

**PERSEPSI DOSEN PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
INDONESIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.



Oleh:

**Rezkiyah Maharani Bara
(18422020)**

ACC untuk mengikuti sidang
munaqosah, 11 Desember 2022

M Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2022**

**PERSEPSI DOSEN PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
INDONESIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu
Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.



Oleh:

**Rezkiyah Maharani Bara
(18422020)**

Pembimbing:

M. Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd., M.Ed

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2022

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rezkiyah Maharani Bara

Nomor Induk Mahasiswa : 18422020

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul : Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi, maka saya siap untuk dicabut gelar kesarjanaan yang dianugerahkan dan mendapatkan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Desember 2022

Penulis,

A yellow 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is placed over the signature. The stamp features a Garuda bird in the center, with the text '10000' and 'METRIS TEMPEL' visible. The signature 'Rezkiyah' is written in black ink across the stamp.

Rezkiyah Maharani Bara



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14.5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiau@uii.ac.id
W. fiau.uii.ac.id

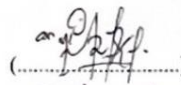
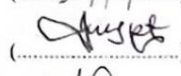
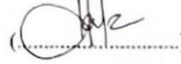
PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Munaqasah Program Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Senin
Tanggal : 9 Januari 2023
Judul Tugas Akhir : Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa
Disusun oleh : REZKIYAH MAHARANI BARA
Nomor Mahasiswa : 18422020

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

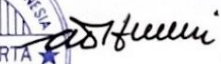
TIM PENGUJI:

Ketua	: Dr. Drs. H. Ahmad Darmadji, M.Pd	()
Penguji I	: Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd	()
Penguji II	: Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I, M.Pd.	()
Pembimbing	: M Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed.	()

Yogyakarta, 18 Januari 2023

Dekan,




Dr. Drs. Asmuni, MA

NOTA DINAS

Yogyakarta, 20 Juli 2022 M

21 Zulhijjah 1443 H

Hal : Skripsi

Kepada: Yth. Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
di Yogyakarta.

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Berdasarkan penunjukan Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 903/Dek/60/DAATI/FIAI/VII/2022 tanggal 20 Juli 2022 M, 21 Zulhijjah 1443 H, atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Rezkiyah Maharani Bara

Nomor Pokok/NIMKO : 18422020

Program Studi/Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2018/2019

Judul Skripsi : Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya, akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian, semoga dalam waktu dekat ini bisa dimunaqasahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) eksemplar skripsi yang dimaksud.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing,



M. Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Nama : Rezkiyah Maharani Bara

Nomor Mahasiswa : 18422020

Judul Skripsi : Persepsi Dosen Program Studi Psikologi
Universitas Islam Indonesia terhadap Kesehatan
Mental Mahasiswa

Menyatakan bahwa, berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukan perbaikan, maka bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqosah skripsi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta,

Dosen Pembimbing,



M. Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M. Ed

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Allhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan berkat, rahmat dan hidayah-NYA kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada

1. Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi dan cintai, Bapak Roy Bara dan Ibu Cinra Yambo, terimakasih karena telah menjadi motivasi terbesar penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk selalu memberikan kasih sayang yang tak terhingga, selalu mendoakan disetiap waktu, selalu memberikan dukungan yang terbaik untuk penulis.
2. Keluarga besar saya Bara-Yambo terkasih, terimakasih untuk segala doa, motivasi, serta dukungan yang bersifat moriil maupun materiil kepada penulis.
3. Dosen-dosen yang telah mendidik penulis, terimakasih untuk segala jasa yang telah diberikan, yang selalu memberikan ilmu dan inspirasi, mendidik dan memberikan bimbingan yang sangat baik untuk saya.
4. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan ilmu, bekal serta pengalaman yang sangat banyak.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Indonesia, Keluarga Besar MI Baitul Makmur Kotamobagu, Keluarga Besar SMPN 4 Kotamobagu, Keluarga Besar MAN Model 1 Manado
6. Sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terimakasih karena telah menjadi bagian dari sekian banyaknya perjalanan hidup saya.

MOTTO

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”¹

*“The starting point of all achievement is desire”*²

*“Great things happen to those who don't stop believing, trying, learning, and being grateful”*³

¹ QS Ar-Ra'd (13) : 28.

² Lolly Daskal dkk, *100 motivational Quotes That Will Inspire You to Succeed*, 9 Oktober 2014.
<https://www.inc.com/lolly-daskal/100-motivational-quotes-that-will-inspire-you-to-succeed.html>.
(Diakses pada 27 Oktober 2022)

³ GoodReads, *Motivation Quotes*, 2022. <https://www.goodreads.com/quotes/tag/motivation>.
(Diakses pada 27 Oktober 2022)

ABSTRAK

PERSEPSI DOSEN PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Rezkiyah Maharani Bara

NIM: 18422020

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya masalah-masalah kesehatan mental yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi, termasuk di Universitas Islam Indonesia (UII). Masalah tersebut berdampak pada fisik, emosi serta perilaku mahasiswa. Pandangan dari dosen psikologi terhadap masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa-mahasiswa di perguruan tinggi merupakan hal yang penting karena dosen merupakan pendidik yang berperan langsung dengan mahasiswa-mahasiswa, terlebih dosen psikologi bidang klinis yang ahli pada bagian kesehatan mental. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis persepsi dan upaya yang dilakukan dosen di Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Adapun teknik menentukan informan menggunakan *purposive sampling*. Sementara analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Kemudian teknik keabsahan datanya menggunakan triangulasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dosen Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa yaitu mereka memandang ajaran *Islamic Values* dapat membangun kesehatan mental. Serta memiliki anggapan bahwa terdapat dampak positif dan negatif yang disebabkan keingintahuan mahasiswa yang tinggi terhadap isu-isu kesehatan mental. Positifnya mahasiswa dapat belajar mengenai kesehatan mental, sedangkan negatifnya yaitu melakukan diagnosis terhadap diri sendiri. Perbedaan kondisi mental yang berbeda-beda dari mahasiswa disebabkan karena perbedaan usia, penyesuaian diri, potensi yang dimiliki, dukungan sosial, serta kondisi keagamaan. Oleh karena itu dosen Program Studi Psikologi UII menganggap kesehatan mental mahasiswa adalah hal yang penting. Kemudian upaya yang dilakukan dosen Program Studi Psikologi UII untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah menjadi konselor, membuat pelatihan konseling sebaya, dan menggunakan cara belajar dengan argumentasi. Adapun program dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental di UII diantaranya adalah layanan konseling, promosi kesehatan mental, pelatihan keterampilan belajar, dan fasilitas olahraga.

Kata Kunci: Persepsi Dosen Psikologi, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Perguruan Tinggi.

ABSTRACT

PERCEPTIONS OF LECTURERS OF PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM OF INDONESIAN ISLAMIC UNIVERSITY ON STUDENTS' MENTAL HEALTH

Rezkiyah Maharani Bara

NIM: 18422020

This research is motivated by the existence of mental health problems that often occur among students in tertiary institutions, including at the Indonesian Islamic University (UII). These problems have an impact on the physical, emotional and behavior of students. The views of psychology lecturers on mental health problems that occur in students in tertiary institutions are important because lecturers are educators who play a direct role with students, especially psychology lecturers in the clinical field who are experts in the mental health department. The purpose of this study was to analyze the perceptions and efforts made by lecturers in the UII Psychology Study Program on students' mental health.

This type of research is qualitative research with a case study approach. For data collection techniques carried out by interviews, observation and documentation. As for the technique of determining informants using purposive sampling. While data analysis is done by data reduction, data presentation and drawing conclusions. Then the data validity technique uses triangulation

The results showed that the perceptions of the lecturers of the UII Psychology Study Program on students' mental health were that they saw the teachings of Islamic Values as building mental health. As well as having the notion that there are positive and negative impacts caused by high student curiosity about mental health issues. The positive side is that students can learn about mental health, while the negative is doing a self-diagnosis. The different mental conditions of students are caused by differences in age, adjustment, potential, social support, and religious conditions. Therefore, the UII Psychology Study Program lecturer considers students' mental health to be important. Then the efforts made by the lecturers of the UII Psychology Study Program to maintain students' mental health are becoming counselors, conducting peer counseling training, and using argumentative learning methods. The programs and policies that support mental health at UII include counseling services, mental health promotion, learning skills training, and sports facilities.

Keywords: *Perceptions of Psychology Lecturers, Mental Health, Students, College*

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah Robbil'alamin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-NYA yang telah memberikan anugerah, kesempatan dan pemikiran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. Tak lupa shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabat dan seluruh umatnya.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat agar memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak sekali ilmu, bimbingan, petunjuk, dukungan dan bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala hormat, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT

memberikan balasan yang jauh lebih besar atas semua kebaikan yang dilakukan kepada penulis. Aamiiin. Kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Fathul Wahid, S.T., M. Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Indonesia.
2. Bapak Dr. Drs. Asmuni, M.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Dr. Anton Priyo Nugroho, S.E., M.M., selaku Ketua Jurusan Studi Islam.
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah S.Pd.I., M.Pd.I selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
6. Bapak M. Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd., M.Ed., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan serta memberikan dorongan terhadap penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, yang telah meluangkan waktu untuk mendidik dan memberikan ilmu, serta memberikan segala kebaikan selama proses perkuliahan.

8. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Ilmu Agama Islam yang telah membantu penulis dalam pelayanan, registrasi, administrasi, dll di Program Studi Pendidikan Agama Islam
9. Keluarga besar Fakultas Psikologi Sosial & Budaya Universitas Islam Indonesia, khususnya Program Studi Psikologi, yang telah mengizinkan penulis untuk dapat melakukan penelitian dan mau meluangkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Kedua orangtua saya yang tercinta dan tersayang, yaitu Ayahanda Roy Bara dan Ibunda Cinra Yambo, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian dan dukungan yang tidak pernah putus sehingga menjadi motivasi terbesar penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
11. Kakak-kakak dan adik saya yang tersayang, yaitu Rezkitha Firmani Bara, Dinda Virgina Lomotu dan Nanda Aprilia Lomotu yang selalu memberikan dukungan, do'a sehingga saya mempunyai motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar saya dari keluarga Bara-Yambo, yang selalu bersedia untuk mendoakan dan mendukung saya.
13. Sahabat-sahabat tersayang yang selalu mendoakan, membantu dalam segala hal, mendukung saya baik dukungan moril maupun materiil, menjadi pendengar dan pemberi masukan yang baik, selalu ada di saat suka dan duka saya yaitu Aqiel, *We Bare Bears* (Ifada, Najwa), *Pgirls* (Agrif, Deva, Caca, Ifada, Najwa, Abay, Amy, Inay, Salsa, Ame, Arsyia, Putri, Putmir), Rumpi APP (Amy, Fathiyyah, Nabilla, Sarah, Tania), Previa, Cantika, Ifada, Lisa, Priya, Sarah, UC (Abdul, Adis, Ame,

Avina, Aqiel, Azis, Caca, Dutha, Eqi, Ido, Ifada, Ijal, Inay, Ismail, Putri, Satrio, Yusri) dan Mengbeleng (Aisya, Anel, Arham, Ayu, Danil, Diki, Echa, Fadhil, Irfan, Irvina, Lala, Picky, Syauqi).

14. Keluarga besar Pendidikan Agama Islam tahun angkatan 2018 Universitas Islam Indonesia yang telah berjuang sama-sama sejak awal masuk perkuliahan dan saling berbagi ilmu serta memberikan dukungan terbaik.
15. Dan semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis secara langsung dan tidak langsung, sehingga penulis dapat bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik juga saran yang dapat membangun dari para pembaca untuk penyempurnaan skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi para pembaca. Aamiin.

Yogyakarta, 10 Desember 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rezkiyah', enclosed within a faint, light blue rectangular border.

Rezkiyah Maharani Bara

DAFTAR ISI

NOTA DINAS	v
REKOMENDASI PENDAMPING	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Pembahasan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka	9
B. Landasan Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan	33
B. Tempat atau Lokasi Penelitian.....	34
C. Informan Penelitian	34
D. Teknik Penentuan Informan	34
E. Teknik Pengumpulan Data	36

F. Keabsahan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Persepsi Dosen Program Studi Psikologi UII Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa	42
B. Upaya yang Dilakukan Dosen Prodi Psikologi UII Untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi UII	67
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah hal yang paling penting dan paling utama dalam kehidupan makhluk hidup. Jika kita sebagai manusia mempunyai gangguan terhadap kesehatan, maka aktivitas apa pun yang akan kita lakukan akan terasa tidak nyaman. Organisasi yang merupakan bagian dari kesehatan dunia atau biasa di kenal dengan WHO (*World Health Organization*) (1948) mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.⁴ Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dikatakan bahwa ada 3 aspek yang mencakup kesehatan yaitu badan, jiwa dan sosial. 3 aspek tersebut harus selalu dijaga dengan baik.

Jika kesehatan seseorang terganggu, maka yang sering menjadi perhatian masyarakat dan segera untuk ditangani hanyalah salah satu dari 3 aspek kesehatan di atas yakni badan(fisik), padahal jiwa (mental) juga harus selalu diperhatikan dan tidak boleh diremehkan. Kementrian Kesehatan mengartikan kesehatan mental yang baik itu adalah kondisi di mana batin seseorang berada di dalam keadaan yang tentram dan tenang, sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati

⁴ Reski Amelia, *Pentingkah Kesehatan Mental* (Gowa: Pustaka Taman Ilmu), hal 9

kehidupan sehari-hari dengan baik dan menghargai orang lain di sekitar.⁵ Gangguan yang terjadi pada mental biasanya tidak mudah diamati, seperti gangguan pada fisik yang mudah dilihat. Mental yang terganggu akan menimbulkan gangguan serta penyakit yang dapat berpengaruh kepada segala kegiatan yang akan dilakukan oleh karena itu mental setiap orang harus selalu dijadikan sebagai prioritas juga.

