolahraga secara rutin, istirahat yang cukup, menjaga pola makan, meditasi/yoga dan mencari bantuan pada layanan konseling kampus saat dibutuhkan, akan meningkatkan kemampuan maha siswa dalam menghadapi tuntutan dan tantangan akademik.



Tuntutan akademik di kampus, bisa saja cukup besar dan berat, namun dengan perencanaan yang matang, pengelolaan waktu yang baik serta sikap disiplin dan proaktif, mahasiswa dapat mencegah atau mengurangi dampak yang akan dihadapi oleh mahasiswa di kampus.

PERMASALAHAN INTRAPERSONAL

www.penerbitbukuterang.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Permasalahan intrapersonal bisa saja terjadi saat terjadi konflik intenal, perasaan dan pengelolaan diri yang sulit selama maasa perkuliahan. Permalahan intrapersonal ini, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran selama kuliah. Berikut adalah beberapa langkah pencegahan dari munculnya permasalahan-permasalahan intrapersonal pada diri mahasiswa.

1. Kuasai teknik-teknik mengelola emosi dan stress

Beberapa mahasiswa mungkin kesulitan dalam mengendalikan emosinya, seperti: rasa marah, frustasi,

kesedihan terutama saat menghadapi hal-hal yang buruk di kampus.

Mengembangkan kecerdasan emosinal seperti kemampuan untuk mengenali dan mengelola perasaaan, bisa sangat membantu dalam mengontrol emosi. Terdapat beberapa Teknik mengelola emosi yang dapat dipelajari, seperti: pernapasan dalam, meditasi atau melakukan sesi konseling dengan konselor, akan sangat membantu.

2. Kenali kelebihan dan kekurangan diri dengan baik

Sebagian mahasiswa bisa jadi masih ada yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah karir setelah menyelesaikan masa studinya di Perguruan Tinggi. Oleh karna itu, mengenali kelebihan & kekurangan yang dimiliki, atau mengidentifikasi minat dan bakat pribadi melalui eksplorasi berbagai kegiatan atau melalui obrolan dan diskusi dengan orang-orang yang sudah berpengalaman di bidang tertentu, dapat membantu mahasiswa menemukan tujuan yang lebih jelas.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil kopi ini tanpa seijin Penerbit

Menggunakan layanan konseling karir atau berdiskusi dengan dosen, juga dapat membantu mahasiswa untuk menentukan arah karir mereka kedepannya.

3. Hargai setiap pencapaian diri, kecil sekalipun.

Tidak hanya focus pada hasil akhir, tapi mahasiswa perlu memahami bahwa proses juga tidak kalah penting. Proses untuk mencapai segala sesuatu juga merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa. Kegagalan maupun kesalahan juga menjadi ajang untuk memahami, apa yang masih perlu ditingkatkan maupun dimaksimalkan. Pentingnya mengatur harapan atau ekspektasi yang

realistis, sert menekankan pada kemmajuan dibandingkan dengan kesempurnaan, juga akan efektif membantu mengurangi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa.

4. Kembangkan hubungan sosial.

Bergabung dengan organisasi, klub atau komunitas kampus lainnya, akan membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang luas. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan sosial lainnya (dengan menjalin komunikasi yang baik dengan teman maupun keluarga) juga dapat mengurangi munclnya perasaan terisolasi ataupun kesepian.



Permasalahan intrapersonal pada mahasiswa bisa jadi sangat kompleks dan bervariasi, namun dengan pengelolaan diri yang baik, dukungan sosial serta kesiapan untuk mencari bantuan ketika membutuhkan, mahasiswa dapat mengatasi tantangan ini dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijak dalam menghadapi tantangan-tantangan lainnya selanjutnya.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, memfotocopy atau menyebarkan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

PERMASALAHAN INTERPERSONAL

Permasalahan interpersonal di kalangan mahasiswa seringkali melibatkan hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti keluarg, teman-teman ataupun pasangan romantis. Mengelola hubungan ini dengan baik sangat penting dilakukan untuk menunjang tercapainya kesejahteraan psikologis. Berikut adalah beberapa langkah pencegahan dari munculnya permasalahan-permasalahan interpersonal di kalangan mahasiswa:

1. **Jalin komunikasi yang terbuka**

Konflik yang terjadi dengan orang-orang terdekat, bisa saja diawali dengan adanya komunikasi yang buruk. Menjaga komunikasi yang terbuka dengan orang-orang terdekat mengenai perasaan, harapan maupun tantangan dan tuntutan yang dihadapi, dapat mengurangi intensitas ketegangan.

Membangaun komunikasi yang sehat, juga akan membantu satu sama lain saling memahami perasaan maupun pikiran, sehingga meminimalisir terjadinya konflik yang lebih besar.

2. **Kelola harapan**

Melalui komunikasi yang terjalin, diharapkan ada rasa saling memahami, sehingga harapan satu sama lain pun juga dapat disesuaikan atau dibuat serealistis mungkin. Baik itu harapan orang tua terhadap anak/mahasiswa, harapan teman, maupun pasangan romantic kita. Hal ini tentu saja dapat meminimalisir munculnya rasa kecewa terhadap satu sama lain, karna realtia yang tidak sesuai harapan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, menfotocopy atau mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

3. **Belajar untuk saling menghargai**

Adanya perbedaan disetiap diri individu, menuntut kita untuk saling menghargai. Belajar menerima perbedaan baik itu perbedaan pandangan maupun kebiasaan orang lain, akan meningkatkan kelapangan hati kita. Menghargai perbedaan ini, dapat memperkuat jalinan hubungan yang ada.



4. Belajar untuk saling mempercayai

Ketidakpercayaan satu sma lain, dapat menjadi akar dari semua konflik yang muncul kemudian, seperti misalnya kesalahpahaman, pertengkaran hiingga permusuhan dengan orang-orang terdekat.

> Rasa saling mempercayai dapat terbentuk dari komunikasi yang terbuka dan sehat.

5. Akses bantuan dari layanan konseling

Disaat permasalahan yang dihadapi dirasaa sudah sangat berat, segera akses layanan konseling agar mendapatkan bantuan yang dibutuhkan agar dpaat mengurangi beban emosional.

Permasalahan-permasalahan interpersonal di kalangan mahasiswa sangat beragam, baik itu yang terkait dengan keluarga, pertemanan maupun hubungan dengan pasangan. Dibutuhkan ketrampilan komunikasi yang baik, empati serta kesediaan untuk mendengatkan dan memahami perspektif orang lain.

Adanya dukungan dari teman-teman, keluarga, atau tenaga ahli seperti konselor, akan sangat membantu dalam mengatasi permasalahan interpersonal yang mungkin muncul di sepanjang masa perkuliahan.

ISU-ISU SEKSUALITAS

Isu-isu seksualitas di kalangan mahasiswa merupakan topik yang cukup kompleks. Mahasiswa yang berada di rentang usia dewasa awal, sedang menjalani transisi dari masa remaja ke kedewasaan, yang sering melibatkan eskplorasi dan pembentukan identitas seksualitas. Isu-isu ini bisa mencakup berbagai hal, diantaranya pendidikan seks, orientasi seksual, hingga hubungan seksual itu sendiri.

1. Pendidikan seks

Meskipun tidak semua orang mendapatkan pemahaman yang tepat seputar Pendidikan seks, alangkah baiknya apabila mahasiswa secara aktif mempelajari materi-materi seputar isu-isu seksualitas ini. Sebagian jurusan/program studi menyediakan materi terkait hal tersebut, semnatara yang lainnya tidak.

Akan lebih baik lagi apabila Perguruan Tinggi menawarkan Pendidikan seks secara lebih terbuka dengan berbasis pada bukti, termasuk didalamnya terdapat informasi mengenai perlindungan dari PMS atau mengenai konsensualitas dalam hubungan seksual serta hak & kewajiban dalam hubungan seksual yang sehat.

IPM INDONESIA
www.penerbitpenamuda.com
Dilarang keras, menyalin, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

2. Membangun komunikasi yang jujur dan terbuka

Mengedukasi mahasiswa akan pentingnya sikap saling menghargai satu sama lain. Selain itu, internalisasi nilai-nilai kesetaraan gender, dapat mencegah dan memerangi tindak pelecehan maupun kekerasan seksual lainnya.

Membangun dan membiasakan komunikasi yang jujur dan terbuka dengan pasangan terkait isu-isu seksualitas, merupakan salah satu langkah pencegahan

terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dan melanggar norma terkait perilaku atau aktivitas seksual. Selain itu komunikasi yang terbuka dan jujur seperti ini juga memastikan bahwa kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama dan dapat berinteraksi dengan cara yang sehat.

3. **Berani menetapkan batasan yang jelas dalam sebuah hubungan**

Keberanian untuk menyatakan dengan jelas batasan yang tidak boleh dilanggar dalam sebuah hubungan, baik itu pertemanan maupun hubungan romantis, dapat meminimalisir atau bahkan mencegah terjadinya pelanggaran tindakan seksual.

Pahami dan resapi nilai-nilai agama dan sosial terkait perilaku-perilaku yang pantas atau tidak untuk dilakukan, kemudian berani menunjukkan sikap apabila terjadi pelanggaran di sekitarmu.

4. **Memahami alur aduan di kampus apabila mengalami kekerasan seksual**

Kampus telah menyediakan jalur yang aman dan jelas bagi korban kekerasan seksual untuk mengadu atau melaporkan kekerasan yang dialaminya. Adanya satuan petugas PPKPT tersebut, turut menfasilitasi pendampingan bagi korban.

Memahami alur aduan, akan membantu mahasiswa untuk cepat bertindak apabila terjadi pelanggaran maupun kekerasan seksual yang terjadi.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

5. Ketersediaan akses & layanan Kesehatan yang memadai

Kampus juga menyediakan akses yang mudah dan terjangkau baik itu untuk mendapatkan informasi maupun layanan kesehatan reproduksi yang mendukung.



Penyuluhan Kesehatan seksual dan akses mudah ke layanan Kesehatan reproduksi serta ramah bagi mahasiswa akan sangat menunjang kenyamanan mahasiswa untuk mencari bantuan medis apabila diperlukan.

