

Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa

Melani Kartika Sari*¹, Eko Arik Susmiatin²,

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Karya Husada Kediri, Indonesia

melastarte@gmail.com, mardhatillah469@gmail.com

ABSTRACT

Article History:

Received : 23-11-2022

Revised : 28-12-2022

Accepted : 07-01-2023

Online : 30-01-2023

Keyword:

Early Detection
mental health
SRQ 20
students



Mental health is important for students to be able to complete their academic assignments properly. In final year students, thesis can be one of the causes of mental health problems. The purpose of this study was to describe emotional mental health in level 4 students of the Bachelor of Nursing Stikes Karya Husada study program, Kediri. This research is a quantitative research with descriptive analytic method. The population of this study were 4th level students of the Bachelor of Nursing Study Program Stikes Karya Husada Kediri, totaling 89 students. The sampling technique used was purposive sampling with 46 students as respondents. Data was collected using the SRQ 20 questionnaire which consisted of 20 question items for the detection of emotional mental health problems. The results showed that most students have good mental health. Early detection of emotional mental health problems for students needs to be done to anticipate the occurrence of mental disorders due to the inability of students to cope with existing stressors.

ABSTRAK

Kesehatan mental penting bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik. Pada mahasiswa tingkat akhir, skripsi bisa menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental emosional pada mahasiswa tingkat 4 program studi S1 Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitis. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan Karya Husada Kediri yang berjumlah 89 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan responden sebanyak 46 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner SRQ 20 yang terdiri dari 20 item pertanyaan untuk deteksi masalah kesehatan mental emosional. Hasil didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesehatan mental yang baik. Deteksi dini masalah kesehatan mental emosional pada siswa perlu dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya gangguan jiwa akibat ketidakmampuan siswa dalam mengatasi stressor yang ada.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan pada para remaja di Cina dalam kurun waktu 20 hingga 30 tahun terakhir didapatkan data bahwa terdapat peningkatan masalah kesehatan mental remaja dari hari ke hari. Laporan tersebut menyatakan bahwa terdapat 11 % remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk (Huang et al., 2022). Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar Kesehatan mental pada kalangan remaja tergolong cukup tinggi di Indonesia (Aziz et al., 2021). Hal ini dikarenakan pada fase ini, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah (Rochimah, 2020). 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).

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya (Rochimah, 2020). Orang yang mengalami masalah hidup yang ekstrem berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang ekstrem seperti kehilangan, stres berat, trauma psikologis dapat menjadi faktor utama pencetus masalah kesehatan mental. Mahasiswa tingkat 4 merupakan mahasiswa yang sedang menghadapi ujian akhir kuliah atau skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa yang harus diselesaikan sebagai persyaratan kelulusan akademiknya. Proses belajar dalam skripsi merupakan pembelajaran yang bersifat individu. Hal ini menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang ada secara mandiri. Bagi para mahasiswa ternyata tugas skripsi tersebut cukup berat. Kesulitan mahasiswa saat menjalani proses skripsi terkadang menyebabkan mereka mengalami kecemasan, putus asa, dan tidak dapat menyelesaikan

studinya tepat waktu (Ningrum, 2011). Deteksi dini gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perlu dilakukan agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar sesuai dengan capaian yang diharapkan.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di program studi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri. Penelitian dilakukan pada September 2022. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 4 yang berkuliah di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri sebanyak 89 mahasiswa. Sampel yang digunakan sebesar 46 mahasiswa menggunakan rumus penghitungan besar sampel dari Arikunto Suharsimi bahwa sampel sebanyak > 30% populasi. Metode sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat 4 yang bersedia ikut sebagai bagian penelitian, sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang sakit atau berhalangan hadir saat penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah SRQ 20 yang sudah diterjemahkan. SRQ 20 merupakan Self Reporting Questionare yang kuesioner yang valid dan reliabel untuk mengukur gangguan mental atau gangguan psikiatri. SRQ 20 dirancang oleh WHO dan telah digunakan oleh pemerintah Indonesia untuk mengukur atau menilai kesehatan jiwa penduduk Indonesia dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).

Kuesioner SRQ20 berisi 20 pertanyaan tentang kejadian sakit kepala, gejala tidak nafsu makan, gangguan tidur, rasa takut, kecemasan, rasa gemetar, gangguan pencernaan, kesulitan berpikir jernih, perasaan tidak bahagia, menangis, kesulitan menikmati kegiatan sehari-hari, kesulitan mengambil keputusan, gangguan aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat, kehilangan minat, perasaan tidak berharga, pikiran bunuh diri, lelah sepanjang waktu, rasa tidak enak di perut, dan mudah lelah. Jika skor mencapai 8 hingga 20 maka menunjukkan bahwa responden membutuhkan dukungan lebih lanjut.

