

PENGALAMAN MAHASISWA TERHADAP UPAYA PENCEGAHAN GANGGUAN MENTAL DI LINGKUNGAN KAMPUS

Yusi Rachmaditha, Nasichah, Miftahul Janah, Viola Dealova Sahlana

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: yusi.rachmaditha24@mhs.uinjkt.ac.id nasichah@uinjkt.ac.id

miftahul_janah24@mhs.uinjkt.ac.id viola.dealova@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Gangguan mental di kalangan mahasiswa merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi proses belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan mahasiswa. Berbagai upaya pencegahan gangguan mental telah dilakukan oleh pihak kampus, seperti layanan konseling, seminar kesehatan mental, dan kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa terhadap upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa yang mengetahui atau pernah mengikuti program kesehatan mental di kampus. Data dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa terbantu dengan adanya layanan kesehatan mental di kampus, terutama dalam mengelola stres dan tekanan akademik. Namun, masih terdapat beberapa kendala, seperti kurangnya sosialisasi program, stigma terhadap kesehatan mental, dan keterbatasan akses layanan. Dukungan dari teman sebaya dan lingkungan kampus juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Kata kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pencegahan Gangguan Mental, Lingkungan Kampus, Layanan Konseling.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan proses pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Tuntutan perkuliahan yang tinggi, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik, masalah ekonomi, hubungan sosial, hingga proses adaptasi terhadap lingkungan baru sering kali menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan gangguan

mental seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan menurunnya motivasi belajar dan kualitas hidup mahasiswa.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental di lingkungan kampus semakin menjadi perhatian berbagai pihak. Perguruan tinggi tidak hanya berperan sebagai tempat pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai upaya pencegahan gangguan mental mulai diterapkan oleh institusi pendidikan, seperti penyediaan layanan konseling, seminar kesehatan mental, program pendampingan mahasiswa, serta kampanye kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Upaya tersebut bertujuan untuk membantu mahasiswa mengenali kondisi mentalnya sejak dini dan mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih serius.¹

Meskipun demikian, pelaksanaan program pencegahan gangguan mental di kampus masih menghadapi berbagai tantangan. Tidak semua mahasiswa memiliki keberanian untuk memanfaatkan layanan kesehatan mental karena adanya stigma sosial, kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental, maupun keterbatasan akses terhadap layanan yang tersedia. Selain itu, efektivitas program pencegahan juga dipengaruhi oleh pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diberikan oleh pihak kampus. Pengalaman mahasiswa menjadi hal yang penting untuk dikaji karena dapat memberikan gambaran nyata mengenai kebutuhan, hambatan, serta bentuk dukungan yang dianggap efektif dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yaitu suatu penelitian dengan tujuan untuk memahami dan menggambarkan pengalaman mahasiswa terhadap upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus secara mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung di lingkungan beberapa kampus di Jakarta. Selain itu, dilakukan wawancara mendalam dengan mahasiswa agar dapat memperoleh informasi yang lebih rinci mengenai pandangan, pengalaman, serta respon mahasiswa terhadap program kesehatan mental yang tersedia di perguruan tinggi. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring sesuai dengan kondisi

¹ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: World Health Organization, 2018), hlm. 2-3.

dan kesediaan informasi. Peneliti juga memanfaatkan studi dokumentasi seperti arsip kegiatan, media, dan memanfaatkan layanan atau program kesehatan mental yang tersedia di kampus. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan membandingkan jawaban antar informasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

Rumusan Masalah

Upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus menjadi salah satu perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi. Tingginya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta berbagai permasalahan pribadi yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, banyak perguruan tinggi mulai menyediakan berbagai program dan layanan kesehatan mental, seperti konseling, seminar edukasi, dan kegiatan pendukung kesejahteraan mahasiswa. Namun, pelaksanaan program tersebut masih menimbulkan berbagai pandangan dan pengalaman yang berbeda di kalangan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk upaya pencegahan gangguan mental yang telah diterapkan di lingkungan kampus menurut persepsi mahasiswa?
2. Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam mengakses dan memanfaatkan layanan atau program kesehatan mental yang tersedia di kampus?
3. Faktor apa saja yang menjadi penghambat dan pendukung keterlibatan mahasiswa dalam upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus?

Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertolak dari keprihatinan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa yang kian menjadi perhatian serius di lingkungan kampus. Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang sarat dengan perubahan dan tekanan dari berbagai arah yaitu tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk meraih prestasi, masalah ekonomi, dinamika hubungan sosial, hingga proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai tekanan ini dapat menimbulkan gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan menurunnya motivasi belajar dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam kerangka berfikir penelitian tersebut dibangun dari dua titik perhatian utama yaitu bagaimana mahasiswa mempersepsikan bentuk-bentuk upaya pencegahan gangguan mental yang telah dilakukan kampus dan bagaimana pengalaman nyata mahasiswa dalam

mengakses atau memanfaatkan layanan yang tersedia. Hasil tersebut kemudian dihubungkan dengan faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa, baik yang bersifat mendukung maupun menghambat.

Pada konsep promosi kesehatan mental yang memandang pencegahan bukan semata urusan klinis, melainkan juga urusan lingkungan dan budaya. Artinya, upaya pencegahan tidak hanya soal ada-tidaknya layanan konseling, tetapi juga menyangkut apakah lingkungan kampus secara keseluruhan, termasuk sikap dosen, dukungan teman sebaya, dan iklim institusi benar-benar mendukung mahasiswa untuk terbuka terhadap isu kesehatan mental.

kondisi tekanan multidimensi yang dialami mahasiswa yaitu akademik, ekonomi, sosial, dan adaptif yang memunculkan kebutuhan akan dukungan psikologis. Kampus merespons dengan berbagai program dan layanan seperti konseling, seminar, dan kegiatan edukasi, mahasiswa berinteraksi dengan program tersebut secara berbeda-beda bergantung pada persepsi, tingkat pengetahuan, dan stigma yang mereka miliki. Interaksi ini menghasilkan pengalaman yang kemudian memengaruhi kemauan dan kemampuan mahasiswa untuk terlibat lebih lanjut dalam upaya pencegahan.

Dugaan awal yang muncul dari alur berpikir bahwa meskipun kampus telah menyelenggarakan sejumlah program kesehatan mental, mahasiswa masih menghadapi hambatan signifikan, terutama stigma sosial dan kurangnya sosialisasi program yang membuat pemanfaatan layanan tersebut belum optimal.

Penelitian Sebelumnya (Literature Review)

Penelitian mengenai upaya pencegahan gangguan mental di kampus sudah banyak dilakukan karena tingginya tekanan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani Pendidikan di perguruan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik, masalah ekonomi, hubungan sosial, serta proses penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, maupun depresi.²

Penelitian menunjukkan bahwa upaya pencegahan gangguan mental dapat dilakukan melalui berbagai program yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi, seperti layanan konseling, seminar kesehatan mental, pelatihan pengelolaan stres, serta kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan

² Fitri Rahmawati, Preferensi Mahasiswa dalam Mencari Dukungan Psikologis: Studi Kualitatif di Universitas Islam Jakarta, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 1, (2023), hlm. 67

mental. Program-program tersebut dinilai mampu membantu mahasiswa mengenali masalah psikologis sejak dini dan mendorong mereka untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan.³

Sementara itu, efektivitas program kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan layanan, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mahasiswa, akses terhadap layanan, dan adanya stigma terkait kesehatan mental. Masih banyak mahasiswa yang merasa ragu atau enggan memanfaatkan layanan konseling karena takut mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, kurangnya sosialisasi mengenai program kesehatan mental juga menyebabkan sebagian mahasiswa tidak mengetahui layanan yang tersedia di kampus.⁴

Selain faktor tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan kampus yang terbuka dan mendukung dapat membantu mahasiswa lebih nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi serta lebih aktif mengikuti program kesehatan mental yang tersedia. Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus memerlukan keterlibatan berbagai pihak dan tidak hanya berfokus pada penyediaan layanan semata. Namun, penelitian mengenai pengalaman mahasiswa secara langsung terhadap upaya pencegahan gangguan mental masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dan memanfaatkan berbagai upaya pencegahan gangguan mental yang telah disediakan oleh kampus.⁵

Teori (Landasan Teoretis)

Landasan teoretis merupakan dasar konseptual yang digunakan untuk memahami dan menganalisis fenomena yang diteliti. Dalam penelitian mengenai pengalaman mahasiswa terhadap upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus, teori digunakan untuk menjelaskan berbagai faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, bentuk-bentuk pencegahan yang dilakukan oleh perguruan tinggi, serta faktor pendukung dan

³ Viona Alfonsa Batmanlussy, Budi Anna Keliat, dan Yudi Ariesta Chandra, Psikoedukasi Keluarga Digital terhadap Kesehatan Mental Keluarga, *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 6, No. 1 (2024), hlm. 1718-1721.