Setiap orang membutuhkan pendidikan di dalam kehidupannya untuk mengembangkan dan memantapkan segala potensi yang ada di dalam dirinya agar lebih maksimal. Berdasarkan UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 14 disebutkan bahwa jenjang pendidikan terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.⁶ Jenjang pendidikan tinggi yakni Universitas, merupakan tempat di mana seharusnya mahasiswa mendapatkan prestasi-prestasi baik akademik maupun non akademik serta mendapatkan dampak positif lainnya yang dapat membangun kesehatan mentalnya, tetapi ada beberapa mahasiswa yang mendapatkan gangguan mental dikarenakan berbagai masalah yang datang dari lingkungan perkuliahan, keluarga, pertemanan, dll.

⁵ Kementerian Kesehatan, *Pengertian Kesehatan Mental* (<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>), diakses pada 10 Juni 2022

⁶ Rendra Topan, *Jalur, Jenjang, dan Jenis Pendidikan di Indonesia* (<https://rendratopan.com/2019/04/10/jalur-jenjang-dan-jenis-pendidikan-di-indonesia/#:~:text=Jenjang%20pendidikan%20menurut%20ketentuan%20Pasal,dan%20kemampuan%20yang%20di%20kembangkan.>), diakses pada 01 November 2022

Pada data swaperiksa yang dikeluarkan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKIJ) dari maret 2020 sampai maret 2022, Swaperiksa tersebut paling banyak digunakan oleh rentan usia 20-30 tahun dengan jumlah 9286 orang. Hasil tersebut didapati bahwa dalam kurun waktu 3 tahun ada 75% orang yang memiliki masalah psikologis, seperti cemas, depresi, trauma psikologis, bahkan bunuh diri.⁷ Rentan usia di atas membuktikan bahwa kalangan mahasiswa merupakan golongan yang rentan mendapatkan gangguan kesehatan mental.

Salah satu dokter spesialis kejiwaan yaitu dr Teddy Hidayat dalam Pelatihan Penanggulangan Pertama terhadap Gangguan Jiwa di Kalangan Mahasiswa yang dimuat pada PikiranRakyat.com mengatakan bahwa terdapat 78% mahasiswa yang selama berada di bangku perkuliahan mengalami masalah gangguan kesehatan mental. 40% diantaranya selain menimbulkan penderitaan, juga mengganggu prestasi akademis, sedangkan 33,2% nya berfikir untuk melakukan upaya bunuh diri.⁸ Kemudian terdapat survey yang dipaparkan oleh Sayang Ajeng Mardhiyah dkk (2019), survey tersebut dilakukan secara acak terhadap 35 mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di indonesia yaitu Universitas Sriwijaya dengan hasil 100% dari mereka mengalami berbagai permasalahan psikologis selama berada di bangku

⁷ Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia* (<http://pdskji.org/home>), diakses pada 10 Juni 2022

⁸ Novianti Nurulliah, *Mahasiswa Rentan Mengalami Masalah Gangguan Mental* (<https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01317979/index.html>), Diakses pada 11 Juni 2022

perkuliahan.⁹ Hal tersebut dapat dikatakan sebagai permasalahan yang cukup tinggi yang terjadi pada kalangan mahasiswa di perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

Beberapa waktu yang lalu, Universitas Islam Indonesia dikunjungi oleh Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dalam rangka monitoring dan evaluasi kegiatan kampus sehat. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 26 orang dosen/karyawan/mahasiswa. Salah satu tujuan diadakan kegiatan tersebut adalah mengevaluasi hasil *skrining* mandiri deteksi dini kesehatan jiwa di kalangan karyawan dan mahasiswa. Dalam kegiatan tersebut terdapat data bahwa ada 6 mahasiswa Universitas Islam Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental dan sempat berfikir untuk bunuh diri.¹⁰ Angka tersebut merupakan angka yang cukup besar karena yang mengikuti kegiatan hanya 26 orang saja yang di dalamnya sudah termasuk karyawan dan dosen juga. Apabila kegiatan tersebut berlaku untuk seluruh mahasiswa UII maka kemungkinan besar akan ter-deteksi mahasiswa-mahasiswa lainnya yang juga mengalami gejala gangguan mental.

Selain itu, bentuk gangguan mental mahasiswa yang sering didapatkan pada Pusat Bimbingan Konseling Mahasiswa di Universitas Islam Indonesia adalah adanya rasa kurang percaya diri, merasakan tekanan pada lingkungan pertemanan, bahkan stress dan depresi.

⁹ Sayang Ajeng Mardiyah dkk, "Inisiasi Mental Health Awareness Melalui Screening dan Promosi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya", *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, Vol.7 No.4 (Oktober 2019).

¹⁰ Surat Dinas Kesehatan Pemda DIY kepada Rektor Universitas Islam Indonesia, 13 Mei 2022, *Kunjungan Monev Kampus Sehat Tahun 2022 No.443/03632*

Dari data-data yang telah dipaparkan di atas mengenai kesehatan mental mahasiswa, maka penulis membutuhkan pandangan dari seorang ahli dalam sebuah penelitian ini, salah satunya dosen. Dosen merupakan salah satu pengajar dalam sebuah kampus dan berperan langsung dengan mahasiswa-mahasiswa. Dalam penelitian ini, sebuah persepsi ataupun pernyataan oleh dosen psikologi sangatlah penting terutama dosen psikologi bidang klinis mengingat dosen psikologi bagian klinis adalah seseorang yang ahli dalam bidang kesehatan mental.

Atas dasar pembahasan di atas maka penulis mencoba untuk mengetahui bagaimana persepsi dari seorang dosen psikolog terhadap kesehatan mental mahasiswa UII. Yang kemudian menjadi bawaan analisis skripsi dengan judul “Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian penelitian penulis adalah persepsi dosen program studi psikologi terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga yang menjadi pertanyaan penelitian penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi dosen Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa?
2. Apakah upaya yang dilakukan dosen Program Studi Psikologi UII untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis bagaimana persepsi dosen di Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa
2. Untuk menganalisis apa saja upaya yang akan dilakukan dosen di Program Studi Psikologi UII untuk mengatasi gangguan kesehatan mental mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan mental di lingkup mahasiswa UII serta menambah pengetahuan mengenai persepsi dari dosen psikologi terhadap kesehatan mental mahasiswa UII
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang lebih baik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk peneliti serta diharapkan dapat menjadikan bekal dan masukan dalam mengembangkan potensi diri.

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kesadaran bagi pihak universitas terhadap pentingnya kesehatan mental mahasiswa UII.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika penyusunan laporan hasil penelitian kualitatif ini nantinya akan dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu awal, inti dan akhir. Untuk memudahkan dalam penulisan maka pembahasan dalam laporan penelitian penulis kelompokkan menjadi lima bab yang masing-masing bab terdiri dari sub bab yang berkaitan.

Bab Pertama, adalah pendahuluan yang berisi tentang landasan untuk dilakukannya penelitian seperti; Latar Belakang Masalah, Fokus dan Pertanyaan Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, serta Sistematika Pembahasan.

Bab kedua, adalah kajian pustaka dan landasan teori, yang memiliki empat bagian yaitu bagian pertama merupakan kajian pustaka yang berisi tentang penelitian dan pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yang memiliki keterkaitan antara masalah yang dibahas peneliti terdahulu dengan penelitian ini, Kedua landasan teoritik yang berisi teori atau pendapat dari beberapa tokoh yang keabsahannya telah teruji. Dengan adanya teori dan pendapat yang dimaksudkan maka hal tersebut dapat menjadi landasan bagi penulis untuk melakukan penelitian.

Bab ketiga, adalah metode penelitian yang berisi tentang jenis penelitian dan pendekatan, Tempat atau lokasi penelitian, Informan Penelitian, Teknik Penentuan Informan, Teknik Pengumpulan Data, Keabsahan Data, serta Teknik Analisis Data.

Bab keempat, adalah hasil dan pembahasan yang berisi tentang data-data hasil penelitian dan hasil pengolahan data yakni persepsi dosen Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa dan upaya yang dilakukan dosen Program Studi Psikologi UII untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa

Bab kelima, adalah penutup yang berisi tentang pemaparan kesimpulan serta saran-saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Sebelum memulai penelitian ini, penulis telah mencari beberapa penelitian terdahulu yang temanya masih bersinggungan dan relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Khususnya penelitian yang bersinggungan dengan judul penelitian ini yaitu “Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. Adapun beberapa penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Anita Novianty dari Universitas Kristen Krida Wacana Indonesia yang berjudul “Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental”, pada bulan Desember 2017.¹¹ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa literasi kesehatan mental public masih tergolong rendah. Hal lain yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada banyak orang-orang terdekat dari responden yang pernah mengalami gejala dalam vignette. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada informannya. Informan pada penelitian di atas

¹¹ Anita Novianty, “Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental”, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol.9 No.2 (Desember, 2017).

merupakan masyarakat umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan informannya adalah dosen-dosen yang mengajar psikologi di UII.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Safitri Salsabila dkk dari Universitas Negeri Malang yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healty Mahasiswa Jurusan Akuntansi”, pada bulan Juli-Desember 2021.¹² Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan selama pembelajaran daring(online), hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian di atas fokus pada bagaimana kesehatan mental mahasiswa disaat pembelajaran daring.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Evi Deliviana dkk dari Universitas Kristen Indonesia yang berjudul “Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19”, pada bulan November 2020.¹³ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa dengan adanya metode belajar yang baru, mahasiswa menjadi tertekan dalam hal perasaan serta pikiran. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang juga berdampak pada kesehatan mental. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian

¹² Safitri Salsabila dkk, “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi”, *Jurnal Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, Vol.9 No.2 (Juli-Desember, 2021).

¹³ Evi Deliviana dkk, “Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Selaras*, Vol.3 No.2 (November, 2020).

yang akan dilakukan adalah penelitian di atas fokus pada cara-cara praktis bagaimana cara mengelola kesehatan mental mahasiswa saat pembelajaran daring.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Athaya Taufiqy dari Universitas Lampung yang berjudul “Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi” pada bulan Agustus 2021.¹⁴ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa selama pandemi Covid-19 berlangsung, terdapat tingkat kecemasan serta depresi yang dapat dikatakan tinggi pada responden. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian di atas fokus untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental mahasiswa kedokteran pada masa covid-19 yang kemudian akan dijadikan sebuah pembelajaran untuk menjaga kesehatan mental.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Suryanto Aloysius dan Nada Salvia dari Politeknik Statistika STIS Indonesia yang berjudul “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia” pada September 2021.¹⁵ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa awal terjadinya Covid-19 membuat mahasiswa pada perguruan tinggi yang diteliti memiliki kesehatan mental yang tidak baik. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian di atas fokus untuk mengkaji tentang

¹⁴ Athaya Taufiqy, “Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.2 No.4 (Agustus 2021).

¹⁵ Suryanto Aloysius dan Nada Salvia, “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia”, *Jurnal Citizenship Virtues*, Vol.1 No.2 (September, 2021).

kesehatan mental pada suatu perguruan tinggi yang dikarenakan Covid-19 serta mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizaq dari Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Aqidah Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII SMP Al-Islam 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012 pada 31 Juli 2012.”¹⁶ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa pendidikan aqidah berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada subjeknya. Penelitian di atas subjeknya siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya merupakan mahasiswa. Penelitian di atas juga memfokuskan untuk menganalisa bagaimana pengaruh dari nilai-nilai aqidah terhadap kesehatan mental di SMP Al-Islam 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Nindya Alifian Muliasari dari Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang berjudul “Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus di MI Ma’Arif Cekok Babadan Ponorogo) pada 1 oktober 2019.”¹⁷ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa terdapat perilaku bullying secara verbal dan secara fisik. Perilaku tersebut berdampak kepada fisik dan psikologis siswa. Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa upaya-upaya yang

¹⁶ Muhammad Rizaq, “Pengaruh Pendidikan Aqidah Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII SMP Al-Islam 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012”, *Skripsi*, (Surakarta: UMS, 2012).

¹⁷ Nindya Alifian Muliasari, “Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus di MI Ma’Arif Cekok Babadan Ponorogo”, *Skripsi*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2019).

dilakukan oleh sekolah dalam rangka mengurangi tindakan bullying. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada subjeknya. Subjek dari penelitian di atas merupakan siswa MI, sedangkan penelitian subjek penelitian yang akan dilakukan merupakan mahasiswa Perguruan Tinggi. Adapun perbedaan lainya yaitu penelitian di atas fokus untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk bullying, dampak bullying terhadap kesehatan mental, serta upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah dalam menindak lanjuti perilaku bullying.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Dody Aswari dari Universitas Islam Negeri Antasari yang berjudul “Manfaat Membaca Al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” pada Juli 2018.¹⁸ Hasil penelitian di atas mengatakan bahwa terdapat manfaat dari membaca al-qur’an pada mental mahasiswa PKU putra yakni perasaan mahasiswa menjadi tenang dan tentram. Oleh karena itu mahasiswa PKU Putra lebih tenang saat menghadapi masalah. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian di atas fokus meneliti tentang manfaat al-qur’an terhadap kesehatan mental.

