Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

PENTINGNYA UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN AKADEMIK DI PERGURUAN TINGGI

Munawwaroh
Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail :* 2010123320002@mhs.ulm.ac.id

***Abstract**: Writing this article aims to explain the importance of students maintaining mental health to deal with academic problems of students in tertiary institutions. Mental health influences all aspects of student life in tertiary institutions, especially academic problems that can hinder student success. The method used is a literature study by collecting the results of discussing articles related to the mental health of students in tertiary institutions. The results show that the factors that influence mental health come from religious activity or religiosity. The better the relationship with God will have a positive impact on the individual self which will also have an impact on one's mental health. Therefore, specifically for students, to be able to increase their religiosity so that they can prevent, overcome, and even assist in overcoming mental health problems. Doing a lot of literature on maintainin g mental health will enable students to identify the source of the mental problems they are facing and know how to deal with them so they don't fall into a negative direction. Students can also do a lot of positive activities with positive people as well by managing a healthy lifestyle by maintaining diet, sleeping patterns, exercising regularly, reading books often and hanging out with people who have a positive impact on individual life. This is all done in the hope that it will maintain the stability of students' mental health so that it is hoped that it can help and make it easier for students to face academic problems in tertiary institutions, the more mentally healthy a person is, the easier it will be to deal with problems in college life. Suggestions in the future should that related parties in tertiary institutions pay more attention to students' mental health, especially regarding academic problems so that students can pass lectures well.*
***Keywords**: Mental health, Students, College*

Abstrak: Penulisan artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya mahasiswa menjaga kesehatan mental untuk menghadapi masalah akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Kesehatan mental memberikan pengaruh terhadap semua aspek kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi, terutama masalah akademik yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan hasil pembahasan artikel yang berkaitan dengan Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil yang di dapat menyebutkan faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental berasal dari aktivitas keagamaan atau religiusitas. Semakin baik hubungan dengan tuhan akan memberikan

dampak positif terhadap diri individu yang akan berdampak juga terhadap Kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, khusus bagi mahasiswa, untuk dapat meningkatkan religiusitas mereka sehingga mereka dapat mencegah, mengatasi, dan bahkan membantu dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental. Dengan banyak melakukan literatur mengenai menjaga Kesehatan mental akan membuat mahasiswa dapat mengidentifikasi sumber permasalahan mental yang dihadapi dan tahu cara akan menghadapinya sehingga tidak terjerumus ke arah yang negatif. Mahasiswa juga dapat banyak melakukan kegiatan positif dengan orang-orang positif juga dengan cara mengatur pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, pola tidur, berolahraga rutin, sering membaca buku dan sering berkumpul dengan orang yang memberikan dampak positif dalam hidup individual. Hal ini semua dilakukan di harapkan akan menjaga kestabilan Kesehatan mental mahasiswa sehingga diharapkan dapat membantu dan mempermudah mahasiswa menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi, semakin sehat mental seseorang maka akan semakin mudah dalam menghadapi permasalahan kehidupan perkulihan . Saran kedepannya hendaknya pihak yang terkait yang berada di perguruan tinggi bisa lebih memperhatikan lagi terhadap Kesehatan mental mahasiswa terutama mengenai permasalahan akademik sehingga mahasiswa dapat melewati perkulihaan dengan baik.
Kata Kunci: Kesehatan mental, Mahasiswa, Perguruan Tinggi

PENDAHULUAN

Dunia perkuliahan lebih melelahkan secara mental dan emosional daripada tahap pendidikan lainnya. Mahasiswa menghadapi banyak tekanan dan hambatan pada tahap ini, yang mengakibatkan berbagai kesulitan fisik, sosial, dan emosional. Menurut (Hartanto dkk., 2021). Mahasiswa adalah sekelompok orang yang memiliki karakteristik pribadi berdasarkan usia transisi dan memiliki beberapa karakteristik yang menantang. Perubahan emosional mahasiswa ini membuat mereka lebih cenderung mengembangkan masalah kesehatan mental. Selain itu, berbagai kompetisi sosial di kampus dapat menjadi sumber stres. Mahasiswa harus siap belajar mengendalikan permasalahan akademik karena kesuksesan di pendidikan tinggi akan berdampak pada kehidupan dan karir. Kualitas mahasiswa yang mengikuti kegiatan akademik tentunya akan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan lain-lain. (Rai, dkk 2020).

Mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental yang parah berada pada risiko tinggi dalam kegagalan akademik dan sering memilih untuk putus sekolah. perguruan tinggi banyak memberikan tuntutan, tekanan, dan tanggung jawab yang dibebankan pada mahasiswa (Hartanto dkk., 2021) Orang dapat terhambat untuk mencapai potensi penuh mereka karena memiliki Kesehatan mental yang buruk. Perubahan suasana hati, kekurangan energi, penurunan kognitif, ketidakmampuan untuk mengatasi stres, merasa depresi, dan kurangnya minat pada orang lain adalah semua gejala gangguan kesehatan mental. Mahasiswa yang depresi sering mengalami kecemasan, kehilangan ingatan, dan sulit berkonsentrasi, sehingga lebih kesulitan bagi mereka untuk menyerap informasi baru dan mempersiapkan ujian(Madani dkk., 2022). Permasalahan yang sudah disebutkan akan berdampak terhadap akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Ketika mahasiswa memiliki banyak permasalahan akademik yang harus dihadapi dalam perkuliahan, itu bisa mengganggu kesehatan mental mereka. Permasalahan akademik yang sering mengkhawatirkan mahasiswa adalah masalah nilai mereka, karena hal ini akan membuat merasa stres atau bahkan depresi. Hal Inilah membuat mahasiswa memerlukan bimbingan dari tenaga profesional dalam membantu mengatasi permasalahan akademik di

perguruan tinggi sehingga tidak menghambat pertumbuhan mahasiswa. Permasalahan akademik yang dialami mahasiswa akan berdampak terhadap mentalnya jika mahasiswa tidak dapat mengelola, menghadapi dan mengatasi permasalahan akademik dengan baik.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menjelaskan pentingnya mahasiswa menjaga kesehatan mental untuk menghadapi masalah akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Kesehatan mental memberikan pengaruh terhadap semua aspek kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi, terutama masalah akademik yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa. Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera yang dimiliki mahasiswa untuk menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan kampus, dan mampu mengelola emosinya dalam menghadapi permasalahan perkuliahan. (Deliviana,dkk, 2020).

Sehingga penulisan artikel ini diharapkan dapat bermanfaat dengan menjadi informasi dan perhatian khusus kepada perguruan tinggi untuk lebih memperhatikan kesehatan mental mahasiswa karena hal ini akan berpengaruh terhadap perkembangan akademik mahasiswa. Sehingga diharapkan perguruan tinggi memberikan tindakan khusus mengenai menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi. Manfaat yang akan di dapatkan mahasiswa ketika memiliki mental yang sehat akan lebih positif dalam menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho dkk., 2022) Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia dengan mengambil sampel 155 responden menggunakan google form untuk mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 45,2% atau sebanyak 70 orang mengalami gangguan kesehatan mental dengan katagori merasa kesepian dan 30,3% sebanyak 47 orang menyatakan khawatir mendapatkan nilai kuliah yang buruk. kesimpulannya mahasiswa dengan masalah gangguan mental akan berdampak terhadap perkembangannya di perkuliahan. Dalam hal ini orang yang memiliki permasalahan terhadap mentalnya akan merasa kesepian dan akan sangat mengkhawatirkan nilai kuliahnya.

Adapaun penelitian yang dilakukan oleh (Amrita Udam dkk., 2019). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa memiliki motivasi berprestasi dengan persentase 55,5% mempunyai status kesehatan mental yang tinggi. Penelitian ini menyelidiki apakah kesehatan mental siswa dan motivasi berprestasi memiliki hubungan positif dan signifikan. Kesehatan mental seseorang juga berkorelasi dengan tingkat motivasi berprestasi mereka, menurut peneliti. Siswa yang termotivasi untuk berprestasi di sekolah cenderung selalu melakukan yang terbaik, berhasil, dan berkompeten. Mahasiswa dapat melakukan perkuliahan secara efektif dan efisien dengan memiliki motivasi berpretasi yang dapat mendorong pola pikir kesehatan mentalnya.

