

**PERAN *STUDENT CARE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
DAN KEMAMPUAN AKTUALISASI DIRI PADA MAHASISWA
(STUDI KUALITATIF DESKRIPTIF DI UNIVERSITAS KATOLIK
SOEGIJAPRANATA)**

Indit Kurniasih^{1*}, Fransiska Tyas Meirani², Rini Sugiarti³, Fendy Suhariadi⁴

^{1, 2, 3, 4} Fakultas Psikologi Universitas Semarang

¹indit271190@gmail.com, ²fransiskatyas.meirani@gmail.com, ³riendoe@usm.ac.id,

⁴fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id

*Corresponding Author**

ABSTRACT

This research aims to determine the role of student care in improving the mental health and self-actualization abilities of Unika Soegijapranata students. The research method used in this research is a descriptive qualitative method, and data collection is carried out through interviews and literature study. Interviews were conducted with the management of Unika Student Care (USC), Soegijapranata Student Career Center (SSCC), students, and alumni of Unika Soegijapranata. From the research results, it was found that Student Care has a positive role in improving the mental health and self-actualization abilities of Unika Soegijapranata students, where students can finally overcome the problems they face and are able to go through lectures well, be more confident, and be able to graduate on time and be able to determine their future career.

Keywords: *Student Care, Mental Health, Self Actualization*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *Student Care* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata (Unika Soegijapranata). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi kepustakaan. Wawancara dilakukan kepada pengelola Unika *Student Care* (USC), Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC), mahasiswa, dan alumni Unika Soegijapranata. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa *Student Care* memiliki peran positif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa Unika Soegijapranata. Mahasiswa dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan mampu melalui perkuliahan dengan baik. Mahasiswa lebih percaya diri dan dapat lulus tepat waktu serta mampu menentukan karir ke depan.

Kata Kunci: *Student Care, Kesehatan Mental, Aktualisasi Diri*

A. Pendahuluan

Pendampingan psikologis di perguruan tinggi seringkali diabaikan dengan alasan mahasiswa di perguruan tinggi dianggap sudah dewasa dan mandiri. Banyaknya kasus masalah kesehatan mental pada mahasiswa menjadi alasan pentingnya pendampingan psikologis pada mahasiswa. Depresi dan gangguan kecemasan menjadi masalah psikologis tertinggi yang dihadapi mahasiswa. 46% mahasiswa memiliki status kesehatan mental buruk. Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa baru berkisar antara 12% hingga 50%.

Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2003), mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (10-20 tahun) dan dewasa awal (*early adulthood*: 20-30 tahun). Rentang usia mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, dimana masa ini merupakan masa kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Apabila individu yang mengalami masa tersebut tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang akan

mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan.

WHO pada Proyek Mahasiswa Internasional tentang Kesehatan Mental Dunia mengungkapkan bahwa 35% mahasiswa di 8 (delapan) negara memiliki setidaknya satu gangguan mental, seperti kecemasan, gangguan suasana hati, atau gangguan penggunaan zat. Selain itu, 12,69% siswa di Jakarta memiliki masalah kesehatan mental. Gangguan mental, seperti depresi berat, gangguan bipolar, gangguan perilaku, dan gangguan suasana hati *atypikal*, dapat mempengaruhi kondisi akademik. *Student Care* adalah layanan yang disediakan oleh universitas untuk membantu mahasiswa dengan masalah kesehatan mental non-akademis.

Student Care bertujuan untuk mencegah, mengatasi, dan merehabilitasi masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Ini menyediakan konseling, dukungan, dan promosi kesehatan mental. Layanan ini mencakup kegiatan seperti konseling kesehatan mental, kesadaran lingkungan sekolah, dukungan kesehatan mental, dan bimbingan karir siswa.

Metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam studi ini adalah pengumpulan data kualitatif, yang mencakup observasi, pengamatan, dan studi lapangan. Studi ini bertujuan untuk memahami peran *Student Care* dalam meningkatkan kesehatan mental dan mempromosikan aktivitas mental di kalangan siswa di Amerika Serikat. Studi ini juga mencakup fokus pada peran perawatan siswa dalam mempromosikan kesehatan mental dan pengembangan karir.