¹⁸ Dody Aswari, “Manfaat Membaca Al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”, *Skripsi*, (Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin, 2018).

Setelah dilihat dan diamati beberapa penelitian yang telah dilakukan di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan demikian hasil penelitian-penelitian di atas jelas bukan plagiasi dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti.

B. Landasan Teori

1. Persepsi

a. Pengertian Persepsi

Persepsi dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia memiliki arti sebagai tanggapan langsung dari sesuatu atau proses di mana seseorang mengetahui beberapa hal melalui pancainderanya.¹⁹ Sama halnya dengan apa yang dikatakan oleh psikologi bahwa persepsi merupakan sebuah proses untuk mencari informasi dengan alat panca indera, baik penglihatan, pendengaran, peraba, pencium, dan pengecap dengan tujuan untuk di pahami.²⁰

Dalam Kamus Istilah Konseling dan Terapi, persepsi adalah suatu hal yang menunjuk kepada kesadaran tunggal yang muncul dari suatu proses penginderaan saat tampilnya suatu stimulus.²¹

Jamaluddin Rakhmat mengartikan persepsi sebagai suatu pengalaman mengenai objek suatu peristiwa ataupun hubungan yang didapatkan dengan

¹⁹ Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Edisi III, Cetakan ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), hal 880.

²⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori*, Cetakan ke-3 (Jakarta: PT Gramedia Utama, 2002), hal 94

²¹ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal 239

cara mengumpulkan berbagai informasi atau bisa dengan menafsirkan pesan.²² Sedangkan menurut Anang Ridwan persepsi merupakan proses kognitif yang dirasakan oleh setiap manusia pada saat memahami berbagai informasi mengenai lingkungannya, baik melalui aspek penglihatan, pendengaran, penghayatan, pendengaran, dan penciuman. Kunci yang harus diketahui dalam memahami persepsi adalah pengenalan bahwa persepsi adalah penafsiran yang unik terhadap situasi, bukan pencatatan yang benar terhadap situasi.²³

Beranjak dari beberapa definisi persepsi di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa persepsi merupakan suatu proses yang dijalankan oleh otak untuk memahami informasi yang didapatkan dari berbagai aspek, kemudian menafsirkan informasi tersebut sehingga dapat tersampaikan dengan mudah.

b. Komponen Dalam Persepsi

Walgito menyatakan bahwa komponen yang terkandung dalam persepsi dan membentuk struktur sikap ada 3 yaitu:²⁴

1) Komponen Kognitif

²² Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal 50

²³ Anang Ridwan, *Komunikasi Antarbudaya: Mengubah Persepsi dan Sikap Dalam Meningkatkan Kreativitas Manusia* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), hal 89

²⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), hal 16

Komponen kognitif ini merupakan komponen yang memiliki kaitan dengan pengetahuan, pandangan, keyakinan, seperti hal-hal yang ada hubungannya dengan bagaimana orang-orang memberikan persepsi kepada objek sikap.

2) Komponene Afektif

Komponen afektif ini merupakan komponen yang memiliki kaitan dengan perasaan senang atau tidaknya kepada objek sikap. Perasaan senang ini adalah hal yang positif tidak seperti rasa tidak senang yang merupakan hal yang negatif.

3) Komponen Konatif

Komponen konatif ini merupakan komponen yang memiliki kaitan dengan kecenderungan bertindak kepada objek sikap. Dalam komponen ini, intensitas sikap ditunjukkan kepada kecenderungan berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

c. Jenis-Jenis Persepsi

Jenis-jenis persepsi menurut Irwanto ada dua yaitu persepsi positif dan persepsi negatif. Dua persepsi dijelaskan sebagai berikut:

1) Persepsi Positif

Persepsi ini menggambarkan semua pengetahuan serta tanggapan yang diteruskan dengan upaya pemanfaatannya. Hal tersebut akan diteruskan dengan keaktifan atau mendukung objek yang dipersepsikan.

2) Persepsi Negatif

Persepsi ini menggambarkan semua pengetahuan serta tanggapan yang tidak sebanding dengan objek yang dipersepsi. Hal tersebut akan diteruskan dengan kepasifan atau menolak objek yang dipersepsikan, berbeda dengan persepsi positif yang menerima objek yang dipersepsikan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya mengatakan bahwa faktor yang paling mempengaruhi persepsi yaitu perhatian.²⁵ Adapun faktor lain yang mempengaruhi persepsi menurut Krech dan Crutchfield adalah:

1) Faktor Fungsional

Faktor fungsional yang dimaksudkan adalah apa yang dialami seorang pengamat, seperti kebutuhan, suasana hati, pengalaman di masa lalunya, serta sifat-sifat individu lainnya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa yang menentukan persepsi bukan jenis atau bentuk stimuli, melainkan karakteristik orang yang memberikan respon pada stimuli itu.

2) Faktor Struktural

Faktor struktural ini terdiri dari berbagai faktor yang didalamnya terdapat rangsangan fisik dan proses neurofisiologik. Proses yang terdapat dalam faktor struktural ini terjadi kepada seluruh objek yang direspon.²⁶

²⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), Cet. Ke-24, hal 51

²⁶ *Ibid*, hal 55-62

Selanjutnya menurut Anang Ridwan dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi yakni²⁷:

1) Psikologis.

Keadaan psikologi sangat mempengaruhi persepsi seseorang. Contohnya, pada saat matahari terbenam di sore hari yang indah, maka dapat dirasakan sebagai bayang-bayang yang kelabu bagi seorang yang buta warna.

2) Keluarga

Keluarga merupakan pengaruh yang paling besar terhadap anak-anak. Keluarga banyak menurunkan sikap dan persepsi kepada anak-anaknya melalui cara-cara yang khusus dalam menjalani kenyataan di dunia.

3) Kebudayaan

Kebudayaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi, sikap, nilai serta cara seseorang melihat dan mempelajari keadaan yang ada di dunia.

e. Proses Persepsi

Bimo Walgito mengatakan bahwa ada 2 jenis proses persepsi, yakni:

1) Proses Fisik

Proses persepsi di mulai dengan pengindraan yang menimbulkan stimulus dari reseptor yang dilanjutkan dengan mengolah suatu data pada syaraf

²⁷ Anang Ridwan, 2016, *Op.Cit.*, hal 92-93

sensorik otak atau dalam pusat kesadaran. Proses ini sering disebut sebagai proses fisiologis.

2) Proses psikologis

Proses pengolahan data pada syaraf sensorik otak akan menyebabkan reseptor menyadari apa yang dilihat, didengar, atau apa ada yang diraba. Terbentuknya persepsi individu maupun suatu komunitas juga sangat tergantung pada stimulus yang jadi perhatian untuk di persepsikan. Di samping itu, kelengkapan data dan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi sangat menentukan kualitas persepsi dari reseptor. Pada akhirnya, persepsi ditentukan oleh tingkat pemahaman dan faktor internal maupun eksternalnya yang diolah secara berbeda oleh masing-masing reseptor baik secara behavioristik maupun mekanistik.²⁸

f. Indikator Persepsi

Agar mengetahui persepsi seseorang maka perlu diperhatikan indikator-indikator nya yaitu:

1) Penyerapan.

Objek yang didapatkan melalui indera penglihatan, pendengaran, peraba, pencium, dan pengecap secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama akan diserap kemudian dari hal tersebut seseorang akan memiliki gambaran atau kesan dalam otaknya. Di dalam otak tersebut, nantinya akan tergabung

²⁸ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, cet ke-19, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hal

gambaran atau kesan yang sudah lama atau yang baru terbentuk. Gambaran tersebut akan terasa jelas atau tidak tergantung pada rangsangan, normalitas alat indera dan waktu, apakah baru saja atau sudah lama.

2) Pemahaman

Gambaran atau kesan yang ada di dalam otak di atas akan di klasifikasi, dibandingkan, kemudian di interpretasikan sehingga dari proses tersebut akan terbentuk sebuah pemahaman. Pemahaman yang telah terbentuk akan tergantung pada gambaran yang telah didapatkan sebelumnya oleh seseorang.

3) Penilaian

Jika telah terbentuk pemahaman, maka hal selanjutnya yang akan terjadi adalah penilaian dari seseorang tersebut kemudian membandingkan pemahaman yang telah diperoleh dengan kriteria yang telah dimiliki secara subjektif. Seseorang akan bisa memiliki penilaian yang berbeda-beda walau objeknya sama. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa persepsi memiliki sifat yang individual.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari 2 kata yaitu Kesehatan dan Mental. Kesehatan memiliki arti keadaan sehat atau kebaikan badan,²⁹ sedangkan mental adalah batin.³⁰

Prof Dr. Syamsu Yusuf L.N (2018) mengartikan kesehatan mental sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (Laras dengan nilai-nilai agama dan budaya), baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya.³¹ Sedangkan menurut *Sixty-sixth World Health Assembly*, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dalam diri individu yang ditandai dengan kemampuan untuk merealisasikan abilitasnya, mengatasi stress dalam kehidupannya, bekerja yang produktif dan sukses, dan berkontribusi terhadap masyarakat.³² Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh Kartini Kartono yang mengartikan orang yang mentalnya sehat adalah orang yang memiliki sifat-sifat yang khas, seperti mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu secara cermat dan tepat, memiliki tujuan hidup, menyelaraskan potensi yang ada pada dirinya dengan segala usaha-usaha.³³

²⁹ Poerwadarminta, 2006, *Op.Cit.*, hal 1052.

³⁰ *Ibid.* hal 762.

³¹ Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2018), hal 25.

³² *Ibid*, hal.28

³³ Kartini Kartono, *Mental Hygiene* (Bandung: Alumni, 1983), hal 2

Yustinus Semiun, OFM juga mengemukakan pengertian kesehatan mental sebagai keterampilan dan tingkah laku yang memiliki tujuan untuk mengembangkana dan memanfaatkan segala hal, seperti kecakapakan, kreativitas dll semaksimal mungkin. Hal tersebut akan menjadikan seseorang untuk lebih bahagia yang akan berdampak baik bagi orang disekitarnya dan juga menjauhkanya dari gangguan mental.³⁴

Sedangkan kesehatan mental menurut penulis adalah kondisi di mana aspek perkembangan sesorang berkembang dengan baik, seperti orang-orang pada umumnya. Aspek yang dimaksudkan adalah fisik, emosional dan intelektual. Dengan hal itu, seseorang akan mempunyai keinginan untuk mengembangkan kehidupanya secara berkualitas pada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat walaupun telah mengetahui kekurangan yang ada pada dirinya.

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Untuk mengenali orang yang mentalnya sehat, maka dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang telah dikatakan oleh WHO dalam Diana yakni³⁵:

- 1) Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman-pengalaman.
- 2) Memiliki kemampuan untuk beradaptasi

³⁴ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: KANISIUS, 2006), hal 50

³⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hal.14

- 3) Memiliki perasaan yang senang untuk memberikan suatu hal kepada seseorang dibandingkan dengan menerima.
- 4) Memiliki keinginan untuk membantu dibandingkan dibantu.
- 5) Mempunyai rasa simpati yang tinggi.
- 6) Mendapatkan kesenangan dari usaha-usaha yang telah dilakukan.
- 7) Menerima segala perasaan kecewa dengan cara menjadikan kegagalan tersebut sebagai suatu pengalaman.
- 8) Selalu berfikir positif.

Adapun karakteristik kesehatan mental menurut Prof. Dr. Syamsu Yusuf adalah sebagai berikut:³⁶

- 1) Terhindar dari gejala dan gangguan mental.
- 2) Dapat menyesuaikan diri.
- 3) Mengembangkan potensi semaksimal mungkin.
- 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

c. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip yang perlu diperhatikan agar dapat memahami kesehatan mental sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental dan juga pencegahan terhadap gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut adalah³⁷:

- 1) Prinsip yang berdasarkan fitrahnya sebagai seorang makhluk hidup:

³⁶ Syamsu Yusuf L.N, 2018, *Op.Cit.*, hal 29-30

³⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

- a) Kesehatan mental dan penyesuaian mental memerlukan kesehatan untuk badanya sendiri serta memerlukan kepribadian yang baik sebagaimana makhluk hidup pada umumnya.
- b) Perilaku seseorang harus berbanding dengan kodratnya sebagai makhluk *biopsikososial* agar dapat menjaga kesehatan mentalnya dan dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- c) Mental yang sehat memerlukan kepribadian yang baik dan mengetahui bagaimana cara untuk mengontrol diri sendiri. Yang dimaksudkan dengan hal tersebut adalah bagaimana seseorang bisa mengendalikan pikiran, khayalan, tingkah laku, ambisi, kemauan dan keinginan.
- d) Agar dapat mempertahankan serta mencapai mental yang sehat itu, maka harus memperluas wawasan yang ada di dalam diri sendiri.
- e) Mental yang sehat memerlukan hal-hal yang positif kepada diri sendiri. Hal yang dimaksudkan adalah lebih menerima diri sendiri dalam berbagai situasi dan kondisi serta memberikan penghargaan atas apa yang telah dilakukan.
- f) Agar dapat mencapai mental yang sehat maka yang harus dilakukan adalah selalu berusaha untuk mengembangkan, mengingatkan serta merealisasikan diri sendiri.
- g) Mental yang sehat yang baik itu perlu dikembangkan dalam diri manusia yang berkaitan dengan segala kepribadian yang lebih baik.