(Madani dkk., 2022) melakukan penelitian. Tujuan dari penelitian kuantitatif deskriptif ini adalah untuk memastikan bagaimana karakteristik mahasiswa yang mempelajari kesehatan mental saling terkait satu sama lain. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa responden mengalami gangguan Kesehatan mental dengan persentase, yaitu 20,2% dengan katagori ringan, responden dengan persentase 15% mengalami gangguan Kesehatan mental dengan kategori sedang, dan responden dengan persentase 26,6% dikatakan memiliki gangguan kesehatan mental dengan kategori berat. Hal ini dicapai karena mahasiswa mengalami stres dan depresi akibat harus menerima metode pembelajaran baru di bangku kuliah. Mahasiswa yang tidak cepat beradaptasi dengan lingkungan kampus akan kesulitan mengontrol kesehatan mentalnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Deliviana,dkk, 2020). Penelitian ini menggunakan studi literatur tentang kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan cara pembelajaran baru di perguruan tinggi akan memberikan efek tekanan pada mahasiswa berupa perasaan dan pikirannya selama perkuliahan, yang akan menyebabkan mereka mengalami stres dan berdampak pada kesehatan mentalnya. Mahasiswa juga dapat meningkatkan aktivitas keagamaan dari segi spiritualitas, yang akan berdampak positif pada kesehatan mentalnya, karena penelitian ini menyebutkan beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengelola kesehatan mental baik dari luar maupun dari dalam individu. Solusi tersebut antara lain dengan mengikuti berbagai kegiatan positif dan memperbanyak kegiatan keagamaan.

Hal ini sependapat oleh (Deliviana,dkk, 2020). Religiusitas dapat digunakan dalam berbagai berbagai cara untuk memecahkan masalah, termasuk respons kolaboratif (menyerahkan semuanya kepada Tuhan), aktivitas kognitif (belajar dari pengalaman sebelumnya), dan respons perilaku (berdoa atau melakukan ritual keagamaan). Kesehatan mental mahasiswa meningkat seiring dengan tingkat religiusitas dan rasa percaya diri mereka. Disisi lain, kesehatan mental mahasiswa akan terganggu jika mereka kekurangan agama dan makna hidup. Oleh karena itu, khusus bagi mahasiswa, untuk dapat meningkatkan religiusitas mereka sehingga mereka dapat mencegah, mengatasi, dan bahkan membantu dalam menngatasi permasalahan kesehatan mental.

Berdasarkan temuan uji statistik yang dilakukan oleh (Mahfud dkk., 2017) dalam penelitiannya tentang dampak ketaatan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa ketaatan beragama berpengaruh positif terhadap kesehatan jiwa siswa sebesar 30,4%. Model prediktor menyebutkan sisanya sebesar 69,6%. Akibatnya, kesehatan mental mahasiswa meningkat ketika mereka lebih taat beragama, sedangkan kesehatan mental siswa menurun ketika mereka kurang religius.

Menurut temuan analisis pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel kesehatan mental, yang dilakukan oleh (Wahyuni & Bariyyah, 2019)menemukan bahwa spiritualitas dapat menjadi prediktor sebesar 12,5 persen untuk tinggi rendahnya kesehatan mental, dengan koefisien determinan sebesar 0,125. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa spiritualitas memengaruhi kesejahteraan emosional. Kesejahteraan mental berkorelasi dengan tingkat spiritualitas. Di sisi lain, kesehatan mental lebih menderita ketika spiritualitas rendah.

Menurut penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa di Beijing selama pandemi yang dilakukan oleh (Zhang dkk., 2020) melakukan aktivitas positif seperti mengatur pola tidur dengan baik, rajin berolahraga, dan melakukan meditasi untuk membuat pikiran dan perasaan rileks, semua aktivitas ini dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kesehatan mentalnya. Hal ini terbukti efektis dalam mengatasi perasaan negatif mahasiswa dalam menangani permasalahan akademik di perguruan tinggi.