Banyaknya kasus masalah kesehatan mental pada mahasiswa menjadi alasan pentingnya pendampingan psikologis pada mahasiswa. Menurut temuan Medical Center di salah satu Perguruan Tinggi Negeri, terdapat 115 kasus gangguan kesehatan sedang dan berat dalam kurun waktu 2016-2019. Jumlah kasus tertinggi dialami klien pada rentang usia 21-23 tahun (mahasiswa semester tengah-semester akhir). Depresi dan gangguan kecemasan menjadi masalah psikologis tertinggi yang dihadapi mahasiswa. Sebanyak 29% (33 mahasiswa) mengalami gangguan kecemasan, 25% (29 mahasiswa) mengalami depresi dalam rentang ringan hingga berat, serta klasifikasi gangguan kesehatan mental

lainnya yang memiliki dampak terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Dalam penelitian lain, 46% mahasiswa memiliki status kesehatan mental yang buruk. Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa baru berkisar antara 12% hingga 50%. Beberapa gangguan mental yang umum terjadi pada mahasiswa adalah depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis.

Penelitian juga dilakukan oleh Vidiawati (2017) mengenai masalah kesehatan jiwa mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa 12,69% mahasiswa mengalami masalah kejiwaan.

Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan pendampingan secara psikologis baik dari orang tua maupun pihak universitas. Tujuannya agar dapat terarah dan memiliki pandangan mengenai apa yang harus dilakukan. Dengan menjaga kesehatan mental, mereka dapat meningkatkan kinerja akademik mereka dan mengurangi risiko penurunan nilai akademik akibat depresi. Selain itu, pendampingan

psikologis juga dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan tekanan yang mungkin mereka alami selama menjalani kehidupan perkuliahan. Dengan adanya dukungan yang adekuat, diharapkan mahasiswa dapat meraih prestasi akademik yang optimal dan menjaga kesehatan mental mereka dengan baik dan diharapkan mereka dapat mengatasi depresi dan meningkatkan nilai akademik mereka. Selain itu, pihak universitas juga perlu memberikan layanan kesehatan mental yang memadai dan mudah diakses bagi mahasiswa yang membutuhkannya.

Pendampingan psikologis untuk mahasiswa yang cukup populer dan telah diterapkan oleh beberapa universitas adalah layanan *Student Care*. Pelayanan psikologis tersebut berfokus pada bidang preventif, kuratif, dan rehabilitatif. *Student Care* bertujuan untuk melindungi dan membantu mahasiswa, serta menjamin terpenuhinya hak-hak mahasiswa. Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh *Student Care* antara lain: (1) Pendampingan kesehatan mental dan mencegah perilaku untuk bebas NAPZA; (2) Mencegah kekerasan di lingkungan kampus; (3)

Mendampingi, melindungi, dan memulihkan mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis dan advokasi hukum; (4) Pengarahan mahasiswa yang terkendala dalam biaya pendidikan, yaitu bekerja sama dengan *student career*. *Student Care* menjadi media dalam menjalin dan menjaga sinergitas antara pihak kampus, orang tua, dan mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian dan analisis yang digunakan adalah pendekatan secara kualitatif deskriptif. Berdasarkan Bodan dan Taylor (dalam Moleong, 2012: 3), pendekatan secara kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang atau sumber yang diamati. Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Pada penelitian kualitatif, lebih ditekankan pada data dari hasil observasi dan wawancara peneliti dengan narasumber yang diterjemahkan dalam tulisan baku. Tipe penelitian deskriptif yaitu dengan memaparkan subjek penelitian. Tipe penelitian ini didasarkan pada pertanyaan dasar yaitu "bagaimana."

Pada penelitian ini, metode kualitatif deskriptif digunakan oleh penulis untuk meneliti bagaimana peran *Student Care* di Unika Soegijapranata dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa.