- h) Agar dapat mempertahankan mental yang sehat maka harus belajar membangun dan membiasakan hal-hal yang bagus untuk diri sendiri.
 - i) Mental yang sehat memerlukan keterampilan agar menjadikan segala sesuatu yang ingin disesuaikan dengan bentuk-bentuk perubahan kepribadian.
 - j) Mental yang sehat menghendaki sebuah usaha yang terus menerus menjadi dewasa dalam proses mempertimbangan sesuatu dan menyikapi segala hal.
 - k) Mental yang sehat menghendaki seseorang agar terus belajar tentang bagaimana menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah di saat-saat yang sulit.
- 2) Prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan manusia, serta manusia dengan lingkungan:
- a) Mental yang sehat bersandar pada suatu hubungan yang positif antara manusia dengan manusia lainnya, terutama pada hubungan yang ada di dalam kehidupan keluarga.
 - b) Mental yang sehat bersandar pada suatu pekerjaan yang sesuai dengan apa yang diharapkan dan dapat membahagiakannya
 - c) Mental yang sehat menghendaki perilaku yang baik dengan menerima suatu kebenaran tersebut tanpa memutar balikan hal-hal yang objektif dan menerima hal tersebut.
- 3) Prinsip yang berdasarkan hubungan antara manusia dengan Tuhan

- a) Mental yang sehat memerlukan seseorang yang mempunyai kesadaran yang tinggi bahwa pada kenyataannya yang lebih besar dari diri sendiri adalah tuhan. Dalam kenyataan tersebut setiap manusia akan selalu merasa bergantung pada tuhan dengan cara yang sangat mendasar.
- b) Mental yang sehat memerlukan hubungan yang selalu terjaga dengan tuhan dengan cara melakukan semua perintahnya dan menjauhi semua larangannya.

Prinsip-prinsip di atas merupakan prinsip yang perlu diperhatikan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatannya karena prinsip-prinsip di atas memiliki pengaruh yang besar dalam semua aktivitas setiap harinya dan juga dapat membantu untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki.

d. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental sebaiknya di pahami dalam berbagai macam lingkungan. Hal tersebut penting untuk menjaga kesehatan mental dari seorang individu ataupun kelompok agar tidak mengalami gangguan mental.

1) Kesehatan Mental dalam Lingkungan Keluarga

Dalam sebuah hubungan keluarga sangat penting untuk menciptakan suasana yang harmonis. Apabila hubungan yang ada didalamnya, seperti suami dan istri, orang tua dan anak, atau kakak dan adik kurang harmonis, maka keadaan yang akan terbentuk di dalam rumah tersebut akan menjadi tidak kondusif dan nyaman. Hal-hal yang dimaksudkan adalah seperti

adanya permusuhan, iri hati, dan pertengkaran. Jika hal tersebut terjadi maka akan menyebabkan salah satu dalam keluarga khususnya anak akan mengalami kesulitan dalam perkembangan untuk mencapai mental yang dapat dikatakan sehat.

Oleh karena itu orang tua memiliki peranan yang penting untuk berusaha menerapkan suasana yang harmonis dalam kekeluargaan karena hal tersebut akan sangat berpengaruh untuk pengembangan lingkup yang sehat diantara keluarga serta dapat mencegah dari gangguan mental pada anak.

2) Kesehatan Mental dalam Lingkungan Sekolah

Sebuah pengetahuan yang dimiliki oleh para pendidik, terutama guru BK atau konselor mengenai kesehatan mental sangatlah penting. Para pendidik yang berada di dalam lingkungan tersebut dapat merubah suasana sekolah, baik fisik, emosional, sosial, serta moral dan spiritual dengan maksimal. Dengan hal tersebut mental dari peserta didik akan lebih terjaga.

Peran pendidik di lingkungan sekolah sangat penting untuk memahami kesehatan mental dari para peserta didiknya yang berada dalam penyesuaian lingkungan. Pastinya ada banyak peserta didik yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengembangkan mentalnya yang dikarenakan beragam macam masalah-masalah, seperti proses adaptasi dengan lingkungan, masalah keluarga atau pertemanan, masalah terkait

akademis, dll menyebabkan potensi peserta didik menjadi terhambat. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan mental kepada peserta didik.

3) Kesehatan Mental dalam Lingkungan Pekerjaan

Lingkungan kerja bukan sekedar tempat di mana seseorang mencari nafkah, atau untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya, melainkan menjadi tempat yang menjadikan orang-orang yang berada di lingkungan tersebut memiliki gangguan mental karena beragam masalah yang dapat terjadi di dalamnya, seperti permasalahan antara pejabat, pimpinan, pegawai, karyawan, serta kondisi-kondisi yang tidak sesuai dengan kepribadian setiap orang.

Mengingat orang-orang yang ada di lingkungan kerja tersebut pastinya sudah berada di klasifikasi orang-orang dengan pemikiran yang dewasa, maka sebaiknya dapat saling memperhatikan situasi didalamnya untuk mencegah terjadinya masalah-masalah agar tidak terjadi gangguan mental di lingkungan pekerjaan.

4) Kesehatan Mental dalam Lingkungan Politik

Penerapan kesehatan mental dalam bidang politik juga sangat diperlukan. Indikasi gangguan mental pada bidang ini berupa *money pilitic*, melakukan pengkhianatan terhadap warga-warga, dan depresi yang menjadikan seseorang tersebut lebih agresif karena tidak terpilih saat mencalonkan diri.

5) Kesehatan mental dalam Lingkungan Hukum

Dalam bidang ini, seorang hakim sebaiknya memiliki pemahaman yang besar mengenai kesehatan mental supaya bisa mendeteksi bagaimana kesehatan mental dari para terdakwa atau para saksi saat sedang terjadinya pengadilan. Hal tersebut akan sangat mempengaruhi pengambilan keputusan hukum.

Pemahaman mengenai kesehatan mental ini tidak hanya berlaku bagi seorang hakim, namun dapat berlaku untuk orang-orang yang ada hubungannya dengan bidang hukum³⁸

e. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Untuk menjaga mental seseorang, maka sebaiknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah:³⁹

- a) Kepribadian, sebagai organisasi yang unik yang terdapat dalam diri seseorang, termasuk aspek konsep diri, penerimaan diri serta relisasi diri.
- b) Kondisi-kondisi fisik, seperti faktor pembawaan, konstruksi fisik, sistem syaraf, kelenjar, otot-otot, kesehatan, fisik, dan sebagainya.
- c) Perkembangan dan kematangan, seperti dalam aspek intelektual, sosial, moral, dan emosional.

³⁸ Diana Vidya Fakhriyani, 2019, *Op.Cit.*, Hal 16-19

³⁹ Samsul Munir Amin, 2013, *Op.Cit.*, hal 148

- d) Kondisi psikologis, seperti pengalaman, hasil belajar, kebiasaan sikap, frustrasi dan konflik, determinasi diri, dan suasana psikologis lainnya.
- e) Kondisi lingkungan dan kultural, seperti organisasi keluarga, kekompakan dalam keluarga, keanggotaan dalam keluarga, hubungan anak dengan orang tua dan saudara-saudara.
- f) Kondisi keagamaan (religi), seperti hal yang berhubungan antara manusia dengan tuhan turut serta mempengaruhi kesehatan mental.

Selain 6 faktor di atas, terdapat juga faktor yang mempengaruhi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat⁴⁰ diantaranya:

- 1) Yang pertama adalah Keluarga. Keluarga merupakan wadah paling pertama untuk membina mental anak. Oleh karena itu untuk menciptakan generasi selanjutnya yang mempunyai mental yang sehat, maka orang tua harus mampu melahirkan kehidupan di lingkungan keluarga yang terbilang bahagia dan aman dari masalah-masalah.
- 2) Yang kedua adalah Lingkungan Masyarakat. Lingkungan Masyarakat dapat mempengaruhi pembinaan mental anak. Sejak umur 5 tahun, keperluan anak terhadap teman-temannya sudah terlihat. Anak membutuhkan teman untuk bermain dan bergaul agar bisa mengungkapkan diri serta perasaanya. Jika mereka tidak melakukan hal tersebut maka

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), hal 17

mereka tidak akan terampil dalam bergaul. Hal tersebut akan berdampak pada masa depannya yang tidak bisa menyesuaikan diri dan juga dapat berpengaruh pada kesehatan mentalnya.

- 3) Yang ketiga adalah Lingkungan Sekolah. Lingkungan sekolah adalah lingkungan yang pastinya akan dilalui oleh setiap orang sebelum beranjak ke kehidupan bermasyarakat. Di sekolah anak-anak dapat mempersiapkan serta membekali dirinya dengan berbagai ilmu, kecakapan, dan keyakinannya agar dapat menjadi manusia memiliki tanggung jawab sampai di kehidupan bermasyarakat nanti.

f. Tindakan-Tindakan dalam kesehatan Mental

Macam-macam tindakan yang sebaiknya dilakukan yakni untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang adalah sebagai berikut⁴¹:

1) Promosi Kesehatan Mental

Tindakan promosi kesehatan mental ini merupakan upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti melaksanakan pelatihan untuk dokter-dokter agar dapat menangani kasus-kasus gangguan jiwa.

2) Prevensi Primer

Tindakan prevensi primer merupakan upaya pencegahan agar tidak terjadi gangguan mental pada individu ataupun kelompok. Tindakan ini adalah

⁴¹ M.Wildan Yuliansyah S.Psi, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara), Hal 26-27

tindakan perlindungan yang bertujuan untuk mengurangi berbagai resiko dan juga menghindari munculnya gangguan mental.

3) Prevensi Sekunder

Tindakan prevensi sekunder ini merupakan upaya untuk mendeteksi kasus-kasus gangguan jiwa dini dan juga upaya penyembuhannya secara kompleks. Jika seseorang terduga mengalami gangguan mental maka upaya selanjutnya yang akan dilakukan adalah di rujuk kepada psikolog dan psikiater yang lebih paham secara mendalam mengenai kesehatan mental agar dilakukanya penanganan.

4) Preverensi Tersier

Tindakan preverensi tersier ini merupakan upaya rehabilitasi untuk orang-orang yang mengalami gangguan mental secara terus-menerus atau orang-orang yang mengalami gangguan mental dengan level yang berat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian studi kasus karena penulis menggali berbagai macam data mengenai persepsi dosen Program Studi Psikologi di Universitas Islam Indonesia terhadap kesehatan mental mahasiswa. Adapun pendekatan penelitiannya adalah kualitatif. Prof Dr. Sugiyono mengartikan penelitian kualitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.⁴² Tujuan penelitian dari kualitatif adalah untuk mendapatkan pencerahan dan pemahaman terhadap suatu fenomena.⁴³

Dalam metode penelitian kualitatif ini, seorang peneliti harus mempunyai teori dan wawasan yang akan menjadikan peneliti mampu untuk menganalisis suatu situasi yang akan diteliti agar mendapatkan hasil yang lebih jelas.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hal 9.

⁴³ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), hal 7.

B. Tempat atau Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Jalan Kaliurang KM 14,5 Sleman, Yogyakarta.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah seluruh orang yang terlibat dalam suatu penelitian untuk dijadikan objek pengamatan.⁴⁴ Informan dalam penelitian ini adalah dosen-dosen psikologi. Peneliti melibatkan dosen psikologi bidang klinis dalam penelitian ini karena dosen psikologi bidang klinis merupakan orang yang ahli dan mendalami dalam hal kejiwaan atau mental.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melibatkan 6 dosen yakni 3 dosen perempuan, 3 dosen laki-laki. Namun ternyata yang bisa untuk di wawancara hanya 2 dosen laki-laki saja yaitu Bapak Andika dan Bapak Rafi. Nama informan sebelumnya dan yang akan penulis cantumkan selanjutnya bukanlah nama yang sebenarnya, melainkan nama samaran. Di psikologi klinis sendiri ada bagian profesionalnya dan ilmunya, Bapak Andika merupakan dosen psikologi bagian profesionalnya dan Bapak Rafi adalah bagian ilmunya.

D. Teknik Penentuan Informan

Teknik yang peneliti gunakan untuk menentukan informan adalah dengan menggunakan *NonProbability Sampling* yakni *Purposive Sampling* yang berarti

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 90.

pengambilan informan nya harus berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

⁴⁵ Pertimbangan yang dimaksudkan adalah peneliti harus memilih orang-orang tertentu, siapa sebaiknya yang dapat menjadi informannya agar dapat membantu penelitian yang akan dilakukan karena informan tersebut mempunyai dan menguasai segala informasi yang peneliti butuhkan.

Spradley mengatakan bahwasanya terdapat beberapa kriteria yang sebaiknya dipilih untuk dijadikan informan yang tepat dalam sebuah penelitian adalah sebagai berikut:⁴⁶

- a. Informan penelitian harus mempunyai kemampuan dalam pemahaman mengenai segala sesuatu dengan proses enkulturasi, oleh sebab itu seorang informan pastinya tidak semata-mata hanya untuk mengetahui hal tersebut, namun bisa juga menghayatinya.
- b. Informan haruslah seseorang yang masih memiliki sangkut paut dan ikut serta dalam kegiatan yang akan peneliti lakukan.
- c. Informan harus mempunyai waktu yang luang agar bisa dimintai berbagai penjelasan dan informasi penelitian.
- d. Informan harus mengungkapkan argumen atas informasi yang diberikan dengan sebenar-benarnya, oleh karena itu seseorang yang menjadi informan harus

⁴⁵ *Ibid*, hal 219

⁴⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 57

mempunyai sifat jujur dan dapat memberikan informasi yang peneliti butuhkan dengan apa adanya.

