



Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Baru

Dina Hidayati Hutasushut¹, Khoirul Ummi Nur`Ailah Surbakti², Wardatul Jannah Effendi Nasution³, Dea Yolanda Putri⁴

¹ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, dinahidayati31@gmail.com

² Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, khoirulummi9@gmail.com

³ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, Wardaeffeendi06@gmail.com

⁴ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, deayolandaputri@gmail.com

Number telp: 083130160490

Received: 14/12/2023

Revised:

Accepted:

Abstrak

Kesehatan jiwa merupakan pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi, bakat, dan sifat yang ada. Kesehatan jiwa dilakukan untuk mencegah seseorang mengalami gejala gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa. Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis kesehatan mental mahasiswa baru. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan, dimana penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang mengumpulkan data dari berbagai dokumen terdahulu dari media Google Scholar. Digunakan untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru seperti perbedaan waktu belajar, permasalahan finansial, dan permasalahan perbedaan sikap dari dosen yang menyebabkan terjadinya gangguan jiwa pada mahasiswa tersebut. Untuk menghindari faktor-faktor tersebut maka dukungan orang tua sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan keberhasilan siswa, karena orang tua memberikan landasan bagi perkembangan anak di masa depan, sehingga dukungan orang tua sangat diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Keywords

Tantangan, Kesehatan Mental, Mahasiswa Baru

Corresponding Author

Khoirul Ummi Nur`Ailah Surbakti¹, Wardatul Jannah Effendi Nasution², Dea Yolanda Putri³

¹ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, khoirulummi9@gmail.com

² Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, Wardaeffeendi06@gmail.com

³ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia, deayolandaputri@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya saling berkaitan. Jika seseorang mengalami gangguan fisik, ia mungkin mengalami gangguan mental atau psikologis, dan sebaliknya. Kesehatan dan Penyakit merupakan kondisi biopsikososial yang melekat dalam kehidupan manusia.

Kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa baru. Peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat memberikan banyak tekanan dan tekanan pada siswa baru. Selama tahap awal penerimaan perguruan tinggi, mahasiswa baru sering kali menghadapi pemicu stres dan tantangan baru yang dapat berdampak pada kesehatan mental



mereka. Pertama-tama, memasuki universitas merupakan titik balik penting dalam kehidupan mahasiswa baru. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, dan tuntutan akademis yang lebih maju. Semua perubahan ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental.

Selain itu, tekanan akademis juga dapat berdampak buruk pada mahasiswa baru. Mereka diharapkan untuk belajar lebih giat, menghadapi ujian dan tugas yang sulit, serta memenuhi harapan guru dan keluarganya. Semua ini dapat menimbulkan stres, kelelahan, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, siswa tahun pertama seringkali mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya. Mereka harus membangun kembali lingkaran sosialnya, mencari teman baru, dan beradaptasi dengan budaya kampus yang berbeda. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka jika mereka merasa kesepian atau mengalami kesulitan sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode library research (penelitian kepustakaan). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang mengumpulkan data dari berbagai dokumen terdahulu dari media Google Scholar. Literatur yang akan diselidiki tidak terbatas pada buku, tetapi juga mencakup karya berhak cipta, majalah, terbitan berkala, surat kabar, dan lain-lain. Fokus penelitian kepustakaan adalah eksplorasi berbagai teori, hukum, postulat, prinsip, pendapat, gagasan, dan lain-lain yang dapat digunakan untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti.

Menurut Zed Mestika, penelitian perpustakaan atau studi kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan cara mengumpulkan data perpustakaan, membaca dan mencatat, serta mengolah koleksi perpustakaan tanpa memerlukan kerja lapangan. Sedangkan Menurut Abdul Rahman Sholeh, penelitian perpustakaan adalah penelitian yang menggunakan metode perolehan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada seperti buku, majalah, dokumen, catatan narasi sejarah, dan lain-lain di perpustakaan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang menggunakan logika ilmiah dan menitikberatkan pada proses berpikir komparatif dan analisis dinamika hubungan antar fenomena yang diamati. Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang yang diamati yang tidak diterjemahkan ke dalam istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian kuantitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Baru

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam cara Mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan belajar barunya. Mahasiswa baru mengalami interaksi sosial yang berbeda dan metode pembelajaran yang berbeda disekolah. Oleh karena itu, Mahasiswa baru secara tidak langsung dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu, kesehatan mental juga merupakan media yang beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Peralihan dari sekolah ke Universitas sangatlah berbeda dan membawa banyak perubahan bagi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan sebelumnya.