Temuan penelitian oleh (Nazira dkk., 2022) menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi di kalangan mahasiswa Banda Aceh, khususnya pada dimensi literasi kesehatan mental yang berorientasi pada pengetahuan. (Gorczynski dkk., 2017) Secara umum, mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung mencari bantuan kesehatan mental. Mereka yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mungkin untuk mengenali gangguan mental dan menemukan pilihan pengobatan yang

tepat daripada mereka yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah dan lebih cenderung menggunakan mekanisme penanggulangan yang berbahaya seperti penyalahgunaan narkoba dan alkohol.

Temuan (Saloka Immanuel dkk., 2021) dari penelitian mereka menemukan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa berasal dari masalah di landasan kehidupan, perasaan, pikiran negatif dan masalah hubungan. Masalah dasar kehidupan kampus yang berkaitan dengan kegiatan akademik akan mudah dihadapi jika memiliki keterampilan dalam pengelolaan waktu (Okoro dkk., 2021) Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin dapat menurunkan kondisi strees dalam akademik jika dapata menggunakan strategi jenis active coping.

Berdasarkan penelitian (Angelica & Tambunan, 2021) penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan untuk menggambarkan stres dan strategi koping. Berdasarkan hasil temuan, sebanyak 83 orang, atau sebagian besar responden, memiliki tingkat stres yang normal dengan persentase (52,8%). Menurut peneliti hal ini di dapat karena sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi serta berfokus pada masalah Strategi koping yang berfokus pada masalah biasanya berupaya memecahkan masalah atau mencari informasi untuk melakukannya. Dengan mengelola stres dengan benar, siswa dapat mengatasi masalah kesehatan mental dan menumbuhkan pandangan positif.

METODE

Metode yang dilakukan dalam penulisan artikel ini ialah kajian literatur yang membahas pentingnya untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi. Pengambilan data dalam kajian ini berasal dari jurnal, buku dan lainnya dengan rentang waktu 5 tahun terakhir. Jurnal yang digunakan meliputi tentang Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi, Seberapa penting menjaga Kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi, Bagaimana menjaga Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Terdapat hasil penelitian yang tercantum dalam beberapa jurnal yang terkait dengan pentingnya menjaga Kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi. Jurnal yang diunduh dan dikumpulkan kemudian disaring dan disimpulkan dengan membaca hasil pembahasan yang ada pada jurnal. Hasil pembahasan yang tidak memenuhi aspek yang dibutuhkan tidak akan digunakan dalam artikel ini. Selanjutnya jurnal dibaca menyeluruh untuk menentukan jurnal tersebut tetap layak digunakan atau tidak dalam penulisan artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho dkk., 2022) Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia dengan mengambil sampel 155 responden menggunakan google form untuk mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 45,2% atau sebanyak 70 orang mengalami gangguan kesehatan mental dengan katagori merasa kesepian dan 30,3% sebanyak 47 orang menyatakan khawatir mendapatkan nilai kuliah yang buruk. kesimpulannya mahasiswa dengan masalah gangguan mental akan berdampak terhadap perkembangannya di perkuliahan. Dalam hal ini orang yang memiliki permasalahan terhadap mentalnya akan merasa kesepian dan akan sangat mengkhawatirkan nilai kuliahnya.

Adapaun penelitian yang dilakukan oleh (Amrita Udam dkk., 2019). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa memiliki motivasi berprestasi dengan persentase 55,5% mempunyai status kesehatan mental yang tinggi. Penelitian ini menyelidiki apakah kesehatan mental siswa

dan motivasi berprestasi memiliki hubungan positif dan signifikan. Kesehatan mental seseorang juga berkorelasi dengan tingkat motivasi berprestasi mereka, menurut peneliti. Siswa yang termotivasi untuk berprestasi di sekolah cenderung selalu melakukan yang terbaik, berhasil, dan berkompeten. Mahasiswa dapat melakukan perkuliahan secara efektif dan efisien dengan memiliki motivasi berpretasi yang dapat mendorong pola pikir kesehatan mentalnya.