Isu-isu seksualitas di kalangan mahasiswa biasanya mencakup berbagai tantangan yang melibatkan pendidikan seks, hubungan interpersonal, kesehatan seksual dan peran sosial dalam seksualitas.

Kampus bertanggungjawab dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi dan memahami sesualitas mereka dengan cara yang tepat, sehat dan bertanggung jawab.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

DAFTAR PUSTAKA

Hendirani, W. (2017). Adaptasi Positif pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas vol. 14 No. 2.* 139-149.

Kesyha, P., dkk (2024). Stigma Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa. *Journal on Education. Vol 6 No 2*, 13206-13220.

Maulina, B. Sari, D.R. (2018). Derajat Stress Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik.

Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol. 4 No 1, 1-5.

Notosoedirdjo, M. (2005). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Puspita, B. K. Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian psikologi Vol 13. No 2.* 79-87.

Saam, Z., dkk. (2022). Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan. UR Press Pekanbaru.

Sears, D, O., dkk (1994). *Psikologi Sosial*. Jakarta:Penerbit Erlangga.

Siaputra, I, B. (2012). Akselerasi Penyelesaian Skripsi dalam Prawitasari, J, E, Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu (pp. 88-100). Jakarta: Penerbit Erlangga.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



Dilarang naskah
hasil erbit

BAB 6

LANGKAH KONKRET PENANGANAN PERMASALAHAN PADA MAHASISWA

Hapsari Puspita Rini
Email: hapsari.rini@trunojoyo.ac.id

JANGAN HANYA BERTAHAN, ATASI!

Sehat mental tidak hanya terkait dengan ketiadaan gangguan psikologis, namun juga ketika individu dapat mengelola stres dan mengatasi tekanan, sehingga dapat tetap berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Menjadi sejahtera secara utuh tentu saja membutuhkan upaya konkret, mengingat setiap manusia pasti memiliki masalah. Nyatanya, kemampuan setiap individu dalam menerima dan mengatasi permasalahan yang dihadapi sungguh beragam, bergantung dari kapasitas internal maupun sumber daya eksternal yang dimiliki untuk membantu bertahan dan mengatasi masalah.

Seperti yang telah dibahas pada bagian sebelumnya dari buku ini, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan seperti persoalan di bidang akademik, relasi sosial, hubungan dengan keluarga, ataupun keterbatasan finansial, yang mana hal ini dapat diperparah ketika keterampilan individu dalam mengelola dan mengatasi permasalahan masih terbatas. Dari pembawaannya, bisa jadi beberapa mahasiswa cukup terlihat ketika sedang memiliki masalah. Beberapa mahasiswa cukup berani untuk membuka diri dan mencari pertolongan baik ke teman dekat, dosen, hingga profesional yang dirasa dapat membantunya mengatasi persoalan yang dihadapi. Namun, beberapa mahasiswa mungkin merasa sendiri, bingung, takut, ataupun malu untuk mencari bantuan sehingga mereka akhirnya memilih menyimpan rapat-rapat permasalahan yang dihadapi dan menjalani hari-hari dengan kecemasan.

INDONESIA
www.penerbitmukuntuh.com
Dilarang keras, menyebarkan naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Setelah menyadari bahwa mungkin kita sedang memiliki masalah, menghadapi tekanan, ataupun merasa stres, penting untuk menumbuhkan kemauan diri dalam mengupayakan pengelolaan dan mengatasi tekanan yang dihadapi. Ingat, bahagia itu kita yang ciptakan. Sejahtera itu kita yang upayakan. Bertahan itu perlu, namun mengusahakan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah yang dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan diri merupakan hal yang wajib dilakukan.



www.penerbitbukumurah.com

PERUBAHAN HIDUP DI TEMPAT BARU

Perubahan seringkali menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Bagi mahasiswa rantau yang harus tinggal jauh dari keluarga, perubahan yang dihadapi tidak hanya terkait dengan aktivitas akademik perkuliahan yang jelas akan berbeda dibandingkan proses belajar saat sekolah. Mahasiswa yang hidup di tempat baru dapat menghadapi tantangan baik dari luar dirinya (eksternal) berupa perubahan kebiasaan, aktivitas, ataupun tanggung jawab, maupun dari dalam dirinya (internal) misalnya perasaan kesepian, *homesick*, terasing, cemas dan sebagainya.

Berkaitan dengan perubahan yang dihadapi mahasiswa di tempat baru, salah satu keterampilan

penting yang perlu dikuasai individu ialah keterampilan adaptasi yang berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri. Adaptasi merupakan perilaku yang memuat perencanaan untuk mengantisipasi suatu peristiwa di masa depan (Muhliansyah, 2018), sementara menurut Gifford (1980) adaptasi merupakan rangkaian perilaku untuk mengantisipasi tuntutan di masa depan. Dalam hidup yang senantiasa mengalami perubahan, maka adaptasi merupakan hal penting yang akan membantu kita dapat menyesuaikan diri secara adaptif dan tetap dapat merasa nyaman dengan perubahan yang terjadi.

Secara umum, berikut akan dipaparkan beberapa langkah yang dapat dilakukan mahasiswa yang mengalami persoalan saat berada di tempat baru atau menerima tanggung jawab baru. Beberapa hal berikut dapat melatih dan menajamkan keterampilan adaptasi:

1. **Ambil jeda untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai diri dan lingkungan**
   - Memahami diri; cobalah bertanya pada diri masing-masing bagaimana perasaan diri terkait dengan status, tuntutan, dan tanggung jawab baru yang diemban. Kemudian identifikasi lebih jauh apa penyebab munculnya perasaan tersebut. Proses berkomunikasi dengan diri sendiri ini tentu membutuhkan waktu dan ketelatenan. Semakin detail kalian dapat mengenali perasaan yang muncul beserta penyebabnya, maka peluang untuk meregulasi perasaan tersebut akan semakin terbuka. Misalnya: Setelah diterima di kuliah, Lia yang berasal dari Indramayu harus tinggal di

INDONESIA
www.penerbitkbm.com
Dilarang keras, memfotocopy naskah hasil layout ini tanpa seijin penerbit

rumah kos. Awal pindah ke Bangkalan ia sangat bersemangat, namun akhir-akhir ini ia cenderung tidak bersemangat dan murung. Sisca meluangkan waktu untuk melakukan *journaling* agar lebih mudah mengidentifikasi perasaannya dan apa yang terjadi pada dirinya. Akhirnya ia memahami bahwa perasaan murung dan hilangnya semangat disebabkan karena ia merasa sedih dan *homesick*. Perasaan ini muncul karena ia sebelumnya tidak pernah mengelola semua kebutuhan hidupnya sendiri, seperti: belum pernah mengatur keuangan yang terbatas, belum pernah memasak ataupun mencuci baju sendiri, belum pernah jauh dari keluarga dalam waktu lama, secara tiba-tiba harus melakukan semuanya sendiri tanpa bantuan orang-orang terdekatnya. Ia merasa rindu dengan orang tua yang selalu siap membantu ketika diperlukan, rindu obrolan ringan dengan adik, rindu suasana rumah yang hangat, sementara ia harus tinggal di rumah kos dengan orang baru yang belum dikenalnya baik. Karakternya yang pemalu membuatnya merasa sendirian, sehingga semakin menambah perasaan sedih dan *homesick* yang muncul.

- Mengenali lingkungan; cobalah untuk mengenali apa saja yang saat ini sedang dihadapi. Agar lebih mudah dan pikiran tidak penuh, kalian boleh mencatat. Misalnya: Sebagai individu dalam hal keseharian (memiliki tanggung jawab untuk harus mampu lebih mandiri mengatur waktu, menyiapkan makanan, minuman, pakaian, membersihkan rumah, belum terlalu paham

dengan lingkungan sekitar seperti toko, *laundry*, pasar, dan sebagainya); dalam hal sosial (tidak dapat bertemu keluarga dalam waktu yang lebih lama setidaknya dua bulan sekali untuk pulang dan bertemu-melihat kondisi keuangan juga, setiap hari bertemu dengan teman-gambarkan profil pribadi teman-teman satu kos, malu untuk memulai pertemanan baru, malu untuk meminta tolong pada teman karena khawatir merepotkan); dalam hal akademis (model jadwal perkuliahan berbeda dengan jadwal sekolah sehingga memungkinkan ada waktu kosong yang menjeda mata kuliah, tugas kuliah berkelompok)

2. Belajar memetakan kondisi serta mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada

Setelah mengenali tantangan yang dihadapi baik secara internal maupun eksternal, petakan kekuatan yang dimiliki dan tantangan yang perlu diatasi. Misalnya: kekuatan (mau berusaha, memiliki inisiatif untuk mencoba, dapat mengelola emosi dengan baik, memiliki keluarga yang suportif, kondisi finansial cukup) dan tantangan (belum memiliki keterampilan aktivitas rumah tangga, pemalu, belum mengenal lingkungan sekitar kampus dan lokasi kost).

3. Optimalkan kekuatan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi

Berangkat dari kekuatan yang dimiliki, optimalkan kekuatan tersebut untuk meminimalisisr bahkan mengatasi tantangan yang ada. Misalnya sikap mau berusaha dapat diarahkan untuk berusaha mempelajari berbagai keterampilan rumah tangga mulai membereskan

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin dari penerbit

kamar, memasak sederhana, mencuci dalaman atau baju yang tidak terlalu berat. Sikap mau belajar digabungkan dengan inisiatif yang baik dapat diarahkan untuk mencoba berkenalan dengan teman baru, mengeksplorasi aktivitas baru dan sebagainya.

4. Mengeksplorasi hal baru

Di tempat baru banyak hal yang masih akan terasa asing. Ada baiknya mulai mengeksplorasi beragam hal yang memang belum diketahui agar semakin memahami situasi. Misalnya: bersama teman mengeksplorasi daerah sekitar kampus untuk mencari tahu lokasi supermarket, tempat *laundry* pakaian, tempat *jajan.* Eksplorasi juga dapat dilakukan pada aktivitas kampus dengan mencari tahu ragam kegiatan yang sekiranya bisa diikuti seperti Unit Kegiatan Mahasiswa, kepanitiaan, atau himpunan mahasiswa. Proses eksplorasi ini akan membuat kalian lebih memahami kondisi di tempat baru dan bisa menjadi kesempatan untuk mengenal teman baru.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Biaya ringan, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

5. Mencari dukungan sosial

Sebagai makhluk sosial manusia tentunya akan membutuhkan orang lain. Lingkungan pertemanan yang positif akan membantu kalian menjalani proses adaptasi dengan lebih menyenangkan. Adanya teman yang memberikan dukungan, penguatan, ataupun bantuan seringkali membuat kita dapat tetap bersemangat meski sedang menghadapi persoalan.