⁴ Daniel Eisenberg, Ezra Golberstein, dan Sarah E. Gollust, Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population, *Medical Care*, Vol. 45, No. 7 (2007), hlm. 59-601.

⁵ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: World Health Organization, 2018), hlm. 2-3.

penghambat yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam program kesehatan mental. Teori-teori yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

a. Teori Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang mampu menyadari potensi yang dimilikinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja atau belajar secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. Kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pada kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek penting karena berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menjalani proses pembelajaran, membangun hubungan sosial, dan menghadapi berbagai tuntutan akademik.⁶

b. Teori Pencegahan Gangguan Mental

Pencegahan gangguan mental merupakan upaya yang dilakukan untuk mengurangi risiko munculnya masalah kesehatan mental sebelum gangguan tersebut berkembang menjadi lebih serius. Pencegahan dapat dilakukan melalui peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental, pemberian edukasi, penguatan kemampuan mengelola stres, serta penyediaan dukungan psikologis yang memadai. Dalam lingkungan kampus, upaya pencegahan dapat diwujudkan melalui layanan konseling, seminar kesehatan mental, program pendampingan mahasiswa, serta kegiatan yang mendorong terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁷

c. Teori Dukungan Sosial

Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa individu yang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan permasalahan hidup. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata dalam menyelesaikan masalah. Dalam konteks kesehatan mental mahasiswa,

⁶ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: World Health Organization, 2018), hlm. 1-2.

⁷ Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry* (New York: Basic Books, 1964), hlm. 25-30.

dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik, kecemasan, dan berbagai tantangan yang muncul selama masa perkuliahan.⁸

d. Teori Stigma Kesehatan Mental

Stigma kesehatan mental merupakan pandangan negatif yang diberikan masyarakat terhadap individu yang mengalami masalah psikologis atau memanfaatkan layanan kesehatan mental. Adanya stigma sering kali menyebabkan seseorang merasa malu, takut dihakimi, atau enggan mencari bantuan ketika mengalami masalah mental. Di lingkungan kampus, stigma menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat mahasiswa dalam memanfaatkan layanan konseling maupun program kesehatan mental yang telah disediakan. Oleh karena itu, upaya pencegahan gangguan mental juga perlu disertai dengan edukasi dan kampanye yang bertujuan mengurangi stigma serta meningkatkan penerimaan terhadap isu kesehatan mental.⁹

Temuan Penelitian (Hasil dan Pembahasan)

1. Bentuk Upaya Pencegahan Gangguan Mental di Lingkungan Kampus

Berdasarkan hasil wawancara 9 mahasiswa dakwah, ada mahasiswa yang mengetahui bahwa kampus telah melaksanakan berbagai program yang berkaitan dengan kesehatan mental. Bentuk upaya program tersebut pertama, penyelenggaraan talkshow atau seminar kesehatan mental yang menghadirkan narasumber seperti psikolog, dosen dan lain-lain. Kedua, pelatihan manajemen stress biasanya disampaikan melalui seminar, workshop, dan lain-lain. Ketiga, menyediakan layanan konseling melalui klinik BPI sebagai bentuk upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa/i. Kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi kemahasiswaan mengenai tekanan akademik, kecemasan, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan aktivitas perkuliahan.¹⁰ Bentuk informasi mengenai program-program tersebut umumnya diperoleh mahasiswa melalui media sosial kampus dan organisasi mahasiswa, seperti Instagram, poster digital, video edukasi, seminar daring, serta pamflet yang dipasang di lingkungan kampus.

⁸ Sarafino, Edward P, dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 8th ed. (New York: Wiley, 2014), hlm. 81-84.

⁹ Patrick W. Corrigan dan David Watson, Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness, *World Psychiatry*, Vol. 1, No. 1 (2002), hlm. 16-20.