Ada beberapa metode pengumpulan data yang digunakan penulis, yaitu sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, atau jika peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2011: 317).

2. Observasi

Observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan, yaitu peneliti tidak terlibat langsung dan hanya sebagai pengamat independen (Basrowi dan Suwandi, 2008: 109).

3. Studi Kepustakaan

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode studi kepustakaan untuk mencari data melalui berbagai sumber, baik itu dari penelitian-penelitian terdahulu ataupun dari buku-buku referensi

yang berkaitan dengan penelitian (Nazir, 2011: 101).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis mendeskripsikan tentang peran *Student Care* dalam menjaga kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa di Unika Soegijapranata. Dengan metode kualitatif, penulis melakukan observasi di kampus Unika Soegijapranata, wawancara dengan dosen, mahasiswa, dan alumni, serta studi kepustakaan.

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam menentukan kesehatan seorang individu. Definisi kesehatan mental menurut WHO (2013) adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera (Keyes, 2002).

Daradjat (1968) di dalam bukunya menjelaskan beberapa definisi kesehatan mental: (1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*); (2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup; (3) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Keyes (2002) menyatakan bahwa kesehatan mental tidak

hanya tidak adanya penyakit mental tetapi juga keadaan mental yang sejahtera. Sejalan dengan pernyataan di atas, Veit dan Ware (1983) mengemukakan bahwa mental yang sejahtera mencakup dua aspek, aspek pertama yaitu terbebasnya individu dari tekanan psikologi (*psychological distress*) yang dicirikan dengan tingginya tingkat kecemasan, depresi, dan kehilangan, dan aspek kedua yaitu terdapatnya kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) yang dicirikan dengan adanya perasaan positif secara umum, kondisi emosional, dan kepuasan hidup.

Kesehatan mental ditentukan oleh faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, religiusitas, dan lingkungan yang berinteraksi dalam cara yang kompleks (Mrazek & Haggerty, 1994; Rogers & Pilgrim, 2005). Usia, jenis kelamin, dan etnis adalah faktor penentu penting yang mempengaruhi paparan risiko dan faktor perlindungan di seluruh siklus hidup. Faktor-faktor ini dapat berinteraksi secara kompleks untuk memengaruhi kesehatan mental seseorang. Misalnya, seseorang mungkin memiliki faktor biologis yang meningkatkan risiko depresi,

namun faktor sosial yang kuat, seperti dukungan keluarga, dapat bertindak sebagai faktor perlindungan. Selain itu, faktor-faktor demografi seperti usia juga dapat memainkan peran penting dalam menentukan risiko kesehatan mental seseorang pada titik tertentu dalam hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperhitungkan berbagai faktor ini dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan.

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2008), ciri-ciri sehat mental atau sehat jiwa yaitu: (1) sikap positif kepada diri sendiri; (2) tumbuh kembang dan beraktualisasi diri; (3) integrasi; (4) persepsi sesuai dengan kenyataan; (5) otonomi.

Kartini Kartono (2000: 82-83), mengemukakan empat ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat meliputi : (1) Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat; (2) Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga

mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat; (3) Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara real segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang; (4) Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

2. Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah pengalaman puncak dalam teori hierarki kebutuhan Maslow. Hirarki kebutuhan Maslow terdiri dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*), kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki (*social needs*), kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi diri.

Pengertian aktualisasi diri menurut Abraham Maslow adalah proses ketika seseorang menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat serta potensi psikologis yang unik dan berbeda. Aktualisasi diri juga disebut oleh Maslow

sebagai puncak kedewasaan dari diri manusia.

Sesuai teori Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan proses saat seseorang dapat menggapai segala bentuk pencapaian sesuai kapasitas dan potensinya. Dengan kata lain, aktualisasi diri juga bisa disebut sebagai proses "menjadi versi terbaik dari diri sendiri."

Apabila manusia mampu mengaktualisasi diri, mereka akan menjalani kehidupan yang lebih baik karena mampu memanfaatkan potensinya untuk meraih berbagai pencapaian yang diinginkan.