(Madani dkk., 2022) melakukan penelitian. Tujuan dari penelitian kuantitatif deskriptif ini adalah untuk memastikan bagaimana karakteristik mahasiswa yang mempelajari kesehatan mental saling terkait satu sama lain. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa responden mengalami gangguan Kesehatan mental dengan persentase, yaitu 20,2% dengan katagori ringan, responden dengan persentase 15% mengalami gangguan Kesehatan mental dengan kategori sedang, dan responden dengan persentase 26,6% dikatakan memiliki gangguan kesehatan mental dengan kategori berat. Hal ini dicapai karena mahasiswa mengalami stres dan depresi akibat harus menerima metode pembelajaran baru di bangku kuliah. Mahasiswa yang tidak cepat beradaptasi dengan lingkungan kampus akan kesulitan mengontrol kesehatan mentalnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Deliviana,dkk, 2020). Penelitian ini menggunakan studi literatur tentang kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan cara pembelajaran baru di perguruan tinggi akan memberikan efek tekanan pada mahasiswa berupa perasaan dan pikirannya selama perkuliahan, yang akan menyebabkan mereka mengalami stres dan berdampak pada kesehatan mentalnya. Mahasiswa juga dapat meningkatkan aktivitas keagamaan dari segi spiritualitas, yang akan berdampak positif pada kesehatan mentalnya, karena penelitian ini menyebutkan beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengelola kesehatan mental baik dari luar maupun dari dalam individu. Solusi tersebut antara lain dengan mengikuti berbagai kegiatan positif dan memperbanyak kegiatan keagamaan.

Hal ini sependapat oleh (Deliviana,dkk, 2020). Religiusitas dapat digunakan dalam berbagai berbagai cara untuk memecahkan masalah, termasuk respons kolaboratif (menyerahkan semuanya kepada Tuhan), aktivitas kognitif (belajar dari pengalaman sebelumnya), dan respons perilaku (berdoa atau melakukan ritual keagamaan). Kesehatan mental mahasiswa meningkat seiring dengan tingkat religiusitas dan rasa percaya diri mereka. Disisi lain, kesehatan mental mahasiswa akan terganggu jika mereka kekurangan agama dan makna hidup. Oleh karena itu, khusus bagi mahasiswa, untuk dapat meningkatkan religiusitas mereka sehingga mereka dapat mencegah, mengatasi, dan bahkan membantu dalam menngatasi permasalahan kesehatan mental.

Berdasarkan temuan uji statistik yang dilakukan oleh (Mahfud dkk., 2017) dalam penelitiannya tentang dampak ketaatan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa ketaatan beragama berpengaruh positif terhadap kesehatan jiwa siswa sebesar 30,4%. Model prediktor menyebutkan sisanya sebesar 69,6%. Akibatnya, kesehatan mental mahasiswa meningkat ketika mereka lebih taat beragama, sedangkan kesehatan mental siswa menurun ketika mereka kurang religius.

Menurut temuan analisis pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel kesehatan mental, yang dilakukan oleh (Wahyuni & Bariyyah, 2019)menemukan bahwa spiritualitas dapat menjadi prediktor sebesar 12,5 persen untuk tinggi rendahnya kesehatan mental, dengan koefisien determinan sebesar 0,125. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. Oleh

karena itu, dapat dikatakan bahwa spiritualitas memengaruhi kesejahteraan emosional. Kesejahteraan mental berkorelasi dengan tingkat spiritualitas. Di sisi lain, kesehatan mental lebih menderita ketika spiritualitas rendah.

Menurut penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa di Beijing selama pandemi yang dilakukan oleh (Zhang dkk., 2020) melakukan aktivitas positif seperti mengatur pola tidur dengan baik, rajin berolahraga, dan melakukan meditasi untuk membuat pikiran dan perasaan rileks, semua aktivitas ini dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kesehatan mentalnya. Hal ini terbukti efektis dalam mengatasi perasaan negatif mahasiswa dalam menangani permasalahan akademik di perguruan tinggi.

