

PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM OPTIMALILASI PENYELESAIAN SKRIPSI DI STKIP MODERN NGAWI

¹Nofita Lestariningsih, ²Dewi Anjarsari, ³Kustiyanti Dewi, ⁴Putri Ayu Widiastuti
¹STKIP Modern Ngawi, (²Universitas Sragen), (³Universitas Negeri Semarang),
(⁴STKIP Modern Ngawi)

Alamat e-mail : (nofitalestariningsih@stkipmodernngawi.ac.id¹), Alamat e-mail :
(Dewianjarsari2397@gmail.com²), Alamat e-mail : (kustiyantidewi94@gmail.com³),
Alamat e-mail : (payuwidiastuti@gmail.com⁴).

ABSTRACT

Mental health is very important for final-year students to complete their final project or thesis well. In the final year students to get a bachelor's degree, they will face a final project in the form of a thesis, which makes them feel stressed and can result in the cause of mental health problems being disturbed. This study aims to describe mental health in final year students in STKIP Modern Ngawi students. The data collection technique in this study uses a questionnaire distributed online in the form of a google form and uses the Patient Health Questionnaire (PHQ) 9 which is modified by the researcher based on literature review and has passed a validity test. In this study, a quantitative research method with an analytical descriptive method is used. The questionnaire in this study has a role to be used to dig deeper into information related to the mental health of final year students of the Ngawi Teacher Training and Education College.

Keywords: Final-year Students, Mental Health

ABSTRAK

Kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik. Pada mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gelar strata satu akan menghadapi tugas akhir berupa skripsi, hal tersebut yang membuat mereka merasa stres dan dapat mengakibatkan penyebab masalah kesehatan mental terganggu. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir pada mahasiswa STKIP Modern Ngawi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner yang disebarluaskan secara online yang berupa google formulir dan menggunakan *Patient Health Questionnaire (PHQ) 9* yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan tinjauan pustaka dan sudah melalui uji validitas. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitis. Kuisisioner dalam penelitian ini memiliki peran untuk digunakan menggali lebih dalam terkait informasi berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Ngawi.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal penting serta menjadi kebutuhan

pokok dalam setiap individu. Dalam kehidupan manusia berhak untuk mendapatkan pendidikan dengan layak hal ini tertuang dalam pembukaan UUD 1945. Peran pendidikan penting bagi setiap orang, terdapat banyak pembelajaran dan hal baru dalam bidang pendidikan. Salah satu contoh ilmu yang perlu kita pelajari yaitu mengenali ilmu kesehatan mental setiap individu. Seiring kemajuan zaman kesehatan mental seseorang semakin lemah, banyak beredar berita di televisi maupun di media sosial bunuh diri maupun pembunuhan, hal ini berkaitan dengan kesehatan mental dari seseorang tersebut yang mencari jalan akhir untuk memperbuat tindakan negatif. Menurut (Amaniey, 2022) menyatakan kesehatan mental di Indonesia sekarang ini perlu mendapatkan perhatian. Menurut (WHO, 1948), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah

kesehatan mental dimulai pada tahap remaja dan beberapa di antaranya bertahan hingga dewasa.

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi yang menunjukkan kesejahteraan psikologis seseorang, baik dari pikiran, perasaan, emosi, serta kemampuannya untuk mengelola stress (Ramadhanty & Sa'adah, 2022). Mahasiswa menjalani masa-masa kuliah di Universitas sekitar tiga hingga empat tahun, dan mengakhiri masa kuliahnya dengan skripsi untuk menyelesaikan studinya. Menurut (Aulia dan Panjaitan, 2019) banyak mahasiswa yang mengalami berbagai macam kesulitan dalam menyelesaikan skripsi sehingga mengakibatkan stres. Sebuah penelitian mengungkapkan tentang tinggi rendahnya tingkatan stres dipengaruhi oleh kesehatan mental pada setiap individu.

Kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena berbagai faktor. Dalam faktor tersebut antara lain faktor lingkungan pertemanan di kampus, lingkungan sosial, maupun di lingkup keluarga, gaya hidup juga bisa mempengaruhi

kesehatan mental seseorang, maupun faktor genetika (Rochimah, 2020).

Seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya secara ekstrem dapat beresiko tinggi mengalami gangguan mental bahkan dapat mengakibatkan stressor. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental pada remaja di lingkungan kampus STKIP Modern yang terletak di Kabupaten Ngawi. Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Antari & Widyawati, 2021). Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (WHO, 2013). Beberapa remaja berisiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas (Islam et al., 2020). Maka dari itu di berbagai kampus mengajarkan pentingnya belajar mengetahui atau mendeteksi kesehatan mental untuk seseorang. Akan tetapi banyak generasi muda saat ini yang masih

mengacuhkan dengan adanya deteksi dini kesehatan mental. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Kehidupan perkuliahan, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang semakin kompetitif dan tuntutan akademik yang meningkat seringkali merasakan tekanan baik secara internal maupun eksternal. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani tugas sebagai persyaratan kelulusan, sering kali dihadapi dengan tugas seperti skripsi, tesis, atau proyek penelitian, sehingga mengalami tekanan tambahan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Dalam konteks ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui dampak tugas akhir terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir STKIP Modern Ngawi, dengan penekanan pada faktor-faktor yang mungkin berperan serta mempengaruhi. Begitu pentingnya kegiatan ini bagi mahasiswa, maka dosen pendidikan guru sekolah dasar berupaya menyelenggarakan seminar terhadap mahasiswa terkait pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir. Dalam seminar ini pemaparan materi disajikan oleh tiga pemateri yang

berkompeten dan ahli di bidangnya serta pemaparan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian oleh mahasiswa. Sehingga, kegiatan ini diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa untuk dijadikan sebagai bekal untuk mempermudah proses penelitian yang dijalankan.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode deskriptif analitis. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil kuesioner yang disebarakan melalui media sosial kepada mahasiswa tingkat akhir di STKIP Modern Ngawi. Kuesioner mencakup pertanyaan terkait kecemasan, stres, depresi dan dukungan sosial terkait pengaruh tugas akhir terhadap kesehatan mental. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil dari kuesioner yang disebarakan melalui survey daring (online) dan telah diisi oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dilakukan pada Desember 2024. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di STKIP Modern Ngawi sebanyak 89 mahasiswa. Sampel yang digunakan sebesar 46 mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah PHQ9 yang sudah diterjemahkan. PHQ merupakan *Patient Health Questionnaire* adalah skala screening standar kesehatan mental terutama untuk mengukur tingkat depresi seseorang. Screening ini dapat digunakan mulai usia 12 tahun- usia dewasa. PHQ disusun oleh Spitzer dari Universitas Columbia telah digunakan oleh pemerintah Indonesia untuk mengukur atau menilai kesehatan jiwa penduduk Indonesia dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Dalam screening ini bertujuan memahami terkait dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir selama dua minggu terakhir.

Kuisisioner PHQ9 berisi 9 pertanyaan tentang kejadian rasa ketertarikan, rasa putus asa, sulit tidur, rasa kelelahan, nafsu makan, rasa cemas dan takut pada diri sendiri. Jika skor mencapai 4 hingga 9 maka menunjukkan bahwa responden membutuhkan dukungan lebih lanjut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari 46 responden didapatkan data gejala gangguan mental emosional sebagai berikut ini:

Tabel 1. Frekuensi Gejala Gangguan Mental Emosional Responden

No	Gejala	F	%
1	Kurang tertarik dengan suatu hal	2	4,3
2	Merasa putus asa	4	8,7
3	Merasa susah tidur	8	17
4	Merasa kelelahan yang luar biasa	3	6,5
5	Nafsu makan berkurang	5	11
6	Sering menyalahkan diri sendiri	2	4,3
7	Merasa sulit konsentrasi	1	2,2
8	Merasa gelisah dan sulit berkomunikasi	4	8,7
9	Ingin melukai diri sendiri	0	0

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari beberapa gejala masalah kesehatan mental yang diukur menggunakan PHQ9, gejala yang mayoritas dialami oleh mahasiswa adalah susah tidur (17%). Dari 9 gejala gangguan kesehatan mental yang dikaji, hanya keinginan melukai diri sendiri yang tidak pernah dialami oleh mahasiswa.