Analisis data penelitian ini menggunakan univariat yang menghasilkan frekuensi dan prosentase gejala gangguan kesehatan mental dan distribusi kesehatan mental responden secara umum.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

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

Tabel 1. Frekuensi Gejala Gangguan Mental Emosional Responden

No	Gejala	F	%
1	Sering merasa sakit kepala	4	8,7
2	Kehilangan nafsu makan	1	2,2
3	Tidur tidak nyenyak	9	20
4	Mudah merasa takut	5	11
5	Merasa tegang, cemas atau kuatir	8	17
6	Tangan gemetar	2	4,3
7	Gangguan pencernaan	1	2,2
8	Tidak dapat berfikir jernih	4	8,7
9	Merasa tidak bahagia	3	6,5
10	Menangis lebih sering	4	8,7
11	Tidak bisa menikmati aktivitas sehari-hari	6	13
12	Sulit mengambil keputusan	9	20
13	Pekerjaan terganggu	2	4
14	Merasa tidak berguna	3	6,5
15	Kehilangan minat	5	11
16	Merasa tidak berharga	5	11
17	Ingin mengakhiri hidup	0	0
18	Selalu merasa lelah	5	11
19	Sakit perut	11	24
20	Mudah lelah	7	15

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari beberapa gejala masalah kesehatan mental yang diukur menggunakan SRQ 20, gejala yang mayoritas dialami oleh mahasiswa adalah sakit perut (24%). Dari 20 gejala gangguan kesehatan mental yang dikaji, hanya keinginan mengakhiri hidup yang tidak pernah dialami oleh mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi Kesehatan Mental Responden

Jenis kelamin	Kesehatan mental			
	Baik		Kurang baik	
	f	%	f	%
Laki-laki	6	85,7	1	14

Perempuan	33	91,6	6	16,6
-----------	----	------	---	------

Dari tabel di atas didapatkan data jumlah mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental sebesar 7 mahasiswa (15,2%). Pada responden laki-laki didapatkan 16,6% diantaranya mengalami gejala masalah kesehatan mental, sedangkan pada responden perempuan 18,2% diantaranya mengalami gejala masalah kesehatan mental. Gejala gangguan kesehatan mental tersebut berupa ansietas atau kecemasan.

2. Pembahasan

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental lebih besar pada mahasiswa 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).

Perempuan seringkali lebih dominan menggunakan perasaannya saat menghadapi sebuah masalah, hal ini berbeda dengan laki-laki yang lebih cenderung menggunakan logika. Rasa sensitif dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap masalah inilah yang kemungkinan besar menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gejala masalah kesehatan mental pada wanita. Selain itu, perempuan kadang juga mengalami perubahan emosi akibat perubahan hormon saat mengalami datang bulan (*pre menstrual syndrome*). Hal ini turut mempengaruhi kondisi mental emosional pada wanita

Usia responden penelitian ini relatif sama, antara 18 hingga 23 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 tidak stabil, diiringi konflik dan berbagai tuntutan, serta perubahan suasana hati yang mudah berubah (Aloysius & Salvia, 2021). Perubahan peran dari remaja menjadi dewasa membutuhkan adaptasi karena adanya beragam tugas, tantangan, dan masalah yang harus diatasi oleh mahasiswa. Hal inilah yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, apalagi di tingkat akhir ada tugas menyelesaikan skripsi yang cukup menguras tenaga, pikiran, dan energi.

Dari data rekapitulasi SRQ 20, didapatkan hampir seluruh mahasiswa pernah mengalami setidaknya satu gejala gangguan kesehatan mental yang dideteksi melalui SRQ

20, namun tidak semua mahasiswa dianggap memiliki masalah kesehatan mental karena ada batasan jumlah skor pada SRQ 20 yang membedakan individu yang diindikasikan mengalami gangguan kesehatan mental dengan individu yang dianggap tidak mengalami gangguan mental meskipun mengalami satu atau dua gejala yang tercantum pada SRQ 20.

Dari 46 responden penelitian, 7 diantaranya mengalami gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan (15,2%). Skripsi tetap menjadi pemicu 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). Kecemasan dapat ditandai dengan sakit kepala, sulit tidur, gelisah, gugup, mudah merasa lelah, gugup, putus asa, pusing, mudah merasa kacau, dan mudah marah kepada orang lain (Husni, 2020).

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tugas akhir atau skripsi. Hal ini dikarenakan beban akademik tugas akhir cukup berat dan membutuhkan penyelesaian yang bersifat individual. Kecemasan juga bisa disebabkan pengalaman interaksi dan komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Kecemasan tidak hanya menjadi penghambat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya, namun juga menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat menurunkan kesehatan tubuhnya. Meskipun sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan, namun hampir semua responden setidaknya pernah mengalami satu gejala yang tercantum dalam SRQ 20. Tiga gejala tersering yang pernah dialami mahasiswa yaitu sakit perut, sulit mengambil keputusan, dan tidur tidak nyenyak.

Dalam keadaan stres atau cemas, produksi asam lambung akan meningkat. Kadar asam lambung yang meningkat secara terus-menerus dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, berupa lambung terasa kembung, mual, dan perih (Widiyanto, 2014). Beberapa mahasiswa mengalami keluhan sakit perut atau gangguan pada pencernaan saat mereka dihadapkan pada *stressor* atau tekanan. Namun, coping yang bagus dapat mengantisipasi hal ini sehingga respon tersebut hanya berlangsung singkat, sehingga tidak mengarah pada kecemasan atau gangguan kesehatan mental lainnya.

Gejala lain dari SRQ 20 yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa tingkat 4 Prodi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri adalah kesulitan mengambil keputusan. Dalam kondisi stres atau menghadapi tekanan, fokus seseorang menjadi memendek dan sulit mencari pandangan alternatif solusi lain terhadap permasalahannya (Aloysius & Salvia, 2021). Ketika menghadapi tekanan atau *stressor*, seringkali orang menjadi terlalu fokus dengan permasalahan yang dihadapi dan sulit melihat kemungkinan pemecahan masalah lainnya. Hal inilah yang menyebabkan seseorang menjadi kesulitan mengambil keputusan bagi dirinya atau permasalahannya. Selain itu rasa panik saat menghadapi *stressor* juga dapat menyebabkan sulitnya mengambil keputusan secara tepat.

Sebagian besar responden juga mengalami gangguan tidur atau kesulitan tidur. Mahasiswa merupakan kelompok dewasa awal yang memiliki aktivitas yang cukup banyak sehingga berisiko mengalami gangguan tidur. Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk adalah stres (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Menurut data *international of sleep disorder*, prevalensi kejadian gangguan tidur disebabkan oleh stres (65%), kegelisahan (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2-5%), dan penyakit (1%) (Wahyuni, 2016).

Sulit tidur bisa jadi menjadi salah satu gejala awal terjadinya masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Stres terhadap beban akademik maupun *stressor* lain dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur. Namun, kesulitan tidur ini jika dapat diatasi dengan baik oleh individu yang memiliki koping positif maka kesulitan tidur ini akan berangsur berkurang seiring berkurangnya *stressor* yang dialami atau individu tersebut telah mampu beradaptasi dengan masalah atau tekanan yang dihadapinya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 4 Stikes Karya Husada Kediri didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan (15,2%), sedangkan sebagian besar lainnya tidak mengalami kecemasan namun mengalami satu atau dua gejala yang tercantum dalam kuesioner SRQ 20.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu memperbanyak jumlah responden dengan variasi tingkat pada mahasiswa sehingga didapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang gejala masalah kesehatan mental yang mungkin dialami oleh mahasiswa.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Stikes Karya Husada Kediri yang telah mengizinkan dilaksanakannya penelitian ini dan terima kasih kepada StikesYarsi Mataram yang memfasilitasi diterbitkannya artikel jurnal ini sehingga dapat disebarluaskan ke masyarakat luas.

F. DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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.
- 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>
- Huang, Y., Li, S., Lin, B., Ma, S., Guo, J., & Wang, C. (2022). Early Detection of College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 4058. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.946998/BIBTEX>
- Husni, W. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/wasis/article/view/4707>
- Minnahan, J. and R. (2013). *Anxiety in Students a Hidden Culprit in Behaviour Issue*.
- Ningrum, D. W. (Dwi). (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155. <https://www.neliti.com/publications/126155/>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rochimah, F. A. (2020). *DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Unicef. (2022). *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup | UNICEF Indonesia*. 2022. https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental?gclid=CjwKCAiAp7GcBhA0EiwA9U0mtrhlgqb0pTkRiCUfhPsUPMynoKv3y4zEg05MefPkjzQPihEvOJGWB0C19EQAvD_BwE
- Wahyuni. (2016). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Padang Minang*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Widiyanto, J. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis. *Photon*.