Temuan penelitian oleh (Nazira dkk., 2022) menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi di kalangan mahasiswa Banda Aceh, khususnya pada dimensi literasi kesehatan mental yang berorientasi pada pengetahuan. (Gorczynski dkk., 2017) Secara umum, mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung mencari bantuan kesehatan mental. Mereka yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mungkin untuk mengenali gangguan mental dan menemukan pilihan pengobatan yang tepat daripada mereka yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah dan lebih cenderung menggunakan mekanisme penanggulangan yang berbahaya seperti penyalahgunaan narkoba dan alkohol.

Temuan (Saloka Immanuel dkk., 2021) dari penelitian mereka menemukan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa berasal dari masalah di landasan kehidupan, perasaan, pikiran negatif dan masalah hubungan. Masalah dasar kehidupan kampus yang berkaitan dengan kegiatan akademik akan mudah dihadapi jika memiliki keterampilan dalam pengelolaan waktu (Okoro dkk., 2021) Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin dapat menurunkan kondisi strees dalam akademik jika dapata menggunakan strategi jenis active coping.

Berdasarkan penelitian (Angelica & Tambunan, 2021) penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan untuk menggambarkan stres dan strategi koping. Berdasarkan hasil temuan, sebanyak 83 orang, atau sebagian besar responden, memiliki tingkat stres yang normal dengan persentase (52,8%). Menurut peneliti hal ini di dapat karena sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi serta berfokus pada masalah Strategi koping yang berfokus pada masalah biasanya berupaya memecahkan masalah atau mencari informasi untuk melakukannya. Dengan mengelola stres dengan benar, siswa dapat mengatasi masalah kesehatan mental dan menumbuhkan pandangan positif.

Berdasarkan kajian Pustaka yang sudah di uraikan di atas dapat di simpulkan bahwa mental seorang mahasiswa sangat penting terhadap kehidupannya di perguruan tinggi. Hal yang paling sering menjadi perhatian mahasiswa adalah mendapatkan nilai yang buruk karena hal ini akan memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini akan membuat mahasiswa merasa stres dan depresi terhadap hasil yang di dapat. Jika mahasiswa tidak dapat mengelola emosi akan membuat mentalnya bermasalah dan sulit untuk membangun motivasi berprestasi. Namun jika mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka akan memberikan status kesehatan mental yang semakin tinggi juga. Mahasiswa siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu mempunyai pola berpikir ke arah positif terhadap kegiatan akademik dengan melakukan tugas akademik lebih baik dan lebih

efektif. Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki kesehatan mental yang positif.

Dari kajian literatur yang di dapat juga banyak menyebutkan hal yang memiliki pengaruh penting dalam menjaga Kesehatan mental adalah aktivitas keagamaan dari segi spirulitas dengan perbanyak interaksi dengan tuhan akan menumbuhkan energi positif dalam diri manusia. Semakin tinggi nilai religiulitas manusia maka akan semakin baik Kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, khusus bagi mahasiswa, untuk dapat meningkatkan religiulitas mereka sehingga mereka dapat mencegah, mengatasi, dan bahkan membantu dalam menngatasi permasalahan kesehatan mental.

Dalam hal literasi tentang Kesehatan mental, seorang mahasiswa yang banyak melakukan literasi Kesehatan mental lebih mungkin mengetahui tentang keehatan mental. Akibatnya, seseorang dengan banyak melakukan literasi kesehatan mental cenderung lebih bisa mengenali permasalahan terhadap gangguan mental, serta dapat mengidentifikasi jenis perawatan yang dapat digabungkan berdasarkan dengan literasi kesehatan mental, yang memungkinkan mereka mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Sehingga mereka tidak terjerumus dengan penyalahgunaan obat-obatan terlarang ataupun dengan minuman beralkohol.

Selain permasalahan di atas dalam pemilihan metode pembelajaran yang digunakan dalam perguruan tinggi juga memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang lambat beradaptasi dengan pembelajaran di perguruan tinggi akan sulit untuk menghadapi permasalahan akademik sehingga akan mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Hal yang dapat dilakukan mahasiswa adalah memiliki strategi dalam mengendalikan pikiran dan perasaannya terhadap suatu permasalahan akademik yang akan dihadapi sehingga dapat memecahkan permasalahan akademik. Permasalahan kesehatan mental mahasiswa akan dapat diatasi dengan cara mengelola stresnya dengan baik saat menghadapi permasalahan maka akan menghasilkan mental yang sehat dan positif dengan cara banyak melakukan kegiatan positif dan melakukan hidup sehat bisa dimulai dari kebiasaan yang sering dilakukan sehari-hari seperti berolahraga, makanan yang sehat, pola tidur yang benar dan banyak bergaul dengan orang yang memberikan dampak positif terhadap diri sendiri.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari data literatur yang di dapat banyak penelitian terdahulu menyebutkan factor yang mempengaruhi Kesehatan mental berasal dari aktivitas keagamaan atau religiusitas. Semakin baik hubungan dengan tuhan akan memberikan dampak positif terhadap diri individu yang akan berdampak juga terhadap Kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, khusus bagi mahasiswa, untuk dapat meningkatkan religiusitas mereka sehingga mereka dapat mencegah, mengatasi, dan bahkan membantu dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental. Dengan banyak melakukan literatur mengenai menjaga Kesehatan mental akan membuat mahasiswa dapat mengidentifikasi sumber permasalahan mental yang dihadapi dan tahu cara akan menghadapinya sehingga tidak terjerumus ke arah yang negatif. Mahasiswa juga dapat banyak melakukan kegiatan positif dengan orang-orang positif juga dengan cara mengatur pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, pola tidur, berolahraga rutin, sering membaca buku dan sering berkumpul dengan orang yang memberikan dampak positif dalam hidup individual. Hal ini semua dilakukan di harapkan akan menjaga kestabilan Kesehatan mental mahasiswa sehingga diharapkan dapat membantu dan mempermudah mahasiswa

menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi, semakin sehat mental seseorang maka akan semakin mudah dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Hendaknya dosen dalam membantu mahasiswa menjaga karakteristik mental sehat dengan memberikan kenyamanan bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan sehingga dapat mengurangi rasa stres mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik. Mahasiswa mau menjaga dan berusaha memiliki karakteristik mental yang sehat dengan banyak melakukan literatur tentang menjaga kesehatan mental. Hendaknya konselor dapat memberikan edukasi cara menjaga mental yang sehat dalam menghadapi permasalahan akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Hendaknya penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi dengan menggunakan partisipan yang lebih banyak lagi sehingga mendapatkan data yang lebih akurat.

REFERENSI

Amrita Udam, Y., Ranimpi, Y. Y., Kinasih, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UKSW, F., Teologi UKSW, F., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UKSW Abstrak, F. (2019). Article info: Sending on. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 6(2), 702–707. http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index

Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). STRES DAN KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMIK COVID-19 1. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 7(1). http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN

Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. The Journal of Mental Health Training, Education and Practice.

Hartanto, D., Putra Bhakti, C., Cucu, D., Universitas, K., & Dahlan, A. (2021). Bimbingan dan Konseling Islami. Dalam Kamis.

Madani, A., Prasetyowati, I., Anggun, C., Program, K., Ilmu, S., & Masyarakat, K. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Daring Relationship Between Student Characteristics with Student Mental Health During Online Lecture. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 18(2). https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679

Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah, 35(1), 35–51.

Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Banda Aceh. Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 5(1), 23–39.

Nugroho, B. Y. S., Iqbal, M., & Haikal, H. (2022). Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa selama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 21(1), 19–24. https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1565

Okoro, R. N., Biambo, A. A., & Jamiu, M. O. (2021). Perceived stress and its predictors, stressors and coping strategies among undergraduate pharmacy students in northern Nigeria. Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 13(7), 804–811.

Saloka Immanuel, A., Marheni, A., Rahayu Indrawati, K., Luh, N., Desira Swandi, I., Padma, M., & Bajirani, D. (2021). Kajian Stres pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Koping. 5, 138–158. http://jip.fk.unand.ac.id

Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 5(1), 46–53.

Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10). https://doi.org/10.3390/ijerph17103722.