Selain itu, kesehatan mental juga berperan sangat penting dalam membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan. Mahasiswa baru akan menemukan banyak jenis kelompok yang berbeda-beda, yang tentunya tergantung dari daerah asalnya. Cara siswa belajar juga berbeda dari sekolah ke sekolah. Secara tidak langsung, siswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Menjaga kesehatan mental mahasiswa baru sangatlah penting karena dapat menciptakan sikap positif baik bagi diri sendiri maupun orang

lain. Kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik, sehingga orang dengan pola pikir sehat lebih baik pulih dari penyakit.

Tantangan Mahasiswa Baru di Dunia Perkuliahan

Berdasarkan survei penulis terhadap beberapa jurnal mengenai tantangan Mahasiswa baru di dunia perkuliahan, diperoleh data mengenai permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru. Permasalahan tersebut antara lain perbedaan sistem pembelajaran antara universitas dan sekolah menengah atas, perbedaan waktu belajar antara universitas dan sekolah menengah atas, masalah keuangan, dan perbedaan sikap dosen. Perbedaan antara sistem pembelajaran universitas dan sekolah menengah. Setiap universitas memiliki model pendidikan yang berbeda, dan mahasiswa perlu beradaptasi dengan situasi ini. Menurut (Winata et al., 2014) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Adaptasi dapat diartikan sebagai proses dimana manusia beradaptasi dengan lingkungannya sepanjang hidupnya. Umumnya mahasiswa diharapkan lebih aktif di tingkat Universitas. Dosen hanya akan berperan sebagai moderator dan pendamping. Perbedaan inilah yang menjadi permasalahan bagi mahasiswa baru. Hal ini terutama terjadi pada siswa yang kurang aktif dalam proses pembelajaran semasa SMA.

Sebagai mahasiswa baru, tentunya Anda sedang memulai hidup baru. Menurut (Widuri, 2012) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Ketika mahasiswa memasuki dunia pendidikan tinggi, mereka menghadapi tantangan-tantangan baru, mulai dari perbedaan sifat pendidikan SMA dan Universitas, hubungan satu sama lain, permasalahan finansial, hingga pertanyaan dalam memilih program studi. Menurut (Gemilang, 2016) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Perbedaan ini seringkali menjadi permasalahan bagi mahasiswa baru. Budaya baru juga bisa menjadi sumber stres, karena tidak semua proses penerapan nilai-nilai baru berjalan mulus. Selain itu, individu yang merupakan perantau harus menyesuaikan diri dengan universitas dan kos-an/sewaan dengan lebih bijak.

Proses adaptasi yang tidak selesai menyebabkan Mahasiswa baru mengalami transisi dan harus mempelajari kembali perubahan-perubahan sosial seperti gegar budaya, pengaruh psikologis dalam penyelesaian masalah, guru dan teman baru yang memiliki banyak sekali perbedaannya, serta kebutuhan pendidikan. Masa transisi individu mulai dari masa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan universitas.

Lalu mahasiswa baru pasti akan mengalami perbedaan waktu belajar antara universitas dan sekolah menengah. Ketidakpastian masa studi juga menjadi sumber kekhawatiran bagi mahasiswa baru.. Apalagi jika individu itu mempunyai jadwal kuliah malam. Hal ini sangat merepotkan karena mahasiswa baru pastinya akan beristirahat di rumah saat jam malam. Selain itu, jarak antar jadwal juga berbeda-beda. Yang menjadi masalah adalah ketika ada jadwal kelas pagi kemudian ada jadwal kelas lagi pada sore harinya. Siswa yang rumahnya jauh mungkin akan bingung dan tidak tahu harus menunggu di mana sampai kelas selanjutnya dimulai. Jika memilih pulang ke rumah, maka akan semakin boros dan lelah tentunya, lalu akan membuat proses belajar menjadi kurang maksimal.

Selain perbedaan waktu belajar, mahasiswa baru juga akan mengalami masalah keuangan. Masalah ini sering kali terjadi terutama pada para pendatang baru. Mahasiswa baru mengalami kesulitan keuangan karena harus mengeluarkan biaya yang cukup besar. Pengeluaran yang tidak terduga seringkali membuat kita menjadi semakin was-was dalam mengelola uang tersebut. Gaya hidup hedonis menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru. Hedonisme merupakan gaya hidup dimana masyarakat senang menghabiskan waktu di luar rumah, membeli barang-barang yang bernilai kecil, dan senang menjadi pusat perhatian. Masalah keuangan merupakan hal yang tidak bisa dihindari bagi mahasiswa baru. Khususnya bagi pelajar yang akan bermigrasi. Mereka harus mandiri dalam segala jenis aspek, termasuk mengatur pengeluaran. Gaya hidup yang boros harus dihindari.

Perbedaan sikap Dosen juga menjadi salah satu tantangan bagi Mahasiswa baru. Dosen mempunyai karakteristik yang sangat beragam. Perbedaan karakteristik Dosen pastinya akan sulit diprediksi oleh mahasiswa baru. Fakta bahwa Dosen yang berbeda memperlakukan siswa secara berbeda berarti bahwa siswa tidak dapat memberikan respon yang tepat terhadap perlakuan setiap Dosen. Selain itu, setiap mahasiswa baru pastinya akan menghadapi permasalahan yang berbeda-beda pula. Diantaranya adalah materi perkuliahan yang baru dan sulit untuk dipahami, berdampingan dengan teman yang berbeda agama ataupun seagama namun berbeda aliran, serta sulitnya menjaga jadwal belajar agar tetap stabil dan menyelesaikan tugas dari setiap mata kuliah. Setiap permasalahan pastinya akan ada solusi untuk mengatasinya. Mahasiswa harus bisa berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut.

Menurut (Masitah, 2013) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Dukungan orang tua mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan Mahasiswa. Orang tua merupakan landasan bagi perkembangan masa depan anaknya, sehingga diperlukan dukungan orang tua ketika menyelesaikan permasalahan. Saran dan rekomendasi tindakan menjadi pedoman penyelesaian masalah. Menurut (Wijaya, 2012) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Dukungan orang tua dapat meningkatkan tingkat keberhasilan dalam beradaptasi dengan lingkungan. Melakukan adaptasi merupakan hal yang sangat diperlukan bagi mahasiswa baru. Mahasiswa baru bias menggunakan skill komunikasinya untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, serta percaya dirilah dan yakin dengan apa yang kita lakukan. Menurut (Mitasari dan Istikomayanti, 2017) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Semakin tinggi tingkat interaksi siswa dengan lingkungan maka semakin rendah tingkat gear budayanya. Menurut (Setyawan, 2010) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Percaya pada diri sendiri juga menjadi faktor penting dalam menyelesaikan masalah. Percaya diri merupakan keyakinan pada diri sendiri bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan. jadi percaya dirilah dan yakin bahwa kita bisa menyelesaikan suatu permasalahan sendiri tanpa dengan bantuan orang lain. Dan mahasiswa baru juga harus memiliki penalaran yang baik pula, jika kita memiliki penalaran yang baik, maka kita akan mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan untuk memecahkan suatu masalah.

Mahasiswa baru juga harus memperoleh soft skill untuk mengatasi hambatan ataupun tantangan dalam hidupnya. Salah satu soft skill nya adalah mampu untuk berpikir kritis untuk memecahkan suatu permasalahan. Salah satu cara untuk melatih soft skill itu adalah dengan mulai memecahkan suatu masalah dengan sendirinya. Artinya individu belajar tentang masalah yang ditemukan dan mencoba untuk mengatasi itu. Lalu, untuk mengatasi permasalahan perbedaan sistem pembelajaran, mahasiswa baru harus bisa lebih aktif dalam kelas agar bisa menguasai pembelajaran tersebut. Menurut (Achmat, 2006) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Apabila siswa aktif maka siswa akan lebih mudah mengingat apa yang diberikan kepadanya.

Menurut (Muhtadi, 2018) yang dikutip dalam jurnal (Fitroni, 2020) dikatakan bahwa, Mahasiswa yang merupakan pembelajar aktif secara tidak langsung bertanggung jawab untuk mengikuti tugas yang diberikan oleh Dosen (pembelajaran berbasis proyek). Seringkali Mahasiswa kurang aktif dalam pembelajaran dan hanya menerima penjelasan dari Dosen. Mahasiswa baru harus berani mengemukakan pendapatnya bertanya, dan aktif dalam kelas. Mahasiswa baru harus cepat menyesuaikan diri dengan waktu belajar yang berbeda di perguruan tinggi dan sekolah menengah. Sebab jadwal kelas berbeda setiap harinya.

Mahasiswa baru harus bisa mengatur jadwal belajar dan menyelesaikan tugas. Waktu luang tersebut dapat di manfaatkan sambil menunggu jadwal belajar untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa perlu lebih aktif mencari sumber referensi dan sumber belajar. Tujuannya adalah untuk membantu peserta didik memahami konten yang sulit dipahami. Mahasiswa

baru harus bisa memanfaatkan perbedaan waktu dengan baik ketika merencanakan jadwalnya. Jika waktu tunggu cukup lama, Anda dapat menggunakan waktu tersebut untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa juga bisa pergi ke perpustakaan serta membaca buku. Mahasiswa juga bisa melakukan ibadahnya sesuai dengan kepercayaan masing-masing. Mahasiswa harus mempunyai tingkat toleransi yang tinggi. Mereka harus bisa bergaul dengan teman yang berbeda agama atau seagama namun berbeda aliran. Dengan menumbuhkan kualitas toleransi, kita bisa hidup berdampingan secara harmonis. Mahasiswa baru juga harus mampu menilai kepribadian Dosen dengan benar. Selalu bersikap baik terhadap semua Dosen.

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental sangat penting bagi siswa baru saat mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar baru. Transisi dari sekolah ke universitas melibatkan banyak perubahan. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Menjaga kesehatan mental mahasiswa baru merupakan hal yang penting karena dapat menciptakan sikap positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

Selain itu, kesehatan mental dikaitkan dengan kesehatan fisik, dan orang-orang dengan pola pikir sehat akan pulih lebih baik dari penyakit. Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa baru menghadapi banyak tantangan. Perbedaan sistem pembelajaran, permasalahan keuangan, dan perbedaan sikap Dosen hanyalah beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa baru.

Masalah keuangan adalah hal biasa bagi pendatang baru, dan pengeluaran tidak terduga dapat menimbulkan kecemasan. Perbedaan sikap dan karakteristik Dosen dapat menyulitkan mahasiswa baru dalam menemukan jalannya sendiri. Dukungan orang tua berperan besar dalam keberhasilan siswa, dan dukungan orang tua sangat penting dalam memecahkan masalah.

Adaptasi terhadap lingkungan sangat penting dan Mahasiswa perlu beradaptasi secara sosial dengan lingkungan barunya. Berinteraksi dengan lingkungan membantu mengurangi tingkat kejutan budaya, dan kematangan emosi mempengaruhi pemecahan masalah secara objektif. Mahasiswa perlu memperoleh soft skill selama pendidikannya untuk mengatasi hambatan dan tantangan dalam hidup. Berpikir kritis terhadap masalah dan mempraktikkan pembelajaran berbasis masalah merupakan keterampilan yang penting bagi siswa.

Untuk mengatasi perbedaan sistem pembelajaran tersebut, siswa perlu seaktif mungkin dalam menguasai proses pembelajaran. Mahasiswa baru harus bisa merencanakan jadwalnya dengan memanfaatkan perbedaan waktu dan bersahabat dengan semua Dosen. Serta masalah keuangan tidak bisa dihindari bagi mahasiswa baru, dan mereka harus mampu mengatur pengeluaran mereka sendiri. Percaya pada diri sendiri dan memiliki argumentasi yang baik juga menjadi faktor penting dalam menyelesaikan masalah.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal

- 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>
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Baru Dalam Menjalani Kehidupan Di Universitas Negeri Malang. ... *Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 170–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/407>
- Mardhiyah, S. A., Dwi Iswani, R., Juniarily, A., Psikologi, P., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2019). Inisiasi Mental Health Awareness Melalui Screening Dan Promosi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Inisiationmental Health Awareness Through Screening And Mental Health Promotion For Colleges Student At Sriwijaya University. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7(4), 906–914.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>