¹⁰ Ahmad Yusuf, Rini Rachmawaty, dan Hanik Endang Nihayati, Pendekatan Islam dalam Penanganan Kesehatan Mental Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 3 (2022), hlm. 524

Menurut informan, kampus telah menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui berbagai kegiatan yang diselenggarakan. Namun, mahasiswa menilai bahwa sosialisasi mengenai layanan dan program kesehatan mental masih perlu ditingkatkan agar dapat menjangkau lebih banyak mahasiswa.

2. Pengalaman Mahasiswa dalam Mengakses dan Memanfaatkan Layanan Kesehatan Mental

Mahasiswa yang pernah menggunakan fasilitas layanan konseling di kampus mengungkapkan bahwa Fakultas dakwah dan ilmu komunikasi (FDIKOM) menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa/i. Layanan tersebut meliputi Klinik BPI ada di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, layanan P3K ada di prodi Kesejahteraan Sosial, dan layanan Puskis (Pusat Layanan Konseling Islam) ada di Fakultas. Dengan adanya layanan konseling tersebut memberikan manfaat yang cukup positif dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis maupun akademik. Informan menjelaskan bahwa proses pendaftaran layanan konseling relatif mudah karena dilakukan secara daring dengan mengisi data diri dan keluhan yang dialami. Setelah itu, mahasiswa akan mendapatkan jadwal untuk bertemu dengan konselor.

Meskipun proses pendaftaran dianggap mudah, mahasiswa mengungkapkan bahwa terkadang terdapat waktu tunggu yang cukup lama ketika jumlah pendaftar meningkat. Namun demikian, layanan konseling dinilai membantu mahasiswa dalam mengelola stres, mengatur pikiran, serta menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi. Mahasiswa merasa lebih tenang setelah mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan keluhannya kepada konselor.

Di sisi lain, masih terdapat mahasiswa yang belum memanfaatkan layanan kesehatan mental karena merasa malu, takut dihakimi oleh orang lain, atau menganggap masalah yang dialaminya belum cukup serius untuk dikonsultasikan. Faktor-faktor tersebut menjadi alasan yang menyebabkan sebagian mahasiswa memilih memendam masalah yang dihadapi daripada mencari bantuan profesional.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Keterlibatan Mahasiswa dalam Upaya Pencegahan Gangguan Mental

Faktor pendukung yang mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan layanan kesehatan mental adalah adanya lingkungan yang nyaman, tidak menghakimi, serta dukungan dari dosen dan teman sebaya. Selain itu, kemudahan akses layanan konseling

dan tersedianya informasi yang jelas mengenai kesehatan mental juga menjadi faktor yang meningkatkan keinginan mahasiswa untuk mencari bantuan ketika mengalami kesulitan.

Sebaliknya, faktor penghambat yang paling sering muncul adalah stigma terhadap kesehatan mental. Informan mengungkapkan bahwa masih terdapat kekhawatiran akan dianggap lemah, berlebihan, atau memiliki masalah serius ketika memanfaatkan layanan kesehatan mental. Selain itu, rasa malu, kurangnya privasi, dan ketakutan terhadap respons negatif dari lingkungan sekitar juga menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk terbuka mengenai kondisi psikologis yang dialaminya.

Mahasiswa juga menyampaikan bahwa kampus perlu meningkatkan sosialisasi mengenai kesehatan mental melalui seminar, edukasi, dan kampanye yang berkelanjutan. Selain itu, layanan konseling perlu dibuat lebih mudah diakses, nyaman, serta menjamin kerahasiaan mahasiswa agar mereka merasa aman ketika mencari bantuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa kampus telah berupaya melakukan pencegahan gangguan mental melalui berbagai program seperti seminar kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, layanan konseling, dan kegiatan edukasi lainnya. Temuan ini sejalan dengan konsep pencegahan gangguan mental yang menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap kesehatan mental serta mencegah munculnya gangguan yang lebih serius.¹¹ Keberadaan program-program tersebut menunjukkan adanya perhatian kampus terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa layanan konseling Dakwah dan Ilmu Komunikasi memberikan manfaat bagi mahasiswa yang menggunakannya. Mahasiswa merasa terbantu dalam mengelola stres, memahami permasalahan yang dihadapi, dan memperoleh strategi untuk mengatasi tekanan akademik maupun non akademik. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa layanan konseling merupakan salah satu bentuk dukungan psikologis yang penting dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang besar dalam mendorong mahasiswa untuk menjaga kesehatan mentalnya. Lingkungan yang

¹¹ Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry* (New York: Basic Books, 1964), hlm. 25-30.

suportif, baik dari teman sebaya maupun dosen, membuat mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Temuan ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang menjelaskan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi hambatan utama dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental di kampus. Mahasiswa masih merasa khawatir akan mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya apabila diketahui sedang mengalami masalah psikologis atau mengikuti layanan konseling. Oleh karena itu, selain menyediakan layanan kesehatan mental, kampus juga perlu membangun budaya yang lebih terbuka dan mendukung agar mahasiswa tidak merasa takut untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental.¹²

Refleksi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam kehidupan mahasiswa. Berbagai upaya yang telah dilakukan kampus, seperti layanan konseling, seminar kesehatan mental, dan kegiatan edukasi, menunjukkan adanya komitmen untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Kehadiran program-program tersebut memberikan manfaat bagi mahasiswa, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan menyediakan ruang untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi kesulitan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan upaya pencegahan gangguan mental tidak hanya bergantung pada tersedianya layanan, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan dari teman sebaya, dosen, serta lingkungan kampus yang terbuka dapat mendorong mahasiswa untuk lebih berani mencari bantuan ketika mengalami masalah. Sebaliknya, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi hambatan yang menyebabkan sebagian mahasiswa memilih memendam masalah yang mereka alami daripada memanfaatkan layanan yang tersedia.

Melalui penelitian ini, peneliti menyadari bahwa upaya pencegahan gangguan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan seluruh civitas akademika. Kampus tidak

¹² Patrick W. Corrigan dan David Watson, Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness, *World Psychiatry*, Vol. 1, No. 1 (2002), hlm. 16-20.

hanya perlu menyediakan layanan kesehatan mental, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan bebas dari stigma. Dengan demikian, mahasiswa dapat merasa lebih dihargai, didukung, dan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk menjaga kesejahteraan mentalnya selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

bahwa upaya pencegahan gangguan mental di lingkungan kampus telah dilakukan melalui berbagai program, seperti layanan konseling, seminar kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Sebagian besar mahasiswa menilai bahwa program-program tersebut memberikan manfaat, terutama dalam membantu mengelola stres, mengurangi tekanan akademik, dan memberikan ruang untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi permasalahan pribadi.

Namun, pemanfaatan layanan kesehatan mental masih belum optimal karena adanya beberapa hambatan, seperti kurangnya sosialisasi program, keterbatasan akses layanan, serta masih kuatnya stigma terhadap kesehatan mental yang membuat mahasiswa merasa malu atau takut untuk mencari bantuan. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus yang positif memiliki peran penting dalam mendorong mahasiswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya.

Oleh karena itu, kampus perlu terus meningkatkan kualitas dan jangkauan program kesehatan mental, memperluas sosialisasi, serta menciptakan lingkungan yang lebih terbuka, aman, dan bebas stigma agar upaya pencegahan gangguan mental dapat berjalan lebih efektif dan dirasakan manfaatnya oleh seluruh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Batmanlussy, Viona Alfonsa, Budi Anna Keliat, dan Yudi Ariesta Chandra. (2024). Psikoedukasi Keluarga Digital terhadap Kesehatan Mental Keluarga. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 6, No. 1.
- Caplan, Gerald. 1964. *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books.
- Corrigan, Patrick W., dan David Watson. (2002). Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness. *World Psychiatry*, Vol. 1, No. 1.

- Eisenberg, Daniel, Ezra Golberstein, dan Sarah E. Gollust. (2007). Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population. *Medical Care*, Vol. 45, No. 7.
- Rahmawati, Fitri. (2023). Preferensi Mahasiswa dalam Mencari Dukungan Psikologis: Studi Kualitatif di Universitas Islam Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 1.
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Edisi ke-8. New York: Wiley.
- World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: World Health Organization.
- Yusuf, Ahmad, Rini Rachmawaty, & Hanik Endang Nihayati. (2022). Pendekatan Islam dalam Penanganan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 3.