- e. Informan merupakan orang yang pada awalnya adalah orang yang belum saling akrab dengan peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan berbagai data yang dibutuhkan baik data primer atau sekunder melalui teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan proses pengambilan data melalui percakapan secara langsung yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Pewawancara (*interviewer*) merupakan seseorang yang berperan untuk memberikan pertanyaan kepada *interviewee*, sedangkan seseorang yang diwawancarai (*interviewee*) merupakan seseorang yang berperan sebagai narasumber yang dapat akan menyampaikan informasi terkait pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.⁴⁷

Peneliti menggunakan metode Wawancara Semiterstruktur pada penelitian ini, karena peneliti tidak hanya menanyakan berbagai informasi yang dibutuhkan saja, melainkan peneliti juga membutuhkan pendapat, bahkan ide-ide yang bisa dibagikan oleh informan. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti adalah berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan di atas.

⁴⁷ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif* (Solo: Cakra Books, 2014), hal 125

2. Metode Observasi

Metode Observasi merupakan metode pengambilan data yang mewajibkan seorang peneliti melakukan pengamatan mengenai ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan yang berada di lapangan.⁴⁸

F. Keabsahan Data

Data yang diteliti dalam penelitian ini dapat dikatakan valid jika tidak terdapat perbedaan antara laporan yang didapatkan pada saat penelitian dengan kenyataan yang sedang terjadi pada objek penelitian. Namun ada hal yang perlu diingat bahwa kebenaran realitas data pada penelitian kualitatif itu sifatnya jamak dan bergantung kepada konstruksi manusia dan dibentuk dalam diri seseorang sebagai hasil proses mental tiap individu dengan berbagai latar belakangnya.⁴⁹

Peneliti melakukan pengujian kredibilitas terhadap data yang sudah dikumpulkan dengan cara:⁵⁰

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan dilakukan untuk menambah kredibilitas serta validitas data yang didapatkan saat penelitian. Dalam perpanjangan pengamatan ini, peneliti kembali ke lapangan untuk melengkapi data yang dirasa masih

⁴⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Taman Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015), hal 104

⁴⁹ *Ibid*, hal 119

⁵⁰ *Ibid*, hal 122

kurang, mengecek apakah data yang didapatkan sebelumnya sudah benar atau tidak, berubah atau tidak dan melakukan pendalaman lagi terhadap data sehingga dapat memperoleh data yang kredibel dan valid.

2. Meningkatkan Ketekunan

Dalam melakukan penelitian, sifat tekun dalam diri seorang peneliti harus ditanamkan. Peneliti harus mencermati secara mendalam terhadap data yang telah didapatkan yaitu dengan cara memperbanyak membaca referensi buku, hasil penelitian atau dokumentasi yang memiliki keterkaitan dengan temuan yang diteliti. Hal tersebut akan memperluas wawasan peneliti dan akan memudahkan peneliti untuk mengecek kembali data yang ditemukan apakah benar atau tidak.

3. Triangulasi

Triangulasi dalam penelitian kualitatif ini berarti melakukan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Sehingga triangulasi dikelompokkan menjadi triangulasi sumber, triangulasi teknik serta triangulasi waktu dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk pengujian kredibilitas data. Hal ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data bukan saja dari satu orang, tetapi dari beberapa sumber lainya dengan menggunakan teknik pengambilan yang sama. Setelah dilakukan triangulasi sumber, maka data tersebut dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan yang kemudian di mintai kesepakatan antara sumber satu dengan sumber yang lainya.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan cara melakukan kembali pengecekan data terhadap sumber yang sama dengan sebelumnya, akan tetapi pengumpulan metode datanya dilakukan dengan metode yang berbeda. Dalam hal ini apabila peneliti menemukan sebuah perbedaan data antara metode satu dengan dengan metode yang lainnya maka peneliti dapat memastikan kembali dengan cara bertanya kepada informan mengenai perbedaan data yang didapatkan tersebut agar dapat diketahui data yang mana sebenarnya paling benar.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah salah satu proses pencarian dan penyusunan secara terstruktur. Data tersebut didapatkan dari hasil wawancara dan observasi yang kemudian di rangkap ke dalam beberapa kategori penting untuk dipelajari dan di analisa lebih lanjut kemudian di simpulkan agar dapat di mengerti oleh diri sendiri serta orang lain.

Teknik analisis data diperlukan dalam sebuah penelitian kualitatif supaya data penelitian dapat dioalah dengan baik dan benar. Dengan adanya teknik analisi data ini maka peneliti dapat menyimpulkan atau mendapatkan berbagai macam temuan yang valid. Peneliti menggunakan teknik analisis data model interaktif dari Miles

dan Hubberman, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun langkah-langkah tersebut adalah:⁵¹

1. Reduksi data

Mereduksi data dapat diartikan sebagai merangkum, memilah, memfokuskan pada hal-hal yang dianggap penting. Aktivitas reduksi data ini sangat memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data yang selanjutnya dan memudahkan pencarian data saat data tersebut diperlukan.

2. Penyajian Data

Langkah yang kemudian perlu dilakukan setelah reduksi data adalah menyajikan data yang telah di reduksi menjadi sebuah struktur uraian yang singkat atau bisa juga disajikan dalam bentuk bagan, grafik dan lain-lain. Penyajian data ini memudahkan peneliti dalam hal memahami apa yang akan terjadi kemudian merencanakan aktivitas selanjutnya.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah yang terakhir dalam menganalisis data adalah menarik kesimpulan dari sebuah data yang sudah disajikan. Data yang disajikan sebaiknya memiliki bukti yang kuat dan bisa mendukung agar kesimpulan yang dihasilkan merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan ini juga harus diverifikasi dengan cara melihat kepada langkah sebelumnya yaitu hasil reduksi dan

⁵¹ Sugiyono, 2016, *Op.Cit.*, Hal 247-252

penyajian data, sehingga kesimpulan yang dihasilkan tidak menyimpang dari permasalahan atau pertanyaan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persepsi Dosen Program Studi Psikologi UII Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

1. Pemaknaan Kesehatan Mental

Salah satu dosen tetap yang mengajar di IKIP Bandung yaitu kartini kartono, beliau mengemukakan dalam bukunya yang berjudul *Mental Hygiene* bahwa sifat-sifat yang dimiliki oleh orang yang memiliki mental sehat adalah mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu secara cermat dan tepat, serta memiliki tujuan hidup dan menyelaraskan potensi yang ada pada dirinya dengan segala usaha-usaha yang dilakukannya.⁵²

Jika perasaan negatif seperti sedih, gelisah, marah, kecewa dll sering muncul pada diri seseorang dan bertahan lama maka hal tersebut sudah dapat menandakan bahwa seseorang tersebut mengalami gangguan mental. Seperti contohnya jika seseorang malas melakukan sesuatu atau merasakan perasaan sedih walaupun hanya sekali, itu sudah menunjukkann gangguan mental yang rendah. Sama halnya jika seseorang mengalami masalah terhadap fisiknya, seperti batuk

⁵² Kartini Kartono, *Mental Hygiene* (Bandung: Alumni, 1983), hal 2

dan bersin, artinya dalam diri seseorang tersebut terdapat virus/penyakit.⁵³ Hal ini selaras dengan yang dikatakan dalam hasil wawancara dengan Bapak Andika yaitu dosen salah satu prodi psikologi UII, bahwasanya:

“Kesehatan mental itu sendiri terkait kondisi mental seseorang yang kita khawatirkan sebagaimana kondisi fisik. Adakalanya kondisinya sehat dan adakalanya kondisinya sakit. Ketika mental sehat, maka akan muncul pada indikator-indikator perilaku. Perilakunya itu akan menunjukkan bahwa dia itu secara mental sehat, tapi kemudian jika mentalnya sakit maka akan termanifestasi dalam perilakunya juga”⁵⁴

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana aspek perkembangan seseorang berkembang dengan baik, seperti orang-orang pada umumnya. Aspek yang dimaksudkan adalah fisik, emosional dan intelektual. Dengan hal itu, seseorang akan mempunyai keinginan untuk mengembangkan kehidupannya secara berkualitas pada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat walaupun telah mengetahui kekurangan yang ada pada dirinya.

Sekarang merupakan zaman di mana pengetahuan dan teknologi informasi berkembang dengan cepat. Hal ini menjadikan banyak anak muda termasuk mahasiswa yang lebih paham mengenai kesehatan mental dibandingkan dengan orang-orang yang ada pada generasi sebelumnya karena mereka bisa mencari dan

⁵³ Eko Hardi Ansyah, “PSIKOLOGI AL-FATIHAH: Solusi untuk Mencapai Kebahagiaan yang Sebenarnya”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.4, No.2 (2017), hal 117.

⁵⁴ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

mendapatkan banyak informasi di berbagai tempat, seperti yang di sampaikan oleh Bapak Rafi yaitu:

“Istilah mental health dulu nggak ada yang paham, tapi kok anak muda sekarang paham? Yang saya lihat gitu, jadi issue mereka. Aspek mental mereka lebih tinggi perhatiannya ketimbang generasi sebelumnya, apalagi mahasiswa lebih terdidik dan lebih mau untuk membaca issue-issue seperti itu”⁵⁵

Hasil wawancara di atas menyatakan bahwa mahasiswa merupakan generasi yang ingin mencari tau mengenai *Issue-Issue* kesehatan mental. Disamping keingin tahuan mahasiswa terhadap kesehatan mental ternyata ada dampak-dampak yang akan ditimbulkan, seperti yang di katakan beliau, bahwasanya:

“Positifnya, dia bisa belajar mengenai issue-issue seperti itu, mental-health itu apa dia bisa belajar. Negatifnya, mereka sering suka self-diagnose. Mendiagnosis diri sendiri bahwa saya mengalami hal ini dan ini, padahal untuk mendiagnosis itu susah”⁵⁶

Karena perhatian mahasiswa yang cukup tinggi terhadap kesehatan mental, mereka bisa merasakan dampak positif, bahkan dampak negatifnya, seperti apa yang dikatakan oleh Bapak Rafi di atas. Oleh karena itu mahasiswa dan dosen perlu membangun kesadaran bahwa dengan beredarnya banyak informasi tentang kesehatan mental, mereka harus pintar memilih dan memilah informasi yang mereka dapatkan untuk dijadikan sebagai pemahaman mengenai kesehatan

⁵⁵ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022

⁵⁶ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022

mental tersebut, bukan untuk mencocok-cocokan apa yang mereka dapatkan di sosial media dengan apa yang sedang mereka rasakan.

Pada lingkungan perguruan tinggi, kondisi mental mahasiswa biasanya berbeda sesuai dengan umur dan jenjang pendidikannya, seperti yang dikatakan oleh Bapak Andika sebagaimana berikut:

“Di mahasiswa S1 biasanya mulai dari usia 18 atau 19 tahun, bahkan 17 tahun itu kondisi psikologisnya akan berbeda dengan mahasiswa S2 yang mungkin berada di usia 22 atau 23 tahun yang lebih matang atau sebagainya”⁵⁷

Hasil penelitian di atas menyatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Saat mahasiswa berada di usia 15-20 tahun, tingkat stress mereka lebih rendah dibanding dengan mahasiswa yang berada pada usia 21-25 tahun.⁵⁸ Saat usia mahasiswa menginjak 22 tahun, mereka mengalami stress karena tidak mampu menghadapi masalahnya dengan baik serta memiliki berbagai beban kuliah.⁵⁹

2. Pentingnya Kesehatan Mental

⁵⁷ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁵⁸ Hamzah B dan Rahmawati Hamzah, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika”, *Inonesian Journal for Health Scienes*, Vol.4, No.2 (September 2020), hal 63

⁵⁹ Putri Dewi Ambrawati, sambodo Sriadi Pinilih dan Retna Tri Astuti, “Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa”, *Jurnal Keperawatan*, Vol.5, No.1 (Mei 2017), Hal 42-43

Peran pendidik di SLTP dan SLTA sangat penting untuk memahami kesehatan mental peserta didiknya yang berada pada masa-masa transisi. Pastinya ada banyak peserta didik yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengembangkan mentalnya yang dikarenakan beragam macam masalah-masalah, seperti penyesuaian diri, konflik antara orang tua atau teman, masalah pribadi, masalah akademis, dan masalah lainya yang dapat memperlambat potensi siswa. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan mental kepada peserta didik.⁶⁰

Masa transisi dapat dirasakan oleh peserta didik SMA ke S1, bahkan dari jenjang S1 ke S2 ataupun S2 ke S3. Ada banyak penyesuaian yang harus mereka lakukan. Oleh karena itu peran pendidik sangat penting untuk membantu peserta didik melewati masa transisi tersebut. Seperti apa yang dikatakan oleh Bapak Andika, bahwa:

“Menurut saya itu penting sih, karena kita membantu mahasiswa untuk menyiapkan diri, menghadapi perubahan-perubahan yang tadi, yaitu dari SMA ke S1, perubahanya akan lebih terasa dibandingkan dari S1 ke S2 karena kurang lebih sama. Kalau ke S3 perubahanya besar juga”⁶¹

Proses mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Samsul Munir Amin bahwa sebagai seorang manusia yang memiliki kodrat sebagai makhluk biologis, sosial

⁶⁰ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hal 16

⁶¹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

dan psikologis, maka ia harus dapat menyesuaikan diri untuk mempertahankan kesehatan mentalnya.⁶² Bapak Rafi juga mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting, sebagaimana yang dipaparkan oleh beliau, yaitu:

“Penting pastinya. Sebenarnya kalau di UII kan Islamic Values, ibaratnya di UII diajarkan Islamic Values, salah satunya akhlak-akhlak yang mulia itu. Sebenarnya itu bisa membangun kesehatan mental. Dan kita sudah jalan sebetulnya, namun apakah sudah efektif atau tidak, ini harus ada penelitian mungkin dari kemahasiswaan atau yang lainnya. Apakah ajaran-ajaran Islamic Values di UII itu berhubungan dengan mental health atau jangan-jangan hanya kognitiv saja”⁶³

Ajaran-ajaran *Islamic Values* yang dikatakan dalam hasil wawancara di atas merupakan salah satu faktor yang mendukung kesehatan mental. Sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Samsul Munir yaitu segala hal yang berhubungan antara manusia dengan tuhan adalah faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.⁶⁴

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental pasti mempunyai faktor-faktor yang dapat mendukung serta menghambat dalam kesehatan mental. Faktor pendukung dan penghambat yang dimaksudkan adalah:⁶⁵

⁶² Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

⁶³ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022

⁶⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 148

⁶⁵ Samsul Munir Amin, 2013, *Op.Cit.*, hal 148

a) Kepribadian. Kepribadian ini meliputi bagaimana cara seseorang melakukan interaksi serta memberikan reaksi terhadap diri sendiri dan orang lain. Kemampuan menyesuaikan diri merupakan proses interaksi dengan diri sendiri. Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki beberapa kemampuan, yakni dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, dapat berfikir secara rasional, dapat menghadapi lingkungannya dengan efektif, dan dapat mengelola emosinya dengan baik.⁶⁶

Hal di atas selaras dengan apa yang dikatakan oleh Bapak Andika bahwa:

“Jadi yang pertama tadi sudah saya sebutkan bahwa faktor yang mendukung adalah terkait dengan keterampilan dia dalam menyesuaikan diri. Jika dia mampu menyesuaikan diri maka mentalnya akan sehat”⁶⁷

Kehidupan yang dijalankan oleh manusia setiap harinya mengalami perubahan sehingga tidak monoton. Akan ada saat di mana seseorang berada di lingkungan yang baru dan bertemu dengan orang-orang yang baru. oleh karena itu seseorang harus memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri kapanpun dan di manapun agar dapat mempertahankan kesehatan mentalnya.

b) Kondisi-kondisi fisik yang meliputi faktor pembawaan, konstruksi fisik, sistem syaraf, kelenjar, otot-otot, kesehatan, fisik, dan sebagainya. Teifon

⁶⁶ Tunjung Sri Yulianti dan Dinar Ariasti, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Pucangan, Kartasura”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.8 No.2, November 2020, hal 54

⁶⁷ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

Davies dan TKJ Craig mengatakan bahwa orang yang memiliki penyakit fisik yang parah kemudian di berlakukan rawat inap atau rawat jalan pada rumah sakit mengalami gangguan psikologis, kira-kira 20-40% dari pasien-pasien lain di rumah sakit.⁶⁸ Banyaknya penyakit fisik yang diderita oleh seorang pasien akan menimbulkan resiko yang tinggi terhadap gangguan mentalnya.⁶⁹ Selain itu, lansia juga menjadi kelompok yang dapat mengalami gangguan mental dikarenakan penurunan kondisi fisiknya. Hal ini sesuai dengan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2007 bahwa semakin tua seseorang, maka semakin parah gangguan pada mentalnya.⁷⁰

- c) Perkembangan dan kematangan yang meliputi berbagai aspek, seperti aspek intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Selaras dengan yang disampaikan Bapak Andika, bahwa:

“Yang keempat terkait dengan potensi dirinya misalnya dia mempunyai kelebihan dalam suatu hal. Misalnya ketika dia mempunyai fasilitas yang dibutuhkan yaitu misalnya keterampilan finansial, keahlian-keahlian yang khusus, seperti keterampilan sosial yang baik, terus kemudian soft skill yang lain, potensi yang dia miliki sebagaimana potensi yang lain yang bisa dia manifestasikan maka itu akan menyehatkan mentalnya”⁷¹

⁶⁸ Teifion Davies & TKJ Craig, *ABC kesehatan mental*, Terj. Alifa Dimanti, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2009), hal 29

⁶⁹ Giri Widakdo dan Bersal, “Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol.7 No.7, Februari 2013, hal 315

⁷⁰ Elga Andina, “Perlindungan Bagi Kelompok Berisiko Gangguan Jiwa”, *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, Vol.4 No.2, 2013, hal 147

⁷¹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

Bentuk potensi yang bisa dimanifestasikan untuk menyehatkan mental mahasiswa adalah seperti apa yang diungkapkan oleh Arifin, contohnya dalam berorganisasi, jika seorang mahasiswa ikut serta dalam suatu organisasi maka dia bisa mengembangkan pengetahuannya di dalam organisasi tersebut yang kemudian pengetahuan itu dapat dia gunakan untuk mempersiapkan dirinya sebelum masuk di dalam dunia pekerjaan⁷². Dengan hal tersebut mahasiswa tidak perlu lagi mempersiapkan dirinya disaat-saat genting yang hanya akan membuatnya semakin cemas, karena ia telah mempunyai bekal sebelumnya pada saat ia berorganisasi.

d) Kondisi psikologis yang meliputi pengalaman seseorang, bagaimana hasil belajarnya, kebiasaan sikap, frustrasi dan konflik, determinasi diri, dan suasana psikologis lainnya. Contohnya apabila jika seorang peserta didik merasa senang terhadap pencapaian yang diperoleh atas hasil belajarnya yang maksimal, menikmati pergaulan nya dengan senang, menjadi pribadi yang dapat diandalkan untuk bekerjasama dengan temanya,⁷³ dengan demikian hal-hal tersebut dapat mensejahterakan mentalnya.

e) Kondisi lingkungan dan kultural. Kondisi lingkungan dalam hal ini mencakup lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, keagamaan, pekerjaan,

⁷² Yuliana Amrita Udam dkk, "Hubungan antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar dan Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa FISIP di Universitas Cenderawasih Papua", *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, Vol.6 No.2, September 2019, hal 706

⁷³ Achmad Badaruddin dkk, "Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa", *Jurnal Konselor*, Vol.5 No.1, Maret 2016, hal 53

Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Bapak Andika, yaitu:

“Yang kedua adalah terkait dengan dukungan sosial yang dia miliki. Ada mahasiswa yang kelihatannya ramai, padahal dia sendirian. Terutama dalam menghadapi masalah dia sendirian jadi lebih mudah untuk rapuh. Jadi ketika dia memiliki dukungan sosial termasuk diantaranya keluarga, dia akan lebih tangguh dalam menghadapi masalah.”⁷⁴

“Kesehatan mental itu sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Kalau misalnya dia punya dukungan sosial yang kuat maka dia akan lebih sanggup untuk mengatasinya”⁷⁵

Hasil wawancara di atas selaras dengan apa yang dikatakan oleh Ni Made Dian Sulistiowati dkk, bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang apalagi remaja. Kategori tertinggi dalam dukungan sosial adalah dari lingkungan keluarga, kemudian dukungan sosial dari pendidik, dan yang terakhir adalah dukungan sosial dari teman. ⁷⁶ jika mereka adalah orang-orang yang peduli dan selalu ada saat dibutuhkan serta selalu memberikan dukungan terbaik, maka itu dapat membantu seseorang untuk melewati masa-masa sulitnya.

- f) Kondisi keagamaan (religi), seperti hal yang berhubungan antara manusia dengan tuhan turut serta mempengaruhi kesehatan mental.

⁷⁴ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁷⁵ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁷⁶ Ni Made Dian Sulistiowati dkk, Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial pada Kesehatan jiwa Remaja, *Jurnal Ilmiah Permas*, Vol.8 No.2, Oktober 2018, hal 120-121

Seperti apa yang disampaikan Bapak Andika, bahwasanya:

“Yang ketiga adalah faktor religiusitas. Religiusitas ini terkait dengan keadaan ketika kita dihadapkan dengan kondisi di mana secara logis kita tidak mampu menghadapi masalah tersebut. Tapi kemudian kondisi religiusitas yang tinggi akan menimbulkan persepsi bahwa apa yang dialami adalah takdir yang telah Allah tentukan itu akan membuat mental dia lebih sehat”⁷⁷

“Ketika orang lain menghadapi masalah yang berat, jika dia mengemasnya dalam konsep ibadah maka itu akan membuat dia jadi lebih bisa mengatasi masalahnya”⁷⁸

“Sebenarnya kalau di UII kan Islamic Values, ibaratnya di UII diajarkan Islamic Values, salah satunya akhlak-akhlak yang mulia itu. Sebenarnya itu bisa membangun kesehatan mental.”⁷⁹

Seorang psikiater yaitu Prof, Dr. dr. H. Dadang Hawari dalam bukunya menyampaikan bahwa seseorang yang mempunyai jiwa yang tentram dan mampu melewati segala perasaan negatif adalah orang-orang yang sering mendekatkan dirinya kepada Allah SWT melalui ibadah-ibadah dan dzikir.⁸⁰ Dalam hal ini dapat diketahui bahwa agama cukup berperan dalam hal kesehatan mental karena dapat menjadikan seseorang mempunyai mental yang sehat dan juga menghindari seseorang dari gangguan mental.

⁷⁷ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁷⁸ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁷⁹ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

⁸⁰ Ghazali Rasyid Affandi, “Religiusitas Sebagai Prediktor terhadap Kesehatan Mental Studi terhadap Pemeluk Agama Islam”, *Jurnal Psikologi*, Vol.6 No.1, April 2012, hal 386-387.

Beberapa faktor yang telah disebutkan di atas juga merupakan faktor yang dapat memperlambat kesehatan mental, seperti yang diucapkan Bapak Andika , yaitu:

“Faktor penghambatnya mungkin bisa kebalikanya dari itu. Misalnya dia menyesuaikan diri lambat, dukungan sosial nggak ada, religiusitas rendah, tidak memiliki banyak potensi yang bisa dia tunjukkan, kemudian cara menghadapi masalahnya salah”⁸¹

Adapun faktor lain yang dapat memperlambat kesehatan mental adalah perilaku *bullying* dan penundaan bimbingan konseling sebagaimana yang diungkapkan Bapak Rafi, bahwa:

“Kalau fenomena bullying di mahasiswa ada ga? Misalkan ada, hal seperti itu jadi penghambatnya, tapi kan nggak ada. Penghambat itu artinya seperti itu tidak di urusin. Atau mahasiswa mau konseling tapi dipersulit seperti selalu di tunda konselangnya akhirnya keburu depresi.”⁸²

Berdasarkan penelitian terhadap mahasiswa di Jakarta yang menjadi korban bullying, Uswatun Chassanah dkk mendapatkan perasaan negatif dari korban bullying, seperti perasaan tertekan, marah, ansietas, sedih, depresi, tidak berdaya, putus asa, benci, takut, merasa terasingkan, tidak percaya diri, harga diri rendah, dan berniat untuk balas dendam.⁸³ Hal ini membuktikan bahwa perilaku

⁸¹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁸² Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

⁸³ Uswatun Chasanah dkk, “Dampak Bullying pada Mahasiswa Keperawatan di DKI Jakarta dalam Perspektif Kesehatan Jiwa”, *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, Vol.5 No.1, Juni 2015, hal 368

bullying juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap psikologis seseorang.

4. Karakteristik Orang yang Memiliki Kesehatan Mental dan Gangguan Mental

Untuk mengenali orang yang memiliki mental sehat dapat dilihat dari berbagai macam karakteristik, seperti diantaranya bagaimana dia mampu menyesuaikan diri⁸⁴, dan selalu berfikir positif.⁸⁵ Hal ini selaras dengan yang diungkapkan Bapak Andika, bahwa:

“Biasanya saya melihatnya adalah peribadinya mampu untuk menyesuaikan diri di manapun dia berada, ketika peranya sebagai mahasiswa maka dia mengondisikan diri sebagai mahasiswa, kemudian ketika dia membantu organisasi maka dia bisa mewujudkan peranya, terus kemudian punya persepsi diri yang positif terhadap dirinya maupun hal-hal di lingkungannya.”⁸⁶

“Yang kedua banyak menunjukan perilaku terpuji, kalau saya menggunakan perspektifnya. Oh dia berani, berani itu perilaku terpuji, oh dia percaya diri, percaya diri, semangat, juga perilaku terpuji, mahmudah itu”⁸⁷

Karakteristik lain dari orang yang memiliki mental yang sehat adalah seperti yang disebutkan oleh Syamsu Yusuf bahwasanya orang tersebut terhindar

⁸⁴ Syamsu Yusuf L.N, 2018, *Op.Cit.*, hal 29-30

⁸⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hal.14

⁸⁶ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022

⁸⁷ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022

dari gejala dan penyakit mental.⁸⁸ Sama seperti yang dikatakan oleh Bapak Rafi, yaitu:

“Ciri-cirinya mental health tidak ada penyakit mental apa pun di tingkat yang wajar dan dia terus harus apa yah, kalau di psikologi itu ada istilahnya cut off, ada titik di mana kita masih di ambang perbolehan, tapi kalau melampaui itu maka sudah masuk penyakit”⁸⁹

Orang yang mentalnya sehat juga dapat dilihat dari bagaimana dia berperilaku, menyesuaikan mana yang baik dan mana yang tidak. Hal tersebut diungkapkan Bapak Rafi bahwa:

“Ciri yang ketiga perilakunya seimbang. Jujur bagus, tapi apa saja yang diomongin jujur, jadi ga bagus, jadi harus seimbang, tau titik seimbang”⁹⁰

Sama halnya dengan hasil wawancara di atas, jika orang tersebut tidak tahu titik seimbang maka dia termasuk dalam ciri-ciri orang yang memiliki gangguan mental, seperti yang dikatakan Bapak Rafi yaitu:

“Masuk yang tadi yaa kalau pakai perspektif dalam islam terlalu muncul akhlak buruknya, terlalu sering, tindakanya itu kalau nggak esksefif ya deficit. Kebanyakan ngomong atau sama sekali nggak berkontribusi juga. Terus sama sekali nggak pernah menunjukan hal yang terpuji, itu punya masalah mental”⁹¹

⁸⁸ Syamsu Yusuf L.N, 2018, *Op.Cit.*, hal 29-30

⁸⁹ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

⁹⁰ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

⁹¹ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

Adapun karakteristik lain yang sering didapatkan kepada orang yang memiliki gangguan mental yakni orang tersebut bingung serta kehilangan arah dan tujuan hidup. Sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak Andika:

“Biasanya dia bingung, dia tidak mengerti dengan tujuan hidupnya, dia tidak tau arahnya mau kemana, dia tidak bisa menjalankan peranya dengan baik.”⁹²

Dari beberapa karakteristik gangguan mental seperti yang telah disebutkan dalam hasil wawancara di atas, perlu di ketahui bahwa tidak mudah untuk mengetahui seseorang mengalami gangguan mental, sebab perlu adanya pemeriksaan dan diagnosis yang lebih kompleks. Orang yang dapat mendiagnosa disebut dengan psikiater yang telah memiliki pelatihan yang berlangsung selama 4 tahun layaknya kedokteran untuk mempelajari bagaimana tubuh manusia berfungsi serta bagaimana layanan-layanan kesehatan lainnya. Selain itu psikiater juga melakukan pelatihan medis dasar yang berlangsung selama 5 tahun.⁹³ Oleh karena itu seseorang tidak boleh mendiagnosis dengan sembarangan karena dapat membahayakan dan memperburuk kondisi yang sedang dialami.

5. Kasus Gangguan Kesehatan Mental

Ada banyak mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Masalah tersebut datang dari lingkungan orang tua, masyarakat, bahkan sekolah.

⁹² Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁹³ Sulityani Prabu Aji dkk, *Op.Cit.*, Hal 16.

Masalah yang biasanya di hadapi oleh mahasiswa pada saat perkuliahan adalah terkait dengan penyesuaian yang harus dilakukan. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan Bapak Andika bahwasanya:

“Mahasiswa S1 rentan memiliki masalah terkait dengan kesehatan mental karena banyak penyesuaian yang harus dilakukan”⁹⁴

Mungkin ada beberapa mahasiswa yang mampu menyesuaikan kehidupan barunya, tapi ada banyak mahasiswa yang kurang mampu menyesuaikan diri sehingga mahasiswa tersebut mengalami *Shock Culture*. Faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan beradaptasi dari setiap mahasiswa tersebut biasanya dilatar belakangi oleh karakter yang berbeda-beda. Ada mahasiswa yang memang pada dasarnya mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya yang baru sehingga proses penyesuaian bukanlah sebuah masalah baginya. Faktor selanjutnya adalah latar belakang yang berbeda-beda. Misalnya dia merupakan lulusan dari sebuah sekolah yang memang sudah dapat dikatakan maju, maka ia akan mudah untuk menyesuaikan sistem perkuliahannya. Faktor lainnya yakni motivasi kuliah yang berbeda-beda. Jika dari awal dia memasuki bangku perkuliahan itu berdasarkan kemauan dan jurusan yang dia minati, maka

⁹⁴ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

pastinya dia akan menikmati setiap masa-masa kuliahnya tanpa adanya rasa kesulitan dan stress karena mempelajari berbagai hal yang ia sukai.⁹⁵

Masalah gangguan mental yang pernah didapatkan pada mahasiswa pernah sampai kepada tahap penanganan dengan obat-obatan karena sudah sampai di level gangguan mental yang berat. Seperti apa yang dikatakan oleh Bapak Andika, yaitu:

“Pernah ada beberapa kasus mahasiswa yang sampai perlu penanganan obat dalam artian dia ngomong-ngomong sendiri, tertawa sendiri, di ajak ngomong nggak nyambung.”⁹⁶

“Yang begitu ada banyak. Yang saya tangani itu ya berfikir untuk bunuh diri, mencelakai tangan-nya sendiri”⁹⁷

Secara umum, bentuk gangguan mental pada mahasiswa yang sering didapatkan saat menggunakan layanan konseling gratis di Universitas Islam Indonesia adalah kurang percaya diri, merasa tertekan dengan lingkungan pertemanan, stress dan depresi.⁹⁸

6. Program-Program dan Kebijakan tentang Kesehatan Mental yang Ada di Perguruan Tinggi UII

⁹⁵ Yudi Suharsono dan Zainul Anwar, “Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa”, *Jurnal Online Psikologi*, Vol.8, No.1, 2020, hal 2

⁹⁶ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁹⁷ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

⁹⁸ Observasi, gangguan mental mahasiswa di Universitas Islam Indonesia, tanggal 19 Desember 2022

Lembaga pendidikan yang baik adalah lembaga yang memperhatikan kondisi mental peserta didiknya. Perguruan Tinggi UII sendiri memperhatikan hal-hal kecil untuk membuat mahasiswa merasa nyaman saat melaksanakan perkuliahan terlebih saat mereka pertama kali memasuki lingkungan yang baru, seperti apa yang dikatakan Bapak Andika, bahwasanya:

“Kebijakan yang mungkin secara redaksional langsung untuk kesehatan mental saya tidak tahu, tapi kalau program-program yang diadakan itu menurut saya sudah ramah dengan mahasiswa, seperti ospek kemarin ketika penerimaan mahasiswa baru. Kalau di psikologi sendiri panitianya di awasi oleh dosen. Jadi ketika ada ketakutan dan sebagainya nanti itu bisa di evaluasi. Dosen-dosenya juga sudah humanis jika secara umum”⁹⁹

Di samping itu, UII juga memiliki fasilitas yang mendukung kesehatan mental mahasiswa sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak Andika, yaitu:

“Saya merasa program-program perkuliahan itu sudah lebih nyaman termasuk juga yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti tadi yang saya sebutkan faktor yang mendukung itu kan sifatnya internal dalam diri ada juga faktor yang mendukung lainnya dari eksternal seperti misalnya tempat belajarnya nyaman. UII menurut saya cukup nyaman untuk belajar, fasilitas yang diberikan juga banyak, seperti olahraga dll.”

Selain membuat peserta didik merasa nyaman, suatu lembaga juga dapat mempersiapkan dan membekali pengetahuan, keterampilan dan keyakinannya

⁹⁹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

kepada peserta didik.¹⁰⁰ Hal ini selaras dengan yang dikatakan Bapak Andika, yaitu:

“Saya pernah mendapatkan sekelompok mahasiswa yang harus mengikuti ujian dari prodi yang sifatnya nasional untuk menyandang gelar profesinya, lalu diadakan pelatihan. Jadi bukan webinar tapi pelatihan. Jadi mereka bisa melihat dan mempraktekkan bagaimana cara untuk bisa memperbaiki kondisi mental mereka yang bermasalah. Karena persoalannya bukan kepada statusnya, tetapi kepada bagaimana kita bisa bangkit lagi dalam situasi-situasi yang berat. Misalnya statiskill (keterampilan belajar), mungkin beberapa fakultas atau prodi mengadakan itu, jadi tujuannya adalah untuk membantu mahasiswa untuk lebih cepat menyesuaikan diri”¹⁰¹

Di Perguruan Tinggi UII juga sering mengadakan kampanye mengenai kesehatan mental, seperti yang dikatakan oleh Bapak Rafi, yaitu:

“Kalau UII ada itu tadi ya. Sering kampanye mental health, saya sering liat itu”

Kampanye tersebut merupakan bentuk prevensi primer yang dilakukan oleh UII, hal tersebut dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan mental kepada mahasiswa dan menjadi upaya perlindungan untuk mengurangi berbagai resiko serta menghindari mahasiswa dari munculnya gangguan mental.¹⁰² organisasi kesehatan dunia (WHO) juga mengatakan bahwa kebijakan kesehatan

¹⁰⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), hal 17

¹⁰¹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹⁰² M.Wildan Yuliansyah S.Psi, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara), Hal 26-27

mental itu harus mencakup promosi kesehatan mental. Promosi kesehatan mental ini tidak hanya diperuntukan bagi sektor kesehatan saja, tapi juga pada pendidikan, pekerjaan dll. ¹⁰³ Menurut Wojdakornacka bentuk promosi kesehatan mental ini memberikan dampak yang positif untuk menjadikan mahasiswa agar lebih siap untuk melawan tantangan perkembangan.¹⁰⁴

Adapun layanan yang terdapat di Perguruan Tinggi UII sendiri yaitu layanan kesehatan jiwa untuk memperhatikan dan meningkatkan kondisi mental peserta didiknya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh dosen-dosen di psikologi, yaitu:

“Jadi kalau misalnya secara redaksional ke arah kesehatan mental saya nggak tahu, tetapi kalau misalnya program-program, seperti kemahasiswaan ketika ada masalah ada konseling gratis untuk mahasiswa dan tidak dibatasi berapa kali pertemuan, tergantung kebutuhan saja. Seperti itu. Jadi ada layanan konseling gratis”¹⁰⁵

“Konseling itu kan sudah sering di kemahasiswaan, jadi sebenarnya nggak ada alasan untuk mengatakan “saya punya masalah dan nggak ada tempat”, ada tempat sebenarnya di UII. Ada tempat di mana ketika mental health kita bermasalah, kita bisa datang disitu. Ada fasilitas pendukung”¹⁰⁶

¹⁰³ O'Reilly Michelle dkk, “*Review of Mental Health Promotion Interventions in Schools*”, *Social Psychiatry and Psychiatry Epidemiology*, 53, 2014, hal.648

¹⁰⁴ Ni Gusti Made Rai dkk, “Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali”, *Jurnal Sosial Humaniora*, Vol.13, No.1, 2020, hal. 48

¹⁰⁵ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹⁰⁶ Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022

Hasil wawancara di atas sebanding dengan yang diungkapkan Diana bahwa suatu lembaga perlu menciptakan suasana kehidupan yang baik secara fisik, emosional, sosial, serta moral dan spiritual untuk mengembangkan kesehatan mental peserta didiknya secara optimal ¹⁰⁷.

7. Cara Mencegah Serta Mengatasi Orang-Orang yang Memiliki Gangguan Mental

Tindakan yang dilakukan untuk mencegah orang yang memiliki gangguan mental tergantung dengan jenis gangguan yang sedang dialami, apakah masih tergolong di tingkat gangguan mental yang ringan atau sudah termasuk yang berat. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh dosen psikologi yang menjadi konselor di bidang kemahasiswaan UII yaitu Bapak Andika. Beliau mengatakan bahwasanya:

“Gangguan mental itu kan variasi ada banyak. Penanganannya sangat tergantung dengan gangguan mental apa yang dialami. Misalnya orang depresi, mereka memiliki konsep diri yang negatif, dan memandang dirinya tidak berharga. Jika terdapat gangguan seperti itu maka diperbaiki konsep dirinya. Atau orangnya mudah cemas, berfikirannya bahwa lingkungannya akan membahayakan dirinya nanti. Jika seperti itu maka pola pikirnya harus diubah, bahwa tidak semua peristiwa yang dialami membawa kepada hal-hal yang menakutkan”¹⁰⁸

¹⁰⁷ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hal 16

¹⁰⁸ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

Sama halnya dengan cara mencegah di atas, cara mengatasinya pun harus sesuai dengan jenis gangguannya. Seperti yang diungkapkan Bapak Andika yaitu:

“Sesuai dengan konteks masalahnya apa. Ada yang pendekatannya individual dan ada juga klasikal. Klasikal bisa mencakup semuanya, bisa dilakukan untuk banyak orang. Misalnya bagaimana mengatur atau mengelola emosi, itu kan termasuk klasikal. Namun perlu dilihat lagi terkait dengan kasus-kasusnya”¹⁰⁹

Cara di atas selaras dengan apa yang dikatakan oleh M. Wildan Yuliansyah bahwasanya tindakan yang sebaiknya dilakukan adalah mendeteksi kasus-kasus gangguan jiwa. Dan apabila seseorang tersebut terduga mengalami gangguan mental maka akan dilakukan rujukan kepada psikolog atau psikiater untuk penanganan selanjutnya.¹¹⁰

8. Prinsip-Prinsip untuk Menjaga Kesehatan Mental

Dalam menjalankan sebuah kehidupan, seseorang harus memiliki prinsip bagi dirinya sendiri agar tahu bagaimana dia akan berfikir dan bertindak untuk kehidupan yang selanjutnya. Prinsip untuk menjaga kesehatan mental merupakan hal yang penting agar kita dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan

¹⁰⁹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹¹⁰ M. Wildan Yuliansyah S.Psi, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara), Hal 26-27

mental. Prinsip menjaga kesehatan mental juga berguna untuk mencegah seseorang dari gangguan mental.

Ada banyak prinsip yang perlu diperhatikan yaitu prinsip yang berdasarkan kodrat manusia, berdasarkan hubungan manusia dengan manusia, dan manusia dengan Tuhan.

Dari beberapa prinsip yang berdasarkan kodrat manusia, diantaranya adalah memberikan pengertian yang sehat terhadap diri sendiri.¹¹¹ Maksudnya adalah bagaimana orang tersebut bisa menerima dirinya sendiri serta memberikan penilaian yang baik terhadap dirinya. Hal tersebut seperti apa yang dikatakan Bapak Andika bahwa:

“Prinsip yang pertama adalah aware (kesadaran). Kita harus aware dengan diri kita sendiri. Kita sadar tentang kelebihan dan kekurangan kita, kita harus menyadari apa yang menjadi masalah kita, karena kadang-kadang secara tidak sadar ketika kita ada masalah langsung kita pendam. Ketika kita pendam itu membuat kita tidak begitu menyadari bahwa sebenarnya kita punya masalah apa.”¹¹²

Prinsip yang berdasarkan kodrat manusia yang lainnya adalah terus belajar bagaimana cara untuk menyelesaikan suatu masalah di saat-saat yang sulit, seperti frustrasi, atau di saat-saat yang tegang.¹¹³ Sama halnya dengan yang di sampaikan Bapak Andika bahwa:

¹¹¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

¹¹² Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹¹³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

“Prinsip yang ketiga relate dengan yang pertama. Dia cara tau mengatasi masalahnya misalnya dia tidak tau, maka dia tau kemana mencari bantuan”¹¹⁴

Dua prinsip di atas yakni prinsip kesadaran dan prinsip untuk belajar menyelesaikan masalah di saat yang sulit adalah dua prinsip yang memiliki keterkaitan. Prinsip kesadaran menjadikan seseorang untuk memberikan segala hal yang terbaik untuk dirinya sendiri. Jika ia mendapati sebuah masalah dalam hidupnya, kemudian ia sadar dan melihat serta merasakan masalah tersebut dengan objektif, maka ia bisa menyelesaikannya dengan cara yang baik. Masalah tersebut juga akan terselesaikan dengan baik jika ia terus belajar dan selalu mencari tau cara untuk mengatasi masalahnya. Prinsip tersebut sangat membantu mahasiswa untuk memiliki kondisi mental yang optimal.

Masih dalam prinsip yang berdasarkan kodrat manusia, agar dapat mempertahankan kesehatan mentalnya maka dia harus belajar untuk membangun dan membiasakan segala hal-hal baik.¹¹⁵ Prinsip ini sama dengan apa yang di ucapkan Bapak Rafi yaitu:

“Prinsip mensucikan diri dari ketercelaan, kan gitu. Artinya kalau ada perbuatan tercela, langsung istighfar dll. Yang kedua latihan untuk berperilaku terpuji, susah ya dilatih, untuk berbuat terpuji. Diam itu kan terpuji, atau gini berbicara yang baik”

“Terus sering merenungi kalau tindakannya berlebihan atau berkekurangan, tepat atau tidak tepat”

¹¹⁴ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹¹⁵ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

“Ketiga itu prinsipnya, jadi prinsip persucian, prinsip latihan, dan prinsip keseimbangan. Jadi itu ya ketiga itu ya teori yang saya bikin”¹¹⁶

Hasil wawancara di atas merupakan tasawuf karena seperti apa yang dikatakan oleh Bapak Rafi bahwasanya bentuk mensucikan diri adalah memohon ampunan dan dilanjutkan dengan memperbaiki akhlakunya. Hal tersebut bertujuan untuk mendekatkan diri dengan Allah SWT. Jika seseorang selalu membangun hal-hal seperti istighfar berarti ia menghindari dan mengurangi berbagai gejala-gejala gangguan mental. contohnya jika seseorang merasakan energi negatif, seperti amarah, kemudian dia beristighfar, maka hal tersebut dapat menenangkan perasaannya dan dapat meredakan amarahnya.

Prinsip selanjutnya adalah berdasarkan hubungan manusia dengan manusia, diantaranya adalah membangun hubungan yang sehat antar manusia dengan manusia lainya. Kemudian prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan tuhan, diantaranya yaitu membangun kesadaran bahwa yang lebih besar dari kita adalah tuhan¹¹⁷, dengan hal itu kita akan selalu merasa membutuhkan tuhan. Hal tersebut selaras dengan yang diungkapkan Bapak Andika, yaitu:

“Prinsip berikutnya connection (koneksi). Koneksi ini bisa meliputi 3 arah, yaitu koneksi pada diri sendiri kembali pada kepada awareness

¹¹⁶ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

¹¹⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal 149-159

tadi, koneksi ke orang lain terkait hubungan sosial dan koneksi kepada Allah seperti hubungan yang sifatnya vertikal”¹¹⁸

B. Upaya yang Dilakukan Dosen Prodi Psikologi UII Untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi UII

Kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi mahasiswa dan menjadi tanggung jawab bagi dosen-dosen karena dosen merupakan seorang pendidik yang berhubungan langsung dengan mahasiswa-mahasiswa. Peran pendidik harus menciptakan suasana kehidupan sekolah yang nyaman, untuk mengembangkan kesehatan mental para peserta didik.¹¹⁹ Khususnya dosen-dosen psikologi bidang klinis, karena mereka merupakan orang-orang yang lebih memahami tentang aspek-aspek psikologis yakni emosional, biologis, kognitif, sosial dan perilaku.¹²⁰

1. Menjadi Konselor

Salah satu upaya yang dilakukan dosen psikologi untuk menjaga kesehatan mental adalah menjadi konselor dengan memberikan pengobatan kepada mahasiswa-mahasiswa yang memiliki gangguan mental. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Andika, bahwa:

¹¹⁸ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹¹⁹ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hal 16

¹²⁰ Sulistyani Prabu Aji dkk, *Psikologi Klinis* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal 12

“Peran saya selama ini yang bisa saya jangkau kebanyakan sifatnya pengobatan, karena saya menjadi konselor, jadi psikologis di kemahasiswaan”¹²¹

Bentuk Pengobatan yang dilakukan oleh Bapak Andika selaras dengan apa yang dikatakan oleh M. Wildan Yuliansyah dalam tindakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental yakni Prevensi Sekunder¹²² yaitu penanganan yang dilakukan oleh orang yang mampu menanganinya.

Selain menjadi konselor, Bapak Andika juga mengadakan pelatihan kepada mahasiswa untuk dapat memberikan konseling kepada teman sebayanya. Sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak Andika, yaitu:

“Kalau sifatnya preventif, kemarin saya membuat pelatihan untuk mahasiswa konselor sebaya. Konselor sebaya itu perpanjangan tanganya psikologi. Bagaimana mendampingi orang untuk mengatasi masalahnya. Jadi nanti bisa di terapkan untuk teman-teman yang lain”¹²³

Bentuk pelatihan dari hasil penelitian di atas merupakan tindakan promosi kesehatan mental.¹²⁴ Hal tersebut dilakukan untuk menjaga-jaga apabila ada mahasiswa yang mengalami gangguan mental maka mahasiswa sebaya-nya yang akan mendampingi mahasiswa yang mengalami gangguan mental tersebut.

¹²¹ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹²² M.Wildan Yuliansyah S.Psi, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara), Hal 26-27

¹²³ Wawancara, Bapak Andika di Yogyakarta, tanggal 10 September 2022.

¹²⁴ M.Wildan Yuliansyah S.Psi, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara), Hal 26-27

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh Shofi, konselor sebaya merupakan hal yang penting karena kebanyakan remaja menceritakan berbagai masalahnya kepada orang yang sebaya dengannya dibandingkan dengan orang yang lebih tua.¹²⁵

2. Cara belajar menggunakan argumen-argumen

Berbeda dengan upaya yang dilakukan Bapak Andika , Bapak Rafi sendiri menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan cara belajar menggunakan argumen-argumen. Sebagaimana yang di sampaikan oleh Bapak Rafi bahwa:

“Kalau saya, saya nggak tau kalau ini berperan efektif atau nggak ya tapi kalau saya dikelas itu sukanya hal-hal yang ada reason-reason (argumen-argumen) bukan diekspos sama pengetahuan mereka suruh menghafalkan, bukan. Saya selalu reason, kenapa ini benar, kenapa ini salah, kenapa ini rapuh, kenapa ini kuat. Termasuk mata kuliah yang konteks nya ada tentang perilaku-perilaku akhlak terpuji, tercela, itu pakai reason”¹²⁶

Bapak Rafi yang melihat dari sisi perspektif psikologi islam memiliki pandangan bahwa misalnya atheis merupakan penyakit, maka beliau menggunakan argumen dan meyakinkan mahasiswa kalau misalnya itu merupakan hal yang salah. Dalam buku modul bimbingan konseling sendiri dikatakan bahwa cara berfikir yang tidak logis dan irasional dapat menghambat

¹²⁵ Shofi Puji Astiti, “Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) dalam Menuntaskan Masalah Siswa, *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol.1, No.2, December 2019, hal 254.

¹²⁶ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

psikologis dan emosional seseorang.¹²⁷ Dengan cara belajar seperti itulah mahasiswa dapat terhindar dari masalah-masalah dan penyakit yang ada.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Rafi, yaitu:

“Misalnya kita anggap atheis itu penyakit. Kalau pakai perspektif psikologis islam ya atheism kan anti tauhid, anggaplah penyakit. Nah itu di kelas kan saya ngajarin mata kuliah DLA (interprodi), kan banyak yang nanya atheis-atheis, saya yakin mereka terpapar itu. Sekarang gimana saya bisa ngasih reason kalau itu salah sekali.”¹²⁸

“Jika atheism itu adalah penyakit, berarti kan saya menghindarkan mereka dari itu. Kalau misalnya itu beneran terjadi maka itu peranan saya”¹²⁹

Andri Kurniawan mengatakan bahwa pembelajaran dengan model debat aktif seperti yang dimaksudkan bapak Rafi di atas merupakan cara yang sangat baik digunakan dalam rangka meningkatkan daya kritis dan analisis peserta didik terhadap suatu permasalahan.¹³⁰ Selain itu, model pembelajaran ini juga menjadikan peserta didik dapat mencari kebenaran atas topik yang sedang dibicarakan.¹³¹

¹²⁷ Tim GTK DIKNAS, MODUL BELAJAR MANDIRI CALON GURU Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) Bimbingan Konseling, (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021), hal 152

¹²⁸ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

¹²⁹ Wawancara, Bapak Rafi di Yogyakarta, tanggal 18 September 2022.

¹³⁰ Andri Kurniawan dkk, *Metode Pembelajaran dalam Student Centered Learning (SCL)*, (Yogyakarta: Wiyata Bestari Samasta, 2022), hal 53

¹³¹ *ibid*, hal 56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan persepsi dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah:

1. Persepsi dosen Program Studi Psikologi UII terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah ajaran-ajaran *Islamic Values* merupakan hal yang dapat membangun kesehatan mental. Kemudian mereka menganggap perhatian mahasiswa mengenai *Issue-issue* kesehatan mental memiliki dampak yang positif juga negatif. Dampak positifnya mahasiswa bisa memperluas pemahaman terkait kesehatan mental, sedangkan dampak negatifnya adalah *self-diagnosis*. Di samping itu, kondisi mental setiap mahasiswa pasti berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbedaan usia, penyesuaian diri, potensi yang dimiliki, dukungan sosial, serta kondisi keagamaan. Dalam hal ini dosen-dosen prodi psikologi sadar bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan hal yang penting.
2. Upaya yang dilakukan dosen Program Studi Psikologi UII untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi sesuai dengan upaya untuk mensejahterakan mental mahasiswa diantaranya menjadi konselor, membuat pelatihan konseling sebaya, dan menggunakan cara belajar dengan argumen-argumen. Adapun program-program dan kebijakan yang terdapat dalam perguruan

tinggi UII dan mendukung kesehatan mental mahasiswa diantara lain adalah menyediakan layanan konseling, melakukan promosi kesehatan mental, mengadakan pelatihan keterampilan belajar dari beberapa prodi, serta memberikan fasilitas olahraga.

B. Saran

1. Bagi universitas, diharapkan mampu:
 - a) Mengadakan skrining berskala kepada mahasiswa agar bisa mengetahui mahasiswa mana yang berpotensi mengalami gangguan mental, kemudian melakukan tindakan pencegahan
 - b) Melakukan penelitian mengenai program-program yang dianggap mendukung dan membantu mahasiswa terkait kesehatan mentalnya agar dapat diketahui apakah efektif atau tidak. Sehingga apabila kemungkinan tidak efektif, maka dapat dikembangkan lagi.
2. Bagi dosen psikologi bidang klinis yang telah memiliki sertifikat profesional, diharapkan dapat memberikan pelatihan kepada dosen-dosen lainya di universitas islam indonesia supaya dapat memberikan pemahaman yang mendalam terkait konseling. Dengan demikian dosen lainya bisa memberikan pendampingan terbaik untuk mahasiswa yang terdeteksi atau sedang mengalami gangguan mental.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu menambahkan informan dalam penelitian ini serta mampu memperluas pemahaman serta teori mengenai

kesehatan mental. Sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dari ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ghozali Rasyid. 2012. "Religiusitas Sebagai Prediktor terhadap Kesehatan Mental Studi terhadap Pemeluk Agama Islam". *Jurnal Psikologi* 6(1).
- Amelia, Reski. *Pentingkah Kesehatan Mental*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Andina, Elga. 2013. "Perlindungan Bagi Kelompok Berisiko Gangguan Jiwa", *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 4(2)
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ansyah, Eko Hardi. 2017. "PSIKOLOGI AL-FATIHAH: Solusi untuk Mencapai Kebahagiaan yang Sebenarnya", *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2).
- Aloysius, Suryanto dan Nada Salvia. "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia". *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astiti, Shofi Puji. 2019. "Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa, *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 1(2).
- Aswari, Dody. 2018. "Manfaat Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin", *Skripsi*. Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin.
- B Hamzah dan Rahmawati Hamzah. 2020. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika". *Inonesian Journal for Health Scienes*, