

# KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DAN PENGARUHNYA TERHADAP PERAN MAHASISWA DALAM BERMASYARAKAT BERBANGSA DAN BERNEGARA

Oleh

Fadhil Mutasimbillah<sup>1</sup>, Matang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Riau, <sup>2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: [fmutasimbillah@gmail.com](mailto:fmutasimbillah@gmail.com)<sup>1</sup>

---

## ABSTRACT

*Healthy can be interpreted as full physical and mental well-being. According to the World Health Organization (WHO) mental health is a well-being that individuals can realize, who have the ability to manage stress so that they can work productively and produce and play a role in their communities both in organizations and communities. Mental illness can be experienced by anyone, especially students. Students are often said to be under very heavy pressure and are often unable to manage the stress caused by the various activities they undergo. This tends to make students experience stress, depression, anxiety and eventually commit suicide attempts. Of course, the absence of a student means that we have lost one qualified successor to the nation. The purpose of writing this literature review is to examine various kinds of mental health disorders of students and the factors that affect their mental health.*

**Keywords:** *Mental health, adolescent mental health, mental illness, student role.*

---

## I. PENDAHULUAN

Menurut Hahn dan Payne (2003), ketika seseorang memiliki kemampuan mental yang kuat dan bekerja sesuai fungsinya maka hal inilah yang disebut kesehatan mental tanpa ada permasalahan kejiwaan didalamnya (Dewi, 2012).

Kesehatan mental adalah aspek yang sangat perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya fakta bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan pola pikir mahasiswa bukan hanya secara individual karena dapat menghambat mahasiswa lain yang berada dalam kelompok. Bahkan kesehatan mental yang bermasalah dapat berdampak cukup kuat terhadap kehidupan lingkungan (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Gangguan jiwa atau penyakit mental adalah terjadinya perubahan perilaku yang seharusnya tidak terjadi dalam perkembangan manusia. Penyakit mental melibatkan gangguan pada fungsi otak yang ujungnya berpengaruh terhadap pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang tersebut sehingga aktivitas mereka terganggu dan sulit dikendalikan (Choresyo, Nulhaqim, & Wibowo, 2015).

Gangguan mental emosional pada mahasiswa semester satu dapat terjadi akibat proses transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi yang membutuhkan penyesuaian diri (Kurniawan & Ngapiyem, 2020). Dengan demikian dibutuhkan mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan suasana dan proses pembelajaran antara dibangku SMA dan perguruan tinggi yang hanya memberi materi tanpa memberi

penjelasan dengan harapan mahasiswa tersebut mampu mempelajari materi secara otodidak.

Penyebab gangguan kesehatan mental pada mahasiswa juga bisa dipengaruhi karena tidak tercapainya keinginan mahasiswa tersebut seperti tidak mencapai nilai sesuai target atau gagal memasuki program studi atau perguruan tinggi yang menjadi targetnya. Ada permasalahan lain yang dialami mahasiswa, yakni adanya pertentangan antara apa yang menjadi keinginan-keinginannya dengan apa kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan maupun norma-norma yang berlaku dalam kelompoknya (Mahfud, Mahmudah, & Wihartati, 2015). Hal ini akan terus membebani pikirannya dan berpotensi menimbulkan gangguan ataupun penyakit mental.

Sebagian mahasiswa mengalami masalah gangguan mental emosional berupa depresi, ansietas, dan stres (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

## II. METODELOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mereview sebanyak 11 jurnal dan 2 buku yang berkaitan dengan kesehatan mental, penyakit mental dan mental mahasiswa. Jurnal yang diambil selama 10 tahun terakhir. Hasil penelitian menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa bersumber dari permasalahan kehidupan kampus, perasaan dan pikiran negatif, serta permasalahan relasi (Immanuel, Marheni, Indrawati, Swandi, & Bajirani, 2021). Ada permasalahan lain yang dialami mahasiswa, yakni adanya pertentangan antara apa yang menjadi keinginan-keinginannya dengan apa kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan maupun norma-norma yang berlaku dalam kelompoknya (Mahfud, Mahmudah, & Wihartati, 2015).

Hubungan mental mahasiswa dengan kehidupan bermasyarakatnya bukan hanya sebagai sebab menurunnya kualitas masyarakat terkadang masyarakatlah yang membuat mahasiswa mengalami masalah. Hal ini memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dan malah menjadi beban pikiran tersendiri bagi mahasiswa tersebut. Bagi mahasiswa yang hanya siap secara fisik akan tetapi secara psikis belum siap menghadapi masa perkuliahan, dapat menjadi beban mental tersendiri bagi mahasiswa, sehingga akan menimbulkan masalah gangguan mental emosional seperti: depresi, ansietas, dan stres (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

## III. PEMBAHASAN

Prestasi belajar merupakan bentuk apresiasi dari kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan prestasi belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya, keterampilan berpikir dan keterampilan. Tingkat prestasi siswa secara umum dapat dilihat pencapaian (penguasaan) siswa terhadap materi pembelajaran baik secara teori maupun praktik. Hal-hal yang mereka pelajari ini kemudian akan digunakan untuk kehidupan mereka dalam masyarakat serta mengabdikan diri kepada bangsa dan negara.

Menurut (Mansyah, Supriandi, & Arisani, 2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi mental mahasiswa diantaranya:

- a. Motivasi
- b. Kecemasan
- c. Kondisi Fisik
- d. Peranan Orang Tua
- e. Persepsi

Ada juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti masalah spiritual, lingkungan dan hal-hal lainnya. Ketaatan beribadah dan kecerdasan spiritual sangatlah penting bagi mahasiswa, hal ini

didukung oleh banyaknya ahli dibidang kesehatan mengaitkan kesehatan mental dengan keagamaan (spiritual) yang kuat (Mahfud, Mahmudah, & Wihartati, 2015).

Sementara menurut (Choresyo, Nulhaqim, & Wibowo, 2015) ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan jiwa ataupun penyakit mental yang saling memenuhi yaitu:

1. Keturunan
2. Konstitusi
3. Cacat kongenital
4. Perkembangan psikologik yang salah seperti kurangnya kematangan, trauma dan tidak mencapai tahap perkembangan normal
5. Deprivasi dini (terpisah dengan ibu sehingga menjadi hal yang menimbulkan tepat lemah dalam jiwa)
6. Pola keluarga patogenik atau pola keluarga yang salah didik.

Segala permasalahan sosial yang dialami para mahasiswa tersebut adalah gangguan psikologi mulai dari yang ringan seperti stres hingga depresi bahkan melakukan percobaan bunuh diri (Julika & Setiyawati, 2019). Sebagian mahasiswa mengalami masalah gangguan mental emosional berupa depresi, ansietas, dan stres (Kurniawan & Ngapiyem, 2020). Hal ini berarti kesehatan mental bisa didapat dengan memiliki kemampuan pengendalian emosi (Musrifah, 2018).

Gangguan mental ini bisa disebabkan oleh akademik maupun hal-hal di luar akademik. Gangguan mental yang disebabkan akademik disebut stres akademik. Tugas yang terlalu banyak, kompetisi dengan teman sekelas, kegagalan dalam mencapai target belajar ujian, kurangnya waktu luang dan sebagainya adalah contoh dari stres akademik. Menurut Wilks (2008) dan Desmita (2011) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan pelajar atau mahasiswa

dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, yang akhirnya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan memicu ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan tingkah laku pelajar itu sendiri. (Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Selain stres ada pula gangguan mental yang lebih parah yaitu depresi. Tahap depresi merupakan tahap dimana seseorang merasa tidak mampu melakukan apapun ketika terjadi fase kehilangan. Individu yang mengalami depresi cenderung menjadi orang yang bersifat introvert. Individu mengekang diri, Tidak mau berbicara serta menjaga jarak dengan orang lain, dan tampak putus asa. Secara fisik, individu menolak makan, susah tidur, letih, dan penurunan gairah seksual (Yusuf, PK, & Nihayati, 2015)

Kepribadian introvert ini jelas akan menghalangi mahasiswa dalam bersosialisasi dan interaksinya dimasyarakat. Selain itu ini juga bisa menyebabkan hilangnya rasa percaya diri mahasiswa untuk berbicara didepan massa untuk menyuarakan aspirasi-aspirasi yang seharusnya banyak dimiliki oleh mereka.

Menurut Cahyono (2019) dan Aziz, et al. (2021) mahasiswa memiliki peran penting dalam berbangsa dan bernegara Aziz, et al. (2021), diantaranya:

1. Mahasiswa sebagai agent of change yang mana mahasiswa diharapkan akan membawa perubahan bagi Indonesia kearah yang lebih baik.
2. Mahasiswa sebagai guardian of value maknanya mahasiswa diajarkan untuk bisa selalu berpikir ilmiah dan mencari kebenaran atau fakta, serta menyuarakan pendapat bila terdapat nilai-nilai yang tidak sesuai didalam masyarakat.
3. Mahasiswa sebagai moral force berarti mahasiswa dijadikan sebagai acuan untuk berperilaku.
4. Mahasiswa sebagai social control yang berarti mahasiswa sebagai

pengontrol masyarakat dan bertugas untuk menyampaikan aspirasi-aspirasi rakyat.

5. Mahasiswa sebagai iron stock yang berarti mahasiswa sebagai aset dan harapan negara untuk masa depan dan mampu menggantikan generasi sebelumnya.

Mahasiswa yang memiliki peran penting ini dalam kehidupan masyarakat, bangsa maupun negara tentu sangat disayang bila menjadi rusak dan terkena penyakit mental yang jelas akan menurunkan kualitas sumber daya manusia kita nantinya.

#### IV. SIMPULAN

Mahasiswa mendapat berbagai tuntutan yang harus dilakukan dan karena ketidakmampuan dalam melakukan tuntutan tersebut akhirnya malah menjadi tekanan dalam hidupnya seperti masalah gangguan mental emosional berupa depresi, ansietas, dan stres. Tekanan ini nantinya akan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan bermasyarakat mahasiswa tersebut dan menurunkan kualitas sumber daya manusia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwanintyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 83-94.
- Azizah, W. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran seorang Mahasiswa dalam Menyadarkan Masyarakat Indonesia untuk Saling Berintegrasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8327-8334.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 33-43.
- Choresyo, B., Nulhaqim, A., & Wibowo, H. (2015). *Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 381-387.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L., & Bajirani, M. P. (2021). Kajian Stress pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Koping. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 138-158.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 21-34.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 50-59.
- Kurniawan, E. A., & Ngapiyem, R. (2020). Screening gangguan mental emosional: Depresi, ansietas, stres menuju sehat jiwa pada mahasiswa keperawatan semester 1 di salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 64-74.
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartati, W. (2015). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35-51.