Dengan demikian, aktualisasi diri dapat dipahami sebagai upaya memaksimalkan potensi seseorang. Karena itu, dimensi aktualisasi diri berada di wilayah personal dan bergantung pada kesadaran individu.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial bagi mahasiswa guna pengembangan dirinya meliputi berbagai elemen, yaitu orang tua, universitas, teman, dan lingkungan sekitar. Aktualisasi diri dan kesehatan mental mahasiswa menjadi hal utama dalam pendidikan di bidang akademik ketika seorang

mahasiswa masuk di Unika Soegijapranata. Keberadaan *Student Care* di Unika Soegijapranata merupakan sinergi positif antara mahasiswa, orang tua, dan universitas. Selain itu, juga membantu mahasiswa untuk kemampuan menentukan karir masa depan, pemecahan masalah, dan hal-hal positif lain untuk perkembangan mahasiswa.

4. Unika *Student Care* (USC)

Salah satu *role model* dalam *Student Care* adalah *Student Care* yang dimiliki oleh Unika Soegijapranata yang sudah berdiri kurang lebih dua tahun. Unika *Student Care* (USC) adalah unit di Unika Soegijapranata yang mewujudkan kepedulian universitas terhadap mahasiswa dalam mendukung kesuksesan program belajar hingga lulus dengan hasil memuaskan sesuai dengan harapan. Serta mahasiswa tumbuh menjadi pribadi yang berdaya guna. Adapun layanan yang ada di Unika *Student Care* (USC) antara lain konsultasi psikologis, pendampingan psikologis, perlindungan hukum, dan edukasi.

Di dalam Unika *Student Care* (USC) terdapat beberapa konsultan

dan dosen pendamping fakultas yang siap membantu mahasiswa yang membutuhkan bantuan, khususnya secara psikologis dan hukum. Selain itu, di dalam Unika *Student Care* (USC) juga terdapat mahasiswa terlatih, yang artinya telah dibina dengan keterampilan dan pengetahuan khusus yang menjadi perpanjangan tangan atau perantara antara mahasiswa dengan konsultan atau dosen pendamping fakultas yang disebut dengan *SCU Buddies*.

Adapun konsultan di Unika *Student Care* (USC) terdiri dari konselor dan pendamping. Termasuk di dalamnya adalah pendamping di bidang hukum. Konselor adalah orang dengan latar belakang pendidikan di bidang psikologi atau konseling yang diberi tugas khusus untuk menjadi konselor di Unika *Student Care* (USC). Mereka adalah dosen di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata. Sedangkan yang dimaksud pendamping bidang hukum adalah orang dengan latar belakang bidang hukum yang terdiri dari dosen Fakultas Hukum dan Komunikasi Unika Soegijapranata. Adapun peran dari konselor dan

pendamping bidang hukum antara lain: (1) Memberikan bantuan psikologis (konseling); (2) Berkoordinasi dengan tim bila perlu tindakan lebih lanjut (pendampingan, rehabilitasi); (3) Melakukan pendampingan psikologis dan/atau hukum kepada mahasiswa yang membutuhkan; (4) Melakukan rujukan kepada pihak yang lebih kompeten baik di dalam kampus maupun di luar kampus.

Dosen pendamping fakultas yang ada di Unika *Student Care* (USC) adalah dosen dari tiap fakultas yang mendapatkan tugas dari universitas untuk menjadi pendamping psikologis-sosial mahasiswa di fakultas masing-masing. Sebelum bertugas, mereka mendapatkan pelatihan tentang dasar-dasar konseling dan permasalahan mahasiswa, khususnya *bullying*, seksualitas, dan narkoba. Peran dari dosen pendamping fakultas antara lain: (1) berperan aktif dalam mencari informasi mengenai mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis-sosial; (2) memberikan bantuan psikologis-sosial awal di fakultas masing-masing; (3) merujuk ke konselor bila diperlukan.

Dalam sistem kerja USC juga melibatkan mahasiswa aktif untuk menjadi tim kerja sebagai perpanjangan tangan dari konselor yang disebut SCU *Buddies*. Tugas khususnya adalah menjadi assessor, melakukan assessment, dan pendampingan untuk teman-temannya. Harapannya mahasiswa akan lebih leluasa dan nyaman jika curhat dengan sesama mahasiswa, dibandingkan curhat ke konsultan atau dosen pendamping fakultas. Mereka mendapatkan pelatihan tentang dasar-dasar konseling dan pengambilan *assessment* untuk mencari dan mendampingi segala permasalahan mahasiswa termasuk hal khusus tentang kesehatan mental mahasiswa, *bullying*, seksualitas, narkoba, dan proses pendampingan mahasiswa.

Peran spesifik dari SCU *Buddies* antara lain: (1) Melakukan pendampingan dengan model *outreach* (penjangkauan) sebagai teman pada mahasiswa yang curhat atau yang terindikasi memiliki masalah; (2) Merujuk dan menghubungkan ke dosen pendamping atau konselor; (3) Memberikan informasi kepada dosen pendamping atau konsultan

mengenai mahasiswa yang terindikasi membutuhkan bantuan psikologis-sosial; (4) Membuat desain dan konten untuk *web* dan media sosial Unika *Student Care* (USC); (5) Menjadi pengelola akun media sosial Unika *Student Care* (USC); (6) Melakukan kegiatan administrasi (penyimpanan data, surat-menyurat, laporan); (7) Menjadi pelaksana kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh Unika *Student Care* (USC); (8) Menjadi pembela bila menemui kejadian *bullying*.

Layanan dalam Unika *Student Care* (USC) terdiri dari layanan *online* dan layanan *offline*. Layanan *online* dapat dilakukan dengan cara: (1) Mahasiswa mengontak konselor dengan cara mendaftar melalui *web* layanan konseling *Student Care* atau dapat dengan langsung menghubungi *hotline Student Care* (*WhatsApp*: 0821 3516 3879); (2) SCU *Buddies* memberi tahu konselor bahwa ada mahasiswa yang ingin melakukan konseling; (3) Konselor dan mahasiswa membuat kesepakatan tentang jadwal konseling dan media (*platform*) yang digunakan (*Google Meet*, *WhatsApp call*, *Line call*, atau yang

lainnya); (4) Konselor melakukan konseling; (5) Konselor membuat catatan konseling dan mengarsipkannya. Sedangkan untuk layanan *offline*, dapat dilakukan dengan cara: (1) Mahasiswa langsung melakukan kontak dengan konselor atau pendamping fakultas; (2) Mahasiswa dirujuk oleh SCU *Buddies*; (3) Mahasiswa dilayani oleh dosen pendamping fakultas; (4) Mahasiswa mendaftar secara *online* untuk konseling tatap muka. Tersedia 4 (empat) ruang konseling untuk melakukan konseling tatap muka. Selain ruang konseling, tersedia juga 1 (satu) ruang transit untuk konselor. Ruang-ruang tersebut terletak di lantai 2 dan lantai 3 Gedung Teresa Unika Soegijapranata.

Unika *Student Care* (USC) di dalamnya juga terdapat pusat layanan karir mahasiswa yang disebut dengan Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC). Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC) adalah bagian integral dari Unika Soegijapranata yang berfungsi sebagai jembatan antara universitas dan dunia kerja atau dunia industri. Soegijapranata

Student Career Centre (SSCC) hadir untuk memfasilitasi pertumbuhan dan pengembangan *soft skills* mahasiswa untuk siap terjun di dunia kerja melalui layanan karir komprehensif.

Tugas dan tanggung jawab dari Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC) antara lain:

- a. Membuka peluang kerjasama dengan dunia kerja untuk proses rekrut pegawai dan magang
- b. Bekerjasama dengan dunia kerja dan segala permasalahannya di dalam wadah Indonesia *Career Center Network* (ICCN)
- c. Membantu perusahaan mitra dalam mencari dan merekrut SDM di Unika melalui *campus hiring* dan rekrutmen
- d. Menyelenggarakan *job fair* sebagai bagian dari tugas bursa kerja khusus yang terdaftar di Disnaker, baik dalam bentuk *offline* maupun *online* melalui sistem jobfair.unika.ac.id
- e. Menyelenggarakan pelatihan pengembangan *soft skills* siap kerja bagi mahasiswa tingkat akhir dan alumni
- f. Melakukan konseling karir bagi mahasiswa dan lulusan yang membutuhkan

- g. Sebagai pengelola tingkat pusat, dalam membantu program studi melakukan *tracer study* sebagai Indikator Kinerja Utama nomor 1, berdasarkan aturan Kemdikbud yang digunakan dalam berbagai kepentingan, yaitu pihak eksternal dengan penilaian dan kepemeringkatan perguruan tinggi serta pihak internal dalam evaluasi prodi, penyusunan borang akreditasi prodi, dan universitas
- h. Membantu program studi untuk melakukan survei pengguna dalam rangka evaluasi diri prodi dan hubungan dengan perusahaan mitra
- i. Menyediakan sarana alumni untuk bersosialisasi melalui media sosial internal melalui HaNi Soepra = Halo Alumni Soegijapranata
- j. Menjalin kerjasama dengan alumni dalam rangka pengembangan diri mahasiswa melalui program *workshop training* dan lain-lain
- k. Menjalin kerjasama dengan dunia kerja dengan melakukan rekrutmen internal alumni Unika sesuai kebutuhan perusahaan/institusi mitra.

Unika Soegijapranata juga memiliki Satgas PPKS (Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual). Satgas PPKS bersinergi dengan Unika *Student Care* (USC) dalam mencegah dan menangani kasus kekerasan seksual yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Dr. Siswanto Msi, Psikolog (Kepala Unika *Student Care*), Unika *Student Care* (USC) juga berkolaborasi dengan Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC) dan Satgas PPKS (Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual). Unika *Student Care* (USC) hadir sebagai wadah untuk menerima dan membantu permasalahan mahasiswa. Terutama yang berkaitan dengan masalah psikologis, hukum, dan kekerasan atau pelecehan seksual. Unika *Student Care* (USC) terbentuk sebagai kepedulian universitas terhadap kesejahteraan psikologis dan pengembangan *soft skills* mahasiswa. Dengan adanya Unika *Student Care* (USC), memberi ruang dalam membantu memecahkan masalah-masalah psikologis mahasiswa. Peristiwa pengalaman pribadi mahasiswa yang memungkinkan

menghambat dalam menyelesaikan kuliah maupun masalah proses belajar dapat dikelola dengan baik dengan belajar melihat dalam berbagai perspektif untuk menentukan pilihan dan resikonya. Mahasiswa juga dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan menentukan langkah ke depan menjangkau karir yang diinginkan, sesuai potensi dan manfaat positif lainnya.

Menurut Ibu Yuliana Sri Wulandari, SE, sebagai kepala pelayanan *student career* atau Soegijapranata *Student Career Centre* (SSCC), yang merupakan bagian dari Unika *Student Care* (USC). Sinergi kerja keduanya sangat efektif dalam meningkatkan *soft skills* mahasiswa serta membantu mahasiswa, bahkan alumni, dalam menentukan langkah karir ke depan. Sehingga kecemasan dan kekhawatiran mahasiswa akan pengembangan diri dalam karir menjadi terbantu dengan adanya unit pendampingan *Student Career Centre* ini.

Epri Widiangkoso seorang alumni angkatan 1992 Fakultas Teknik Arsitektur Unika Soegijapranata juga menyampaikan pentingnya pendampingan psikologis dan hukum bagi mahasiswa. Dalam realitas sosial

budaya saat ini, sebagian besar mahasiswa bingung bagaimana cara menyelesaikan permasalahan psikologis atau hukum yang sedang dihadapi. Sebelum adanya Unika *Student Care* (USC), mahasiswa yang bermasalah akhirnya memiliki kesulitan dalam belajar. Sehingga mempengaruhi prestasi akademik, kemampuan sosialisasi dan adaptasi, kemampuan aktualisasi diri, bahkan pengambilan keputusan. Lebih memprihatinkan juga tentang peristiwa di beberapa kampus; dalam kurun sepuluh tahun terakhir, beberapa mahasiswa ketika mengalami masalah pribadi hingga depresi dan berakhir bunuh diri. Adanya Unika *Student Care* (USC) tentunya mampu meminimalisir kasus-kasus seperti bunuh diri, gangguan mental, depresi, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Leni, salah seorang mahasiswi semester 7 jurusan Manajemen, peran salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa), yaitu UKM Pastoral, juga menjadi tangan kanan SCU *Buddies* yang berperan untuk mendengarkan dan mendampingi mahasiswa yang memiliki masalah. Menurut Leni, mahasiswa yang datang untuk bercerita cukup banyak dibandingkan

dengan yang didatangi untuk diajak bercerita. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa sadar betul bahwa dirinya membutuhkan bantuan, sadar bahwa dirinya bermasalah, dan tidak segan untuk mencari bantuan.

Peran tangan kanan SCU *Buddies*, atau *Buddies* itu sendiri, hanya sebatas sebagai pendengar dan teman, tidak dapat memberikan banyak *advice*, sehingga kemudian melaporkan ke Dosen Pendamping.

Menurut Anna, mahasiswi semester 5, dan Ratih, mahasiswa semester 3 jurusan Manajemen, peran *Student Care* sangat membantu dalam memecahkan masalah, terutama masalah psikologis mahasiswa. Masalah yang paling banyak dialami adalah terkait hubungan dengan pasangan atau pacar, keluarga, dan stres belajar. Dan rata-rata masalah ini muncul pada mahasiswa semester awal, yaitu semester 3 dan 5, di mana mulai banyak gejala, masalah, dan *stressor* yang muncul. Mahasiswa yang bermasalah difasilitasi dengan baik untuk dapat menyampaikan masalah, mendapatkan terapi, atau solusi atas permasalahan yang dihadapi. Juga bagaimana melanjutkan hidup dengan menyelesaikan atau menghadapi

masalah-masalah yang ada. Konseling dan pendampingan yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa sehingga mahasiswa merasa nyaman.

Beberapa kasus menarik yang pernah ditangani oleh *Student Care* antara lain *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswi, di mana dia memiliki pacar yang suka main tangan dan kasar dan terus mengulang hal yang sama, namun saat mahasiswi tersebut meminta putus, sang pacar menangis dan memohon-mohon untuk tidak putus dengan berbagai macam cara dan rayuan yang akhirnya membuat mahasiswi tersebut luluh kembali.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Student Care* di Unika Soegijapranata memiliki peran positif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa di Unika Soegijapranata. Mahasiswa dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan mampu melalui perkuliahan dengan baik. Bahkan berupaya lulus tepat waktu dan mampu menentukan karir ke depan sesuai potensi dan harapan dari

pribadinya serta mendapat dukungan dan komunikasi yang baik dengan orang tua.

Dari sekian banyak pendapat dan masukan dari mahasiswa, ke depannya *Student Care* harus mampu menjadi wadah untuk mahasiswa dapat menemukan solusi atas masalahnya, tidak hanya mendengar dan menemani, karena banyak mahasiswa yang *aware* dan tidak ragu untuk mengungkapkan keinginannya untuk bercerita dengan psikolog untuk mendapatkan solusi atas masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, peran Peduli Mahasiswa sangat efektif dan berorientasi pada solusi dalam mengatasi permasalahan mahasiswa, menjadi penghubung penting antara universitas, mahasiswa, dan orang tua dalam membina lingkungan yang mendukung bagi semua pemangku kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, Suryanto, Salvia, Nada. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Ardiansyah, Sandy, dkk. (2023). *Kesehatan Mental*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Arumwardhani, Arie. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galangpress.
- Handayani, Eka Sri. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Setyanto, Arif Tri, Hakim, Moh. Abdul, Muzakki, Fa'iza Putri. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78. DOI: <https://dx.doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>.