6. Menguatkan diri dan menikmati proses

Perlu disadari bahwa menyesuaikan diri di lingkungan baru dengan berbagai tantangannya akan membutuhkan waktu. Nikmati waktu dalam berproses,

berikan penguatan positif pada diri misalnya dengan kata-kata '*aku hebat sudah berjuang hingga diterima berkuliah di sini, meski masih terasa berat aku juga akan bisa menyesuaikan diri dengan tantangan di sini*' atau '*mungkin memang agak sulit, tapi aku bisa mengupayakannya dengan baik*' atau kata-kata positif lain untuk menguatkan diri dalam berproses. Penting juga menemukan aktivitas positif yg disuka agar dapat lebih menikmati masa-masa penyesuaian diri dan tidak menghabiskan waktu hanya untuk merenungi hal yang justru dikhawatirkan akan menjadi kontraproduktif.

Mengatasi Permasalahan Perubahan Hidup di Tempat Baru

1. Ambil jeda untuk memahami diri dan lingkungan
2. Belajar memetakan kondisi kemudian mengenali kekuatan dan kelemahan
3. Optimalkan kekuatan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi
4. Eksplorasi hal baru
5. Cari dukungan sosial positif
6. Menguatkan diri dan menikmati proses

TUNTUTAN AKADEMIK

Perkuliahan tentu tak lepas dari tugas, ujian, dan penilaian. Terkadang, bagi sebagian mahasiswa berbagai proses ini menjadi tekanan tertentu yang membuat kurang nyaman dalam menjalani aktivitas perkuliahan,

cemas, stres, mengalami kenaikan asam lambung, bahkan hingga insomnia. Berikut akan dibahas beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengupayakan capaian akademik yang lebih baik dan berdamai dalam proses perkuliahan:

1. Pahami Situasinya

Berlatih untuk memahami situasi secara utuh akan membantu kalian mengerti apa persoalan sebenarnya yang sedang kalian hadapi. Misalnya: ketika mengetahui bahwa capaian nilai Indeks Prestasi Semester (IPS) yang tidak sesuai harapan, cobalah untuk merefleksikan penyebabnya. Apakah karena memang proses belajar sangat kurang – hanya melakukan praktik sistem kebut semalam? Apakah karena kurang bisa memahami materi yang disampaikan di mata kuliah tertentu? Apakah karena terlalu banyak kegiatan sehingga tidak sempat belajar atau mengerjakan tugas secara optimal? Apakah karena kurangnya tanggung jawab pribadi atas kewajiban-kewajiban utama yang melekat sebagai mahasiswa? Atau karena sebab lainnya? Lakukan dengan sungguh-sungguh karena situasi yang kalian identifikasi akan menentukan pilihan strategi yang akan digunakan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

2. Buat Strategi Pribadi

Terdapat beberapa pilihan strategi yang dapat membantu kalian mengupayakan capaian akademik yang lebih baik, diantaranya:

- **Manajemen waktu secara efektif**. Mengikuti beragam aktivitas positif tentu akan mengembangkan pengalaman, wawasan, dan keterampilan. Namun, jangan lupa bahwa tanggung jawab utama mahasiswa adalah pada

proses perkuliahan. Sehingga ketika kalian berpikir untuk menambah aktivitas di luar perkuliahan dengan mengikuti organisasi, UKM, ataupun menambah penghasilan dengan bekerja maka konsekuensi yang mengikuti ialah melakukan manajemen waktu secara efektif agar semua tanggung jawab dapat diselesaikan dengan baik. Pun bagi mahasiswa yang tidak banyak mengikuti kegiatan, berlatih mengelola waktu dan menggunakan *smartphone* secara bijak sangat diperlukan agar tidak terjebak pada aktivitas berlama-lama menggunakan media sosial tanpa tujuan yang jelas.

- **Tentukan prioritas.** Berbagai aktivitas yang dilakukan seringkali mengaburkan apa yang seharusnya menjadi prioritas dalam urutan kegiatan. Menentukan prioritas dapat dilakukan melalui matriks Eisenhower yang membagi kegiatan ke dalam empat kategori yaitu mendesak dan penting (perlu segera diselesaikan dan berdampak signifikan), penting tapi tidak mendesak (berdampak signifikan namun tidak harus dilakukan segera), mendesak tapi tidak penting (perlu segera diselesaikan, namun dampaknya tidak cukup signifikan padatujuan), serta tidak mendesak dan tidak penting (sebaiknya dihindari karena tidak memberikan nilai tambah dan tidak signifikan dampaknya)
- **Mencari tahu teknik dan metode belajar yang paling sesuai**. Kalian bisa saja memiliki cara belajar efektif yang berbeda dengan teman. Mengeksplorasi metode dan teknik belajar yang

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

paling sesuai untuk diri masing-masing akan sangat membantu optimalisasi hasil dari proses belajar. Misalnya, mungkin ada yang dapat lebih mudah belajar melalui diskusi, ada yang lebih efektif dengan belajar sendiri di situasi yang tenang. Ada yang efektif belajar dengan mengerjakan soal-soal, ada yang lebih efektif ketika membuat mindmap. Ada yang langsung belajar dalam durasi waktu panjang menggunakan teknik Pomodoro, namun ada yang lebih nyaman dengan belajar rutin dengan durasi pendek. Ada banyak teknik dan metode belajar temukan cara belajar yang paling efektif dan sesuai bagi diri kalian.

- **Membuat target belajar yang realistis**. Pahami kondisi awal dan target capaian yang ingin diraih lalu buatlah goal sederhana yang mengacu pada SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timebond*). Buatlah target yang realistis untuk dikejar berdasarkan kondisi saat ini yang kalian hadapi agar kalian tetap semangat utk mengupayakan.
- **Miliki *mindset* yang terus bertumbuh (*growth mindset*)**. Pahami bahwa terkadang menguasai suatu materi memang membutuhkan proses yang tidak sebentar dan harus mencari pemahaman dari berbagai literatur. Memiliki kecenderungan *growth mindset* akan membentuk kalian menjadi seorang pembelajar yang tidak mudah menyerah, bersedia belajar dari kesalahan, dan tidak takut untuk mencari masukan yang dapat mengembangkan diri.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras memotak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- **Mengelola stres**. Jika merasa cemas berlebihan dengan tugas atau mata kuliah tertentu, lakukan relaksasi dengan cara bernapas panjang dan dalam beberapa kali hingga merasa tenang, meditasi, dzikir, atau *journaling* untuk mengurai hal-hal yang mengganggu pikiran. *Self talk* yang positif juga dapat dilakukan untuk memunculkan perasaan positif dalam diri, misalnya: '*dengan banyak berlatih aku akan menguasai materi ini*', '*tenang, aku tidak sedang berlomba dengan siapapun. Yang penting hari ini harus lebih baik dari kemarin*', '*aku bisa presentasi dengan baik, aku sudah berlatih, tenang, do the best aja*', atau berbagai *positive self talk* lainnya. Jangan terlalu membebani diri, ambil waktu untuk jeda istirahat agar otak mendapatkan penyegaran kembali.

3. Berlatih Menikmati Proses Belajar

Perlu dipahami bahwa terkadang proses belajar memang tidak mudah sehingga dapat menimbulkan rasa cemas. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi kemampuan awal kita, target yang ingin dicapai, serta mengapresiasi sekecil apapun kemajuan yang dibuat dalam proses belajar. Bahkan ketika belum ada kemajuan yang terlihat, semangat dan upaya untuk terus bersedia belajar adalah suatu hal yang sangat layak untuk diapresiasi. Menikmati proses belajar merupakan seni agar tidak merasa terbebani atas target-target yang dibuat. Jangan terlalu keras membebani diri kalian untuk selalu mendapatkan capaian-capaian nilai yang bombastis. Yang paling penting adalah proses belajar dan pengembangan diri telah kalian lakukan dengan tepat.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Langkah Mengatasi Tekanan Akademik

1. Pahami situasinya
2. Buat strategi yang sesuai:
   a. Manajemen waktu secara efektif
   b. Gunakan teknik dan metode belajar yang cocok
   c. Buat target belajar yang realistis
   d. Miliki *growth mindset*
   e. Kelola stres

PERMASALAHAN INTRAPERSONAL

Masalah yang dihadapi mahasiswa tidak hanya berasal dari lingkungan, namun bisa juga berasal dari dalam dirinya sendiri. Berikut beberapa persoalan intrapersonal dan langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras memotokopi sebagian atau seluruh isi buku/layout ini tanpa seijin Penerbit

1. Kurang Percaya Diri.

Individu yang kurang percaya diri akan cenderung sulit berkembang karena seringkali merasa tidak yakin ketika akan memulai sesuatu. Mereka bisa jadi kehilangan banyak kesempatan karena khawatir tidak akan dapat melakukan dengan baik, sehingga memilih untuk tidak mengambil kesempatan tersebut. Untuk mengembangkan rasa percaya diri, coba lakukan hal berikut:

- Pahami bahwa ketidakpercayaan diri dapat menghambat berkembangnya potensi, sehingga

lakukan *positive self-talk* untuk mengafirmasikan hal-hal positif yang selama ini membuat cemas. Misalnya: 'aku bisa kalau aku mau belajar lebih serius', '*tidak ada yang langsung sempurna pada percobaan pertama*', '*salah itu proses belajar selama aku mau terus berusaha, jadi tenang saja tak perlu cemas*', atau berbagai kalimat afirmasi positif lainnya. Afirmasi positif melalui self talk akan membantu kita lebih yakin saat mulai mencoba hal baru.

- Ubah cara berpikir yang mungkin keliru. Tidak percaya diri bisa juga disebabkan karena pengalaman terlalu sering dibandingkan, tidak pernah diapresiasi, terlalu banyak disalahkan, atau tidak pernah diberikan kesempatan bicara, sehingga mungkin muncul pemikiran tidak layak dan tidak mampu. Pada kondisi seperti ini, perlu keberanian untuk mengubah cara berpikir misalnya '*tidak ada orang yang tidak mampu jika mau berusaha*' dan '*tidak ada orang yang tidak layak untuk sukses karena Tuhan itu adil*', '*bukan saya yang tidak mampu, tapi lingkungan yang kurang menghargai upaya saya*' atau kalimat lain yang bisa membantu mengubah ketidakyakinan diri menjadi keyakinan yang lebih positif. Untuk itu, memasukkan berbagai hal positif baik melalui *podcast*, buku, video, hingga lingkungan pertemanan yang positif akan sangat membantu dalam membangun *growth mindset* dan membentuk rasa percaya diri.
- Kembangkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan. Pengembangan kapasitas diri akan

INDONESIA
www.penerbitbukupedia.com
Dilarang keras memperbanyak naskah ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari penerbit

membantu mengembangkan rasa percaya diri ketika memulai hal baru. Ilmu dan keterampilan akan menjadi bahan bakar untuk *survive* di berbagai situasi, jadi jangan berhenti belajar.

- Buatlah *goal* yang realistis untuk dicapai. Tak apa dimulai dari hal yang sederhana, namun terus berkembang ketika satu persatu telah dapat dicapai. Upayakan untuk mewujudkan target yang telah dibuat agar muncul rasa bangga dan yakin pada kemampuan diri bahwa kalian bisa menyelesaikan target yang telah ditentukan. Hal ini akan sangat berkontribusi pada munculnya rasa percaya diri.

2. *Moody,* Meledak-Ledak

Setiap hari kita dihadapkan pada beragam situasi yang dapat mempengaruhi *mood* dan kondisi emosi. Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik dapat menimbulkan beragam persoalan seperti moody, ketidakoptimalan dalam beraktivitas, mengganggu kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga, dosen, teman, ataupun pasangan, hingga menyakiti diri. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memiliki regulasi emosi yang lebih baik:

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- Tarik nafas panjang hingga merasa lebih nyaman. Lakukan berulang kali hingga merasa lebih tenang dan dapat kembali berpikir dengan jernih. Tak perlu terburu-buru merespon ketika emosi sedang kacau karena biasanya respon yang diberikan cenderung kurang logis dan justru akan disesali kemudian hari.

- Identifikasi perasaan yang dialami dan penyebabnya. Hal ini akan membantu kalian memberikan respon yang lebih sesuai, kecewa, marah, sedih, ataupun senang sesuai dengan porsinya. Selain itu, hal ini juga akan membantu mengidentifikasi permasalahn yang terjadi untuk kemudian diselesaikan pada akar persoalannya.
- Mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah. Kemampuan ini penting dimiliki agar permasalahan yang dihadapi tidak berlarut-larut yang akhirnya dapat membuat *mood* menjadi negatif. Berlatihlah untuk berpikir logis dari berbagai sudut pandang untuk membuat penyelesaian masalah yang tepat.
- Berlatih menyalurkan perasaan dengan tepat. Menyalurkan perasaan dapat dilakukan melalui hobi, journaling, istirahat, mendengarkan musik, hingga bicara dengan orang terdekat yang dapat dipercaya. Saat berkomunikasi, ambil tanggung jawab untuk mengelola perasaan kalian dengan menggunakan *i-message* agar tidak menyalahkan lingkungan atau orang lain. Misalnya: "*aku kecewa karena kamu terlambat dari waktu yang sudah kita sepakati*" bukan "*kamu selalu terlambat, ngga bisa atur waktu, bikin jadwal kacau*"
- Miliki aktivitas dan pola hidup yang sehat. Kesehatan fisik dan mental sangat berkaitan. Asupan gizi yang tepat, olah raga, jadwal kegiatan yang tidak berlebihan sehingga tetap dapat beristorahat dengan nyaman akan membantu terciptanya suasana hati yang menyenangkan.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin atau mencetak sebagian atau seluruh hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

3. Krisis Identitas

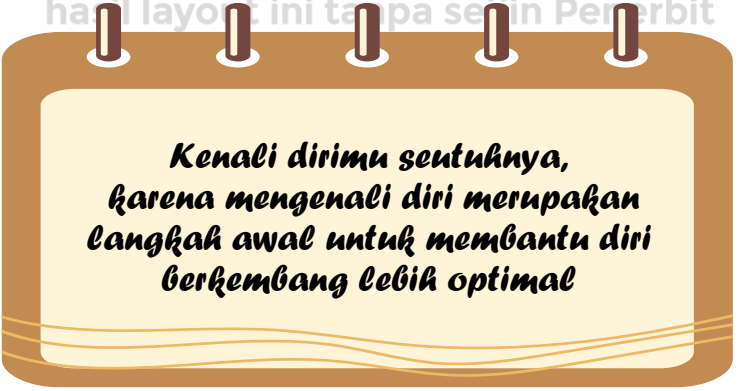
Berada di tahapan perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal kadang membuat mahasiswa merasa insecure atas apa yang mereka alami dan capaian yang diperoleh. Beberapa langkah berikut dapat membantu mengatasi perasaan tidak aman yang disebabkan krisis identitas:

- Refleksi diri. Ketika kalian mengalami krisis identitas, penting untuk melakukan refleksi diri. Ambil jeda dan lakukan komunikasi mendalam dengan dirimu sendiri untuk lebih mengenali diri. Tanyakan apa saja hal yang menjadi kelebihanmu, kelemahanmu, keterampilan apa yang kamu kuasai, apa hal yang menjadi minatmu, apa nilai-nilai atau prinsip hidupmu, apa tujuan hidupmu, apa yang membuatmu bahagia, dan sebagainya. Kalian juga boleh kembali mengingat pencapaian/prestasi yang pernah diperoleh di masa lalu, hal-hal yang membuat kalian merasa bermakna untuk membantu menemukan arah/tujuan hidup. Catatlah semua proses refleksi agar suatu saat dapat dibaca kembali dan dimaknai dengan lebih detail.
- Luangkan waktu untuk eksplorasi dan mengembangkan diri. Cobalah kegiatan baru yang menarik minatmu atau yang sejalan dengan potensimu, lakukan selama positif dan tidak merugikan orang lain. Perluas wawasan dan asah keterampilan dengan mengikuti pelatihan, membaca buku, atau mungkin mengikuti kerja *freelance*.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa ijin Penerbit

- Bangun lingkungan positif. Carilah teman yang sama-sama ingin berkembang, temukan mentor yang dapat membimbingmu menguasai ilmu atau keterampilan tertentu.Ciptakan atmosfer yang positif yang membuatmu terdorong untuk terus mengembangkan diri. Tak hanya itu, bangun prinsip dan nilai-nilai hidup yang positif sehingga hidup kalian akan lebih bermakna dan tidak mudah terpengaruh oleh hal yang dapat menberi pengaruh negatif. Lingkungan positif akan menjaga kepercayaan diri dan semangat untuk terus berjuang.
- Menikmati proses. Pahamilah bahwa mengasah diri membutuhkan waktu, nikmati proses naik turunnya agar tidak tertekan. Mungkin akan ada bagian yang sulit dilewati, namun selama terus berupaya kalian akan menmukan jalan. Jangan lupa untuk adaptif dan bersikap fleksibel, terbuka terhadap informasi dan pengalaman baru yang mungkin akan memberikan peluang baru.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



PERMASALAHAN INTERPERSONAL

Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan kehadiran dan interaksi dengan orang lain, namun perbedaan pola pikir, kebiasaan, sifat, ataupun kepentingan seringkali menimbulkan persoalan yang cukup pelik dalam relasi interpersonalyang berujung pada kecemasan, ketidaknyamanan, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Berikut akan dibahas beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan interpersonal.

- Cari tahu penyebab permasalahan. Usahakan tetap tenang dan cari tahu akar dari permasalahan yang terjadi. Bersikaplah terbuka bahwa sumber masalah bisa saja berasal dari diri kalian, dari teman, ataupun dari kesalahpahaman.
- Kelola emosi dengan baik. Setiap permasalahan akan memunculkan gejolak emosi. Ambil jeda, tarik nafas panjang hingga merasa tenang dan dapat kembali berpikir logis. Pengelolaan emosi yang baik akan membantu kalian untuk fokus pada penyelesaian masalah, bukan mencari siapa yang benar atau siapa yang salah. Emosi yang stabil juga akan membantu kalianberpikir secara logis dalam membuat langkah-langkah penyelesaian masalah.
- Berlatih untuk asertif menyampaikan keinginan atau perasaan. Perilaku asertif merupakan keterampilan dalam menyampaikan perasaan dan pemikiran secara positif dan dapat diterima secara sosial, dimana hal ini juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan pendapat, kebutuhan, serta keinginannya, sambil

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak hasil
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

tetap menghormati dan mempertimbangkan perasaan orang lain (Vagos & Pereira, 2010). Hal ini perlu agar lawan bicara memahami keinginan dan harapan kalian. Jangan diam dan melakukan *silent treatment* karena dengan diam keinginanmu tidak dapat dipahami dengan baik. Membiarkan orang lain menebak-nebak bagaimana perasaan kalian, apa yang kalian inginkan seringkali akan berujung pada kekecewaan dan konflik yang justru tidak berujung. Ingat, temanmu, keluargamu, atau dosenmu bukan ahli nujum yang bisa menebak dengan presisi apa yang kamu inginkan. Lebih baik sampaikan dengan jelas dengan pilihan kata yang baik sehingga komunikasi akan fokus pada solusi konkret untuk menyelesaikan persoalan.

- Cari lingkungan pertemanan positif. Kita memang tidak boleh sombong dan membeda-medakan dalam berteman, namun memilih teman dekat itu harus. Memilih lingkungan yang akan banyak berinteraksi dengan kalian harus dilakukan secara sadar dan dipilih yang dapat memberikan perasaan positif serta dampak positif pada pertemanan dan kehidupan kalian secara umum. Bagaimanapun, pola pikir, kebiasaan, dan perilaku teman yang sering berinteraksi dengan kita akan 'menular' dalam artian dapat mempengaruhi diri kita dan membawa kita kearah postif/negatif bergantung pada *circle* dimana kita berada. Jauhi pertemanan yang *toxic.* Tak apa berpindah *circle* pertemanan dan tak apa memiliki sedikit saja teman baik.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras memperbanyak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- Miliki nilai dan prinsip hidup yang jelas. Ketika dihadapkan pada berbagai sifat dan karakter teman, milikilah nilai dan prinsip hidup positif sehingga kalian tidak mudah terpengaruh lingkungan dan dapat memilah lingkungan pertemanan yang sesuai dengan prinsip dan nilai yang kalian miliki. Ingatlah bahwa sebaik-baik manusia ialah yang bermanfaat bagi orang lain, jika kalian belum mampu membantu setidaknya jangan menyakiti atau membuat kerugian pada orang lain.
- Sayangi dirimu. Memperhatikan dan menyayangi orang lain itu hal mulia, namun menyayangi diri sendiri ialah kewajiban. Ingatlah bahwa kalian berharga. Pengalaman tidak menyenangkan yang pernah kalian alami, perasaan ketidaksempurnaan akan kondisi diri tidak pernah mengubah kenyataan bahwa kalian berharga. Hindari lingkungan atau hubungan yang membuat kalian tidak merasa bahagia, mengecilkan nilai kalian, merugikan kalian entah secara moril ataupun materiil, termasuk hubungan manipulatif yang membuat kalian merasa bingung dan tidak nyaman.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Carilah lingkungan pertemanan yang membantumu berkembang, menjadi versi dirimu yang lebih baik

ISU-ISU SEKSUALITAS

Isu seksualitas juga menjadi isu penting dalam kehidupan mahasiswa. Beragam persolan terkait seksualitas seperti: perilaku seks bebas, penyakit menular seksual, kehamilan yang tidak direncanakan, kekerasan seksual, pelecehan, pornografi, serta persoalan terkait identitas gender dan orientasi seksual mulai menjadi perhatian. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan agar tidak terjebak dalam permasalahan seputar seksualitas:

- Membuka diri terhadap pengetahuan terkait gender dan seksualitas. Pengetahuan yang cukup dapat menjadi gerbang yang akan melindungi kita dari beragam resiko yang mungkin terjadi. Informasi mengenai kematangan seksual, perilaku seksual bermasalah, potensial resiko kesehatan dari seks bebas dan berganti-ganti pasangan, bahaya melakukan aborsi, resiko dari hubungan sejenis bukanlah hal yang tabu untuk diketahui jika informasi yang dikumpulkan berdasarkan pada fakta ilmiah. Pengetahuan yang cukup akan membantu kita membuat pertimbangan logis saat harus mengambil keputusan.
- Memiliki nilai dan prinsip moral serta agama yang kuat. Saat kalian jauh dari keluarga, teman, ataupun dosen yang dapat mengingatkan agar tidak melakukan perbuatan menyimpang, maka prinsip dan nilai yang kalian pegang lah yang akan menjaga kalian. Ingatlah bahwa hidup bukan hanya untuk bersenang-senang melampiaskan nafsu seksual-ada banyak konsekuensi dan resiko yang mengikuti ketika hubungan seksual dilakukan sebelum pernikahan. Ingatlah bahwa

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras menyalin naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

setiap agama mengajarkan pentingnya pernikahan sebelum melakukan aktivitas seksual. Prinsip yang kuat akan menjaga kalian dari hal-hal yang dapat merugikan diri kalian.

- Asertif dan berani berkata tidak. Berani menolak permintaan melakukan hubungan seksual di luar pernikahan ataupun berani menyatakan ketidaknyamanan atas permintaan untuk perilaku pacaran berlebihan merupakan sikap berani yang pantas diapresiasi. Hubungan seksual membutuhkan *consent* dari kedua belah pihak dan kalian berhak menolak ketika tidak menginginkannya. Perilaku asertif perlu dilatih dan didukung dengan keyakinan diri. Sekali lagi: yakin bahwa diri kalian berhak untuk dapat menjalankan perintah agama dengan baik, yakin bahwa diri kalian berharga untuk dapat terus merajut mimpi tanpa dihantui perasaan cemas atas kehamilan yang tidak direncanakan, yakin bahwa diri kalian pantas untuk hidup sehat tanpa dihantui penyakit menular seksual.
- Menghindari konten pornografi. Konten pornografi dapat mempengaruhi bagian otak tertentu yang dapat menimbulkan kecanduan. Ketika individu kecanduan pornografi, maka menjadi wajar jika otak menghendaki asupan pornografi terus-menerus dengan intensitas yang semakin tinggi. Sebagai individu normal, ketika terus terpapar pornografi hormon-hormon seksual pasti akan menggelegak sehingga membutuhkan langkah yang akan menormalkan. Aktivitas yang dipilih biasanya melakukan

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

masturbasi atau hubungan seksual di luar pernikahan dimana keduanya sama-sama beresiko. Sebaiknya hindari konten pornografi dan alihkan wkatu untuk melakukan aktivitas positif yang bermanfaat seperi berolahraga, mengikuti organisasi, beribadah, melakukan pengembangan diri, dan sebagainya.

- Mencari lingkungan positif. Ketika kalian merasa bahwa sekeliling kalian terbiasa dengan pornografi dan perilaku seksual bermasalah yang tidak sehat, maka sebaiknya temukan lingkungan pertemanan lain yang lebih positif. Memilih menjauh dan berelasi secukupnya dengan orang-orang yang beresiko memberikan pengaruh negatif bagi diri kalian merupakan salah satu bentuk mencintai diri.
- Berlatih lebih mengenali diri. Berangkat dari organ seksual yang dimiliki kalian dapat mengidentifikasi identitas gender pribadi dan berperilaku sesuai dengan peran yang melekat pada gender tersebut. Jika mungkin diantara kalian ada yang merasa kebingungan untuk mengidentifikasi identitas gender sebagai laki-laki atau perempuan, ada baiknya menemui profesional agar dapat dibantu mengidentifikasi melalui pemeriksaan yang lebih kompleks. Berperilaku sesuai dengan identitas gender akan membuat kalian merasa lebih nyaman dan bahagia karena sejalan dengan norma sosial dan agama yang berlaku.

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- Indonesia merupakan negara yang menganut keyakinan bahwa hubungan romantis dua manusia selayaknya dijanali antara laki-laki dan Perempuan (heteroseksual). Undang-undang No 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan mendefinisikan perkawinan sebagai ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri. Definisi ini menegaskan bahwa perkawinan sejenis tidak diakui secara hukum di Indonesia. Selain itu, Pasal 2 Undang-undang Perkawinan mengatur bahwa perkawinan harus dilakukan menurut hukum masing-masing agama dan kepercayaan, di mana semua agama yang diakui di Indonesia tidak melegalkan perkawinan sejenis. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sejenis (homoseksual) bukanlah suatu hubungan yang legal maupun etis di Indonesia. Sayangnya, belakangan marak gerakan LGBTQ dimana di dalamnya terdapat individu dengan orientasi homoseksual, biseksual, individu transgender, maupun queer. Orientasi seksual dan identitas seksual yang diyakini oleh LGBTQ ini bertentangan dengan ajaran agama maupun aturan hukum perundang-undangan di Indonesia. Untuk menjaga diri agar tidak terbawa pada arus LGBTQ, maka: (1) perkuat keimanan dan ketaqwaan terhadap ajaran Tuhan YME; (2) pilihlah lingkungan pertemanan yang sehat aktivitas dan orientasi seksualnya; (3) bantu diri dengan mencari profesional yang dapat membantu untuk pulih jika merasa memiliki trauma yang berimbas pada perubahan orientasi seksual yang mengarah pada

homo/biseksual; (4) akhiri hubungan dengan lingkungan pertemanan yang beresiko membuat kalian terbawa pada aktivitas, kebiasaan, atau pemikiran yang negatif. Sayangi dirimu, pahami bahwa setiap keputusan mengandung konsekuensinya masing-masing.

MARI BELAJAR BERTANGGUNG JAWAB ATAS SETIAP KEPUTUSAN PRIBADI TERKAIT ISU-ISU SEKSUAL

KESIMPULAN

Tidak ada manusia yang terlepas dari masalah, sehingga memiliki keterampilan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan bangkit kembali setiap kali menghadapi persoalan merupakan suatu hal yang perlu dipelajari. Tidak apa-apa merasa sedih, kecewa, ataupun terluka. Sadari dan terima perasaan tersebut untuk dapat mulai bangkit dan menata diri. Nikmati proses berbenah, temukan lingkungan positif yang dapat memberikan dukungan sosial, perkuat keimanan, dan fokuslah terhadap solusi dari masalah yang kalian hadapi.

Jangan merasa sendiri. Jika upaya kalian untuk menyelesaikan persoalan belum membuahkan hasil dan membutuhkan dukungan dari orang-orang yang siap membantumu, hubungilah konselor ataupun psikolog. Ingat, bertahan saja tidak cukup. Mari bersama-sama

berperan aktif mengupayakan kesejahteraan psikologis kita.

DAFTAR PUSTAKA

Gifford, R. (1987). Environmental Psychology Principles and Practice. London: Allyn & Bacon Inc

Muhliansyah. (2018). Pengaruh Kesesakan dan Adaptasi Terhadap Stres Lingkungan pada Masyarakat Kelurahan Air Putih Kota Samarinda. Psikoborneo, 6(3), 573-588

WHO. (2001). Basic Documents, 43rd Edition. Geneva: World Health Organization.

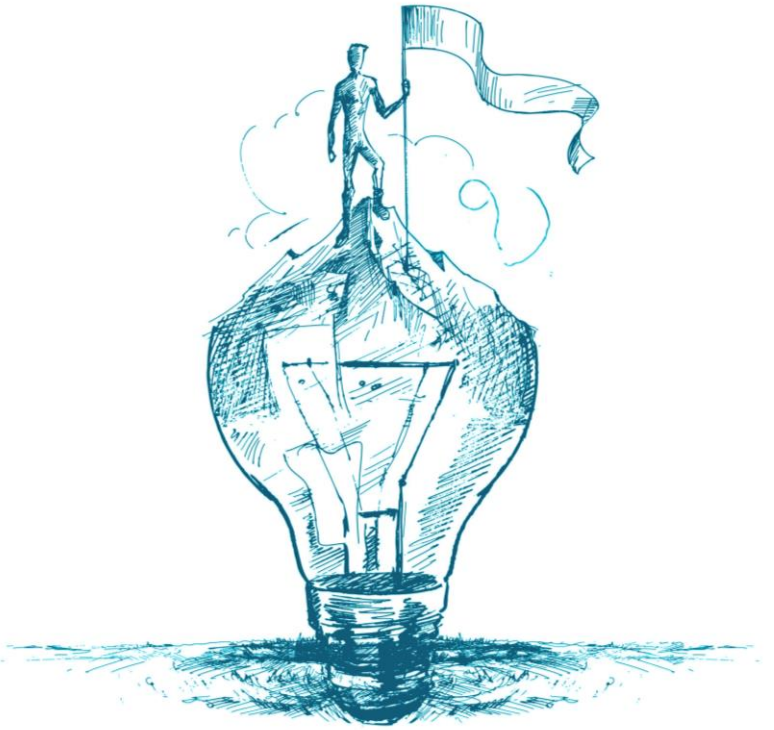
Vagos, P., & Pereira, A. (2010). A Proposal for Evaluating Cognition In Assertiveness. *Psychological Assessment*, *22*(3), 657–665. Https://Doi.Org/10.1037/A0019782

Muhliansyah. (2018). Pengaruh kesesakan dan adaptasi terhadap stress lingkungan pada masyarakat kelurahan air putih kota samarinda. Psikoborneo, 6(3), 573-588.

Muhliansyah. (2018). Pengaruh kesesakan dan adaptasi terhadap stress lingkungan pada masyarakat kelurahan air putih kota samarinda. Psikoborneo, 6(3), 573-588.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dimana kami, mencetak naskah

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

BAB 7

URGENSI PAYUNG HUKUM DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Sumriyah
Email: sumriyah@trunojoyo.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berpengaruh besar terhadap kemampuan individu dalam berpikir, merasakan, berperilaku dan berinteraksi sosial. Dalam konteks Pendidikan Tinggi, kesehatan mental mahasiswa menjadi hal krusial yang seringkali terabaikan. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, dimana mereka dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, ekonomi dan emosional secara bersamaan.

Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menyebutkan bahwa prevelensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai angka 9,8% yang sebagian besar berasal dari kalangan mahasiswa. Salah satu faktor permasalahan ini adalah minimnya layanan pendukung kesehatan mental di lingkungan kampus dan terbatasnya pemahaman civitas academica tentang pentingnya penanganan gangguan mental secara tepat. Selain itu, tidak adanya payung hukum yang tegas dan testruktur di Indonesia dalam menangani isu kesehatan mental mahasiswa menyebabkan upaya pencegahan dan penanganan seringkali tidak sistematis, bersifat sementara dan tidak menjangkau keseluruhan kebutuhan mahasiswa. Sebagian besar institusi Pendidikan Tinggi belum memiliki standar opersional prosedur (SOP) yang sah dan mengikat secara hukum dalam menangani masalah psikologis mahasiswa. Akibatnya, banyak kasus kesehatan mental yang tidak tertangani dengan bak,

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
pilarang keras menjual atau mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

banhkan dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti putus studi atau bunuh diri.

Melihat realitas tersebut, dibutuhkan suatu kebijakan hukum yang tidak hanya memberikan perlindungan bagi mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, tetapi juga mewajibkan institusi pendidikan untuk menyediakan sistem pendukung yang memadai. Payung hukum yang komprehensif juga diharapkan mampu meminimalkan stigma terhadap penderita gangguan mental dan menjamin hak setiap mahasiswa untuk hidup sehat secara fisik dan mental.

Konsep Dasar Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis individu yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan dan bertindak. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai **"suatu keadaan kesejahteraan dimana individu dapat menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitasnya"** (WHO, 2001)

www.penerbitbukumu.ah.com
Dilarang keras memperbanyak, mencetak, menyalin hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Dalam konteks Pendidkan Tinggi, kesehatan mental mahasiswa menjadi sangat penting karena mereka berada dalam fase transisi yang penuh dengan perubahan besar, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi terhadap lingkungan baru, serta ketidakpastian masa depan. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, dapat mengganggu fungsi akademik dan sosial mereka, yang akhirnya berdampak pada kualitas kehidupan mereka.

Kesehatan mental yang baik memungkinkan mahasiswa untuk berkembang secara maksimal dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional, yang esensial untuk membentuk kepribadian yang tangguh dan adaptif. Oleh karena itu, penting bagi Perguruan Tinggi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal biasanya terkait dengan keadaan psikologis individu, sementara faktor eksternal lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial dan akademik.

1. **Faktor Internal**
   - **Genetik dan Biologis:** Beberapa gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, memiliki kecenderungan genetik. Jika ada riwayat keluarga dengan gangguan mental, mahasiswa lebih rentan untuk mengalaminya.
   - **Kepribadian:** Mahasiswa dengan kecenderungan kepribadian introvert atau perfeksionis sering kali lebih rentan terhadap tekanan dan stres.

2. **Faktor Eksternal**
   - **Tekanan Akademik:** Beban tugas yang berat, ujian yang menegangkan, serta ekspektasi tinggi untuk berprestasi sering kali menjadi penyebab

IKAPI INDONESIA
www.penerbitsukamaju.com
Dilarang keras memfotocopy atau menyalin hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

utama gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

- **Keterbatasan Ekonomi:** Banyak mahasiswa yang menghadapi masalah finansial, baik untuk biaya pendidikan maupun biaya hidup, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.
- **Masalah Sosial:** Ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan teman sekelas atau kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru bisa memengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa.
- **Isolasi Sosial:** Beberapa mahasiswa merasa terisolasi atau kesepian, terutama yang jauh dari keluarga atau tidak memiliki jaringan sosial yang kuat di kampus.

Tanggung Jawab Negara terhadap Kesehatan mental Mahasiswa

www.penerbitbukumurah.com

Kesehatan mental adalah bagian integral dari hak asasi manusia, dan negara memiliki kewajiban untuk melindungi dan memenuhi hak tersebut. Di tingkat internasional, prinsip ini telah diakui dalam **Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia** (UDHR) yang mencakup hak untuk hidup sehat. Salah satu bentuk kewajiban negara adalah menyediakan layanan kesehatan yang dapat diakses oleh seluruh warganya, termasuk mahasiswa.

Dalam konteks kesehatan mental, negara berkewajiban untuk:

- **Mengatur dan Menyediakan Layanan Kesehatan Mental:** Negara harus memastikan

adanya layanan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat, termasuk mahasiswa. Ini mencakup pembuatan kebijakan yang mendukung pembentukan unit layanan kesehatan mental di setiap Perguruan Tinggi.

- **Mengurangi Stigma terhadap Masalah Kesehatan Mental:** Negara juga memiliki tanggung jawab untuk mengurangi stigma sosial terkait kesehatan mental. Melalui kebijakan publik yang mendidik masyarakat dan menggalakkan diskusi terbuka tentang pentingnya kesehatan mental, negara dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.
- **Penyediaan Dana dan Sumber Daya:** Negara harus memberikan dukungan finansial kepada Perguruan Tinggi untuk memastikan mereka dapat menyediakan fasilitas kesehatan mental yang memadai. Ini termasuk dana untuk pelatihan tenaga profesional, pengadaan alat dan fasilitas yang dibutuhkan, serta penyuluhan mengenai kesehatan mental.
- **Pemantauan dan Evaluasi:** Negara perlu melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap implementasi kebijakan kesehatan mental di Perguruan Tinggi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebijakan yang ada sudah efektif dan apakah ada celah dalam pelaksanaannya.

INDONESIA
www.penerbitbukuinspirasi.com
Dilarang keras mencetak/fotokopi hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Tinjauan Hukum yang Relevan

Di Indonesia, peraturan yang mengatur kesehatan mental umumnya bersifat umum dan tidak secara spesifik membahas kesehatan mental mahasiswa. Beberapa undang-undang dan peraturan terkait antara lain:

- **Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa:** Undang-Undang ini mengatur tentang hak-hak orang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, serta kewajiban negara untuk menyediakan pelayanan kesehatan jiwa yang memadai. Walaupun tidak secara khusus mengatur mahasiswa, undang-undang ini memberikan dasar hukum bagi penyediaan layanan kesehatan jiwa yang dapat diaplikasikan di Perguruan Tinggi.
- **Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan:** Undang-Undang ini mengatur tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan di Indonesia secara umum, termasuk kesehatan mental. Namun, tidak ada ketentuan yang secara spesifik mengatur tentang kewajiban Perguruan Tinggi dalam menyediakan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa.
- **Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi:** Dalam undang-undang ini, ada beberapa pasal yang mengatur tentang hak-hak mahasiswa di Perguruan Tinggi, tetapi tidak ada pasal yang mengatur tentang kesehatan mental mahasiswa. Pasal-pasal yang ada lebih fokus pada hak akademik dan administratif mahasiswa.

KBM INDONESIA
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menyalin atau mendistribusikan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

- **Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi:** Peraturan ini mencakup standar pelayanan pendidikan tinggi, tetapi tidak secara eksplisit menyebutkan tentang kesehatan mental mahasiswa sebagai bagian dari layanan pendidikan.

Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia semakin menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data yang dikeluarkan oleh **Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes)** pada tahun 2021, sekitar **30%** mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, data yang dihimpun oleh **Asosiasi Psikologi Indonesia (API)** menyatakan bahwa lebih dari **50%** mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan, yang disebabkan oleh tekanan akademik dan masalah sosial.

Dilarang keras mencetak naskah ini/layout ini tanpa seijin Penerbit

Beberapa temuan penting lainnya yang terkait dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa di Indonesia adalah sebagai berikut:

- **Kecemasan Akademik:** Data dari **Laporan Survei Kesehatan Jiwa Nasional** menunjukkan bahwa sekitar 45% mahasiswa melaporkan merasa cemas dan tertekan mengenai masa depan akademik mereka, terutama terkait dengan ujian dan beban tugas yang berat.

- **Depresi dan Stres:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh **Universitas Indonesia** (2020), sebanyak **35%** mahasiswa mengalami gejala depresi ringan hingga berat, sementara sekitar **25%** mahasiswa melaporkan bahwa mereka sering merasa stres berat yang berdampak pada kehidupan sosial dan akademik mereka.
- **Isolasi Sosial dan Kesepian:** Berdasarkan survei yang dilakukan oleh **Pusat Layanan Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM)** pada tahun 2022, lebih dari **40%** mahasiswa mengaku merasa kesepian, terutama mahasiswa yang berasal dari luar kota atau luar negeri. Isolasi sosial ini menjadi salah satu pemicu gangguan kesehatan mental yang signifikan.

Angka-angka ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa di Indonesia adalah isu yang sangat serius dan membutuhkan perhatian yang lebih besar dari berbagai pihak, terutama dari Perguruan Tinggi dan pemerintah.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, menyebar naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Tantangan dalam Penanganan Kesehatan Mental Mahasiswa

Meskipun berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia sudah mulai menyadari pentingnya kesehatan mental mahasiswa, masih ada beberapa tantangan yang menghambat penanganan masalah ini secara efektif. Beberapa tantangan utama yang dihadapi adalah sebagai berikut:

1. **Kurangnya Layanan Kesehatan Mental yang Memadai**

Banyak Perguruan Tinggi yang belum memiliki **fasilitas kesehatan mental** yang memadai, baik dari segi jumlah tenaga ahli (psikolog, psikiater) maupun fasilitas fisik (ruang konseling, klinik psikologi). Layanan konseling sering kali terbatas pada **satu atau dua orang konselor** yang menangani jumlah mahasiswa yang sangat besar. Hal ini menyebabkan layanan kesehatan mental menjadi kurang efektif dan sulit diakses oleh sebagian besar mahasiswa.

2. **Stigma terhadap Masalah Kesehatan Mental**

Stigma mengenai kesehatan mental masih sangat kuat di Indonesia, termasuk di lingkungan Perguruan Tinggi. Banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan karena takut **dicap lemah**, **dihina**, atau bahkan **dipandang tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri**. Stigma ini menjadi hambatan besar dalam upaya untuk menciptakan kesadaran dan membangun sistem dukungan yang efektif di kampus.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

3. **Ketidakpahaman dan Kurangnya Pendidikan mengenai Kesehatan Mental**

Banyak mahasiswa dan bahkan tenaga pengajar yang tidak memahami sepenuhnya mengenai **kesehatan mental** dan **gejala gangguan jiwa**. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang menderita gangguan mental sering tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan sampai kondisi mereka semakin parah. Selain itu, **kurangnya program pendidikan tentang kesehatan mental** di banyak Perguruan Tinggi juga menyebabkan mahasiswa

tidak memiliki pengetahuan dasar untuk menjaga kesehatan mental mereka.

4. Keterbatasan Akses dan Informasi

Banyak mahasiswa yang tidak mengetahui cara mengakses layanan kesehatan mental yang tersedia di kampus mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya **sosialisasi tentang layanan tersebut** dan **kurangnya penguatan regulasi** di tingkat Perguruan Tinggi yang mewajibkan penyediaan informasi mengenai layanan kesehatan mental secara terbuka dan mudah diakses.

5. Keterbatasan Dana dan Sumber Daya

Sebagian besar Perguruan Tinggi, terutama Perguruan Tinggi swasta atau yang berada di daerah dengan anggaran terbatas, menghadapi masalah dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai. Kekurangan dana ini membatasi kapasitas Perguruan Tinggi untuk mengembangkan dan memelihara fasilitas kesehatan mental yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

Dilarang keras, mencetak naskah

Pentingnya Regulasi dalam Penanganan Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia merupakan isu yang memerlukan perhatian serius, mengingat dampaknya terhadap kualitas pendidikan, perkembangan pribadi, serta kehidupan sosial mereka. Tanpa adanya regulasi yang jelas dan terstruktur, penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa akan cenderung terfragmentasi dan kurang efektif. Oleh karena itu, dibutuhkan **payung hukum yang mengatur secara khusus** mengenai kesehatan mental mahasiswa untuk memastikan bahwa hak mereka untuk mendapatkan

layanan kesehatan mental yang memadai terlindungi dengan baik.

Pentingnya regulasi terkait kesehatan mental mahasiswa meliputi beberapa aspek utama, antara lain:

- **Standarisasi Layanan Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi:** Regulasi yang jelas memungkinkan Perguruan Tinggi untuk menyediakan layanan konseling psikologis, klinik kesehatan mental, dan sumber daya lainnya yang memenuhi standar kualitas tertentu. Tanpa regulasi, setiap Perguruan Tinggi memiliki kebijakan yang berbeda-beda, sehingga kualitas layanan bisa sangat bervariasi.
- **Perlindungan Hukum bagi Mahasiswa:** Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental perlu dilindungi oleh regulasi yang memastikan mereka mendapatkan layanan medis yang tepat waktu dan tidak diskriminatif. Payung hukum ini akan memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya mendapatkan perhatian medis yang diperlukan, tetapi juga **perlindungan terhadap stigma sosial** yang sering kali melekat pada gangguan mental.
- **Peningkatan Kesadaran dan Pendidikan Kesehatan Mental:** Regulasi yang memadai dapat mendorong Perguruan Tinggi untuk mengadakan program penyuluhan dan pendidikan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa, dosen, dan staf kampus. Program ini akan mengurangi stigma terhadap penyakit mental dan memberi ruang bagi mahasiswa untuk berbicara

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, menfotocopy atau menyebarkan hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

lebih terbuka mengenai masalah kesehatan mental yang mereka hadapi.

- **Pengalokasian Anggaran yang Memadai:** Regulasi juga dapat mengatur tentang **alokasi dana khusus** untuk kesehatan mental mahasiswa, termasuk biaya untuk pelatihan tenaga ahli, penyediaan fasilitas kesehatan mental, dan program dukungan psikologis.
- **Pencegahan dan Penanganan:** Dengan adanya regulasi yang jelas, Perguruan Tinggi bisa memiliki sistem pencegahan dan penanganan yang lebih baik, seperti penanganan kasus mahasiswa yang berisiko tinggi terhadap gangguan mental, serta strategi untuk mengurangi beban psikologis akibat tuntutan akademik.

Perbandingan Kebijakan di Negara Lain

Beberapa negara telah mengimplementasikan kebijakan kesehatan mental yang kuat di lingkungan Perguruan Tinggi. Berikut ini adalah **perbandingan kebijakan** di beberapa negara yang bisa menjadi referensi bagi Indonesia dalam mengembangkan payung hukum untuk kesehatan mental mahasiswa:

www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, menfotokopi hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

1. Amerika Serikat

Di Amerika Serikat, kebijakan kesehatan mental mahasiswa telah menjadi fokus perhatian besar dalam beberapa dekade terakhir. Negara ini memiliki beberapa regulasi yang mengatur kesehatan mental di Perguruan Tinggi, seperti **Higher Education Act (HEA)** yang mencakup pembiayaan layanan konseling dan psikologi di kampus. Selain itu, **Mental Health on Campus**

Improvement Act yang disahkan pada 2021 mengharuskan setiap Perguruan Tinggi untuk memiliki layanan kesehatan mental yang cukup dan memastikan mahasiswa mendapat akses ke layanan tersebut dengan mudah.

Di banyak universitas di AS, terdapat **program kesehatan mental yang komprehensif**, yang meliputi penyuluhan, layanan konseling, serta dukungan bagi mahasiswa dengan gangguan mental. Selain itu, ada juga **peraturan yang mewajibkan kampus untuk menyediakan pelatihan kepada staf akademik dan non-akademik** untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental pada mahasiswa dan memberikan rujukan yang tepat.

2. Inggris

Di Inggris, kebijakan kesehatan mental mahasiswa diatur dalam berbagai peraturan seperti **The Equality Act 2010** yang mengatur perlindungan terhadap diskriminasi berdasarkan kondisi kesehatan mental. Perguruan Tinggi di Inggris juga diwajibkan untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang layak dan untuk memberikan dukungan kepada mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental melalui **National Health Service (NHS)**.

Selain itu, universitas-universitas Inggris juga mengembangkan kebijakan yang memungkinkan mahasiswa dengan gangguan mental untuk mendapatkan **penyesuaian akademik**, seperti waktu ujian yang lebih lama atau tempat ujian yang lebih tenang, untuk mendukung kelangsungan studi mereka.

INDONESIA
www.penerbitbukuterbaik.com
Dilarang keras, menfotocopy naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

3. Australia

Australia juga memiliki kebijakan yang sangat mendukung kesehatan mental mahasiswa. **National Mental Health Policy** yang diterapkan di Australia mewajibkan setiap institusi pendidikan tinggi untuk menyediakan **layanan kesehatan mental yang terintegrasi**, termasuk konseling psikologi dan dukungan emosional. Australia bahkan memiliki **sumber daya online dan aplikasi kesehatan mental** yang ditujukan khusus untuk mahasiswa, seperti **headspace**, yang memberikan akses mudah bagi mahasiswa untuk mencari dukungan.

Perguruan Tinggi di Australia juga aktif dalam mempromosikan kesadaran akan kesehatan mental melalui program-program penyuluhan dan pelatihan bagi mahasiswa, staf, dan dosen.

4. Singapura

Singapura memiliki kebijakan kesehatan mental mahasiswa yang cukup maju, di mana Perguruan Tinggi diwajibkan untuk menyediakan layanan psikologi dan konseling bagi mahasiswa mereka. **Singapore Mental Health Study (2010)** menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, dan pemerintah Singapura mengembangkan beberapa inisiatif untuk menanggulangi masalah tersebut, termasuk pelatihan mental health literacy dan penerapan kebijakan kesehatan mental yang lebih inklusif di seluruh kampus.