Tabel 2 Kesehatan Mental

Jenis kelamin	Kesehatan mental			
	Baik		Kurang baik	
	f	%	f	%
Laki-laki	4	65,7	2	13
Perempuan	35	93,8	5	15,6

Dari tabel di atas didapatkan data jumlah mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental sebesar 7 mahasiswa (15,2%). Pada responden laki-laki didapatkan 13% diantaranya mengalami gejala masalah kesehatan mental, sedangkan pada responden perempuan 15,6% diantaranya mengalami gejala masalah kesehatan mental. Gejala gangguan kesehatan mental tersebut berupa kecemasan dan susah tidur.

Kesehatan mental pada mahasiswa tidak jauh dari gangguan akademik, finansial, dan kesehatan fisik. Hal tersebut menyebabkan kurang optimalnya proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi sarjana guru sekolah dasar STKIP Modern Ngawi tahun terakhir terdapat sebagian besar mahasiswa terindikasi mengalami kesehatan mental sebanyak 7 mahasiswa (15,2%) dari

46 mahasiswa dengan responden perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan yang dilihat dari jenis kelamin, proporsi mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental lebih besar yang diperoleh mahasiswa dengan berjenis kelamin perempuan. Perbedaan jenis kelamin menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, selanjutnya hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan dan perasaan yang lebih baik dan lebih sensitif dibandingkan laki-laki (Aziz et al., 2021).

Jika dilihat dari segi usia dalam responden penelitian ini relatif sama, antara 18 hingga 22 tahun yang merupakan batas usia remaja dan dewasa. Mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, di mana fase ini merupakan masa ketika seseorang masih memiliki kondisi emosional yang kurang stabil, dengan adanya konflik dan berbagai tuntutan, serta perubahan suasana hati yang mudah berubah (Aloysius & Salvia, 2021).

Dari data rekapitulasi PHQ9, didapatkan hampir seluruh mahasiswa pernah mengalami

setidaknya satu gejala gangguan kesehatan mental yang dideteksi melalui PHQ9 namun tidak semua mahasiswa dianggap memiliki masalah kesehatan mental karena ada batasan jumlah skor pada PHQ9 yang membedakan individu yang memiliki indikasi mengalami gangguan kesehatan mental dengan individu yang dianggap tidak mengalami gangguan mental meskipun mengalami satu atau lebih gejala yang tercantum pada PHQ.

Dari 46 responden penelitian, 7 diantaranya mengalami gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan (15,2%). Skripsi tetap menjadi pemicu utama dengan gejala utama stres yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurun kemampuan akademisnya karena kecemasan tersebut dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori. Kecemasan yang semakin meningkat juga dapat menjadi penghambat komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing (Minnahan, 2013).

Setyanto, Hakim, dan Muzakki (2023) mengatakan dalam penelitiannya bahwa tugas akhir, keluarga, pertemanan, organisasi,

hubungan asmara, dan keuangan merupakan faktor yang melatarbelakangi tekanan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir dituntut mengerjakan tugas dengan baik, cepat, dan benar agar nilai yang didapatkan baik pula. Namun realita proses pengerjaan tugas tersebut mahasiswa mengemban beban yang banyak. Beban tugas tersebut dapat meningkatkan presentase stres mental mahasiswa. Selain itu beban tugas juga menyebabkan tingkat kecemasan dan tingkat frustrasi mahasiswa berlebih dalam mengejar *deadline* tugas (Alfitha et al., 2023).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2020) bahwa mahasiswa yang tidak siap atau tidak tenang dalam mengerjakan tugas memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa maka semakin buruk juga kualitas tidurnya. Selain mengakibatkan kecemasan dan gangguan tidur tekanan banyaknya tugas mahasiswa akhir juga mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout*. Keadaan mahasiswa yang mengalami situasi penuh tekanan dan tuntutan yang mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan emosi yang tidak stabil

disebut dengan *burnout* (Kurniawati, et.al., 2022).

K. Chung, dkk dalam Sari & Rahayu (2022) mengatakan bahwa cara mengatasi stres akademik dapat melalui dukungan orang tua, lingkungan sosial, aktif dalam kegiatan kampus, dan juga efikasi diri. Keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimilikinya biasa disebut dengan efikasi diri. Pada penelitian Sari & Rahayu (2022) membuktikan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, tingkat percaya diri tinggi, menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik, dan menganggap kesulitan sebagai tantangan. Adapun mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, dapat mengendalikan mood dengan baik, dan memiliki motivasi belajar yang baik tingkat stres akademiknya akan cenderung rendah.

Mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami depresi tingkat ringan. Adapaun mahasiswa tingkat akhir berpotensi memiliki ide bunuh diri yang lebih besar dari mahasiswa

tingkat awal. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian Wicaksana, dkk (2024) yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa dengan resiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut diperkuat oleh Wusqa & Novitayani (2022) bahwa tingkat stres mahasiswa memicu ide bunuh diri, dan adanya hubungan antara ide bunuh diri dengan usia mahasiswa. Pada penelitian tersebut mahasiswa yang memiliki usia 23-24 akan cenderung berpotensi bunuh diri, karena semakin bertambahnya usia maka beban yang ditanggung akan semakin banyak.

E. Kesimpulan

Kesimpulan akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola stres dan beradaptasi dengan lingkungan. Masalah kesehatan mental sering kali dimulai pada masa remaja dan dapat berlanjut hingga dewasa, sehingga penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Saran perbaikan yang dianggap perlu mencakup pengembangan program dukungan kesehatan mental di kampus, seperti konseling dan pelatihan manajemen stres. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, serta efektivitas intervensi yang diterapkan. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi perbedaan kesehatan mental berdasarkan jurusan atau latar belakang mahasiswa. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan perbaikan dalam penanganan Kesehatan mental terutama di masa usia dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitha, A., Woro, S. & Werdani, D. (2023) 'Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia', *Ilmu Kesehatan Medic Nutricia Medic Nutricia*, 1(4), <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Amaniey, Dzakir M. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1),

<https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51548>

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113364>

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/JCV.V1I2.962>
- Aulia, Syifa, & Ria, Utami, P. (2019). Kesejahteraan Psikologos dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Antari, I., & Widyawati, A. (2021). Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Jiwa Melalui Efforts To Improve Understanding of Mental Health Through Early Detection of Mental Disorders. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1), 15–21.
- Islam, M. I., Khanam, R., & Kabir, E. (2020). Bullying victimization, mental disorders, suicidality and self-harm among Australian high schoolchildren: Evidence from nationwide data. *Psychiatry Research*, 292(August), 113364.
- Kurniawati, W. & Setyaningsih, R. (2022) 'MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI', *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 8(2).
- Parinata, D., & Puspaningtyas, N. D. (2021). Optimalisasi Penggunaan Google Form terhadap Pembelajaran Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.33365/jm.v3i1.1008>
- Ramadhanty, C., & Sa'adah, N. (2022). Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Akibat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah ...*, 1(11), 4129–4133. <http://ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/view/1025>.
- Ratnaningtyas, T.O. & Fitriani, D. (2020) 'HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA', *Edu Masda Journal*, 4(1), pp. 21–31. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>.
- Rochimah, F. A. (2020). DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI. Program Studi

Psikologi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Lambung Mangkurat.

Sari, D.A.M. and Rahayu, D. (2022)
'Peran Efikasi Diri Terhadap Stres
Akademik Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir', *PSIKOBORNEO
Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), pp.
741–751.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>.

Setyanto, A.T., Hakim, M.A. &
Muzakki, F.P. (2023) 'Deteksi Dini
Prevalensi Gangguan Kesehatan
Mental Mahasiswa di Perguruan
Tinggi', *Wacana*, 15(1), p. 66.
Available at:

<https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>.

World Health Organization. (2013).
Global health estimates.

<https://www.who.int/data/global-health-estimates>

Wusqa, N. and Novitayani, S. (2022)
'RISIKO BUNUH DIRI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
Suicide Risk Among Final Year
Students 1', *JIM Fkep*, 6(2), pp.
145–150.