KBM INDONESIA
www.penerbitbukumandiri.com
Dilarang keras, memfotocopy atau mencetak ulang sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik cetak maupun digital, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Rekomendasi Kebijakan untuk Indonesia

Berdasarkan analisis perbandingan kebijakan internasional dan tantangan yang dihadapi di Indonesia,

berikut adalah beberapa **rekomendasi kebijakan** yang dapat diadopsi untuk membentuk payung hukum yang lebih kuat mengenai kesehatan mental mahasiswa di Indonesia:

1. **Pembentukan Undang-Undang Khusus Kesehatan Mental Mahasiswa**

   Diperlukan pembentukan **undang-undang khusus** yang mengatur tentang **kesehatan mental mahasiswa**, yang mencakup kewajiban Perguruan Tinggi untuk menyediakan layanan konseling, penyuluhan, serta dukungan psikologis bagi mahasiswa. Undang-undang ini juga harus mengatur tentang aksesibilitas layanan dan menghilangkan stigma terkait masalah kesehatan mental.

2. **Peningkatan Anggaran untuk Layanan Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi**

   Pemerintah harus mengalokasikan dana khusus bagi Perguruan Tinggi untuk menyediakan **fasilitas kesehatan mental yang memadai**, termasuk pelatihan bagi staf akademik dan non-akademik untuk menangani mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental.

3. **Penyuluhan dan Pendidikan tentang Kesehatan Mental**

   Setiap Perguruan Tinggi di Indonesia harus diwajibkan untuk mengadakan **program penyuluhan dan pendidikan** tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, baik untuk mahasiswa, dosen, dan staf. Hal ini bertujuan untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran tentang masalah kesehatan mental di kalangan komunitas kampus.

4. **Penerapan Penyesuaian Akademik bagi Mahasiswa dengan Gangguan Mental**

Perguruan Tinggi harus memiliki kebijakan yang memberikan **penyesuaian akademik** bagi mahasiswa yang mengalami gangguan mental, seperti perpanjangan waktu ujian atau perubahan tempat ujian untuk mendukung kelancaran studi mereka.

5. **Kolaborasi antara Pemerintah, Perguruan Tinggi, dan Lembaga Kesehatan**

Dibutuhkan **kolaborasi yang lebih erat** antara **pemerintah**, **Perguruan Tinggi**, dan **lembaga kesehatan** untuk menciptakan sistem dukungan yang komprehensif bagi mahasiswa. Pemerintah harus memastikan bahwa fasilitas dan layanan yang tersedia di Perguruan Tinggi sesuai dengan standar kesehatan mental yang baik.

6. **Penguatan Sistem Pemantauan dan Evaluasi**

Pemerintah dan Perguruan Tinggi perlu mengembangkan sistem **pemantauan dan evaluasi** untuk memastikan bahwa kebijakan kesehatan mental yang diterapkan berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi mahasiswa.

Urgensi pembentukan payung hukum yang mengatur kesehatan mental mahasiswa di Indonesia sangatlah besar. Tanpa adanya regulasi yang jelas, penanganan masalah kesehatan mental akan tetap bersifat sporadis dan tidak efektif. Dengan melihat kebijakan dari negara-negara lain, Indonesia dapat mengadopsi kebijakan yang lebih inklusif dan berbasis pada **kebutuhan mahasiswa**. Melalui pembentukan undang-undang khusus, peningkatan anggaran, dan

kolaborasi antara berbagai pihak, diharapkan sistem dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa Indonesia dapat lebih diperkuat dan lebih efektif dalam memberikan perlindungan serta dukungan yang mereka butuhkan.

Penutup

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia merupakan aspek yang sangat krusial untuk diperhatikan dalam rangka menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan produktif. Dengan adanya payung hukum yang jelas, serta kebijakan yang berpihak kepada mahasiswa, diharapkan perguruan tinggi di Indonesia dapat menjadi tempat yang tidak hanya mendukung pengembangan akademik, tetapi juga kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa akan mampu menjalani kehidupan akademik mereka dengan lebih baik, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Tantangan yang dihadapi dalam penanganan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia tidaklah mudah, tetapi dengan langkah-langkah yang terencana dan kolaborasi yang baik antara berbagai pihak, masalah ini dapat diatasi dan diubah menjadi kesempatan untuk menciptakan perguruan tinggi yang lebih inklusif, sehat, dan mendukung bagi semua mahasiswa.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Pilarangkeras.com

DAFTAR PUSTAKA

Higher Education Act, USA, 1965.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Survei Kesehatan Jiwa Nasional*

Mental Health on Campus Improvement Act, USA, 2021.

National Mental Health Policy, Australia, 2010.

Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang *Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi*

Singapore Mental Health Study, 2010 *The Equality Act*, UK, 2010.

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang *Kesehatan Jiwa.*

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang *Kesehatan.*

Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang *Pendidikan Tinggi.*

World Health Organization (WHO). (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope*.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

KBM
INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

BIODATA PENULIS

SUROKIM AS. adalah Wakil Rektor 3 Bidang Kemahasiswaan, Alumni, & Kerja Sama Universitas Trunojoyo Madura (UTM). Dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya (FISIB) UTM. Ia mengajar mata kuliah ekonomi politik media dan politik media. Alumni Unair dan Ponpes Darul Ulum Langitan ini juga pernah menjadi Ketua Prodi Ilmu Komunikasi, Dekan FISIB UTM, Anggota Komisi Penyiaran Indonesia (KPID) Jawa Timur, Ketua Aspikom Jawa Timur. Ia juga aktif sebagai pengurus daerah di ISKI, HIPIIS, dan ICMI Jawa Timur. Peneliti media yang terpilih sebagai tokoh Muda Nadliyin Inspiratif Jatim 2021 Versi FJN ini juga aktif menulis tentang media dan politik. Ia juga sering di undang menjadi narasumber diberbagai acara talkshow dan seminar tentang Politik Lokal Jawa Timur serta aktif mengembangkan riset media dan *training* bidang komunikasi publik.

www.penerbitakademia.com
Dilarang keras, menfotocopy atau menyebarkan
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Dr. Hera Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog. adalah Ibu dari 2 anak laki-laki yaitu Moch. Maulana Ali Akbar dan Maulana Akhtar Siradj Ali Mughni. Ia berasal dari Sidoarjo Jawa Timur, menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) pada tahun 2003, menyelesaikan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya pada

tahun 2005, dan melanjutkan S3 Ilmu Psikologi di Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya lulus pada tahun 2020. Saat ini penulis adalah dosen tetap di program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya Universitas Trunojoyo Madura. Keseharian kegiatan penulis selain mengajar adalah sebagai psikolog UPTD PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) di Sidoarjo dan Pasuruan. Ia juga aktif sebagai fasilitator parenting, pencegahan dan penangganan kekerasan pada perempuan dan anak, dan lain-lain. Sebelumnya peneliti juga aktif menulis beberapa buku dengan judul tes psikologi, psikoterapi, modul pelatihan *digital parenting* sebagai upaya pencegahan dan penanganan kekerasan seksual pada anak, *post traumatic stress disorder*, konseling dan psikoterapi, PTSD pada anak korban kekerasan seksual, mengungkap fenomena kekerasan dalam pacaran dan berkontribusi dibeberapa *book chapter* seperti, buku perempuan dan dinamikanya, buku p*arenting* serta *gender* dan anak, anak-anak butuh merdeka, mengais kairos dalam setiap derap derap kronos serta buku sosial dan budaya. Penulis juga cukup aktif dalam menulis dibeberapa jurnal dan artikel.

Evi Pebri lla Rachma, M.A. adalah akademisi dan linguist yang berasal dari Ponorgo Jawa Timur. Dia adalah seorang Dosen di Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura. Penulis menyelesaikan pendidikan Master dalam bidang Ilmu Linguistik di Universitas Gadjah Mada Yogyakata. Penulis fokus pada penelitian linguistik dengan fokus pada etnolinguistik, sosiolinguistik, contrastive linguistik, TEFL

dan ilmu linguistik lain dengan fokus penelitian bahasa Inggris.

Rezkiyah Rosyidah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, lahir di Surabaya pada tahun 1987 merupakan seorang staf pengajar pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Penulis lulus jenjang SMA dari SMA Negeri 5 Surabaya pada tahun 2004. Pada tahun 2010, penulis meraih gelar sarjana S1 dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Selanjutnya, gelar S2 Magister Profesi Mayoring Klinis diraih oleh penulis di almamater yang sama pada tahun 2014. Selain mengajar, penulis merupakan seorang konselor yang menangani beberapa permasalahan psikologis. Penulis pun beberapa kali terlibat dalam kegiatan intervensi psikologis yang melibatkan masyarakat. Beberapa penelitian terakhir yang telah dilakukan lebih banyak terkait dengan aspek Kesehatan Mental.

INDONESIA
www.penerbitbukumurah.com
Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

Nailur Rohmah, S.Psi., M.A adalah salah satu staff pengajar di Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura sejak tahun 2019. Ia berasal dari Bangkalan jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Sains Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada tahun 2011. Fokus bidang keilmuan penulis adalah Psikologi Klinis. Karya tulis lainnya dari penulis lebih banyak fokus pada topik-topik Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Kajian Gender dan Pengasuhan.

Hapsari Puspita Rini, M.Psi., Psikolog merupakan staf pengajar di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana Psikologi (S-1) dan Magister Profesi Psikologi (S-2) di Universitas Airlangga. Penulis juga melakukan praktik psikologi dan konseling di beberapa lembaga psikologi di Surabaya.

Sumriyah, SH.,MH merupakan staff pengajar di Program Studi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo Madura sejak tahun 2019. Pengalaman mengajar di Fakultas Hukum Universitas madura 2017-2019, Fakultas Hukum Universitas Islam Madura 2017-2019, FHISIP Universitas Terbuka 2021-sekarang. Penulis menyelesaikan Magister Ilmu Hukum (S-2) di Fakultas Hukum Universitas Airlangga. Penulis juga menjabat sebagai Ketua Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Universitas Trunojoyo Madura sejak 2021-sekarang dan juga aktif dalam pendampingan kasus kekerasan Perempuan dan Anak.

INDONESIA
www.penerbithukumurah.com
Dilarang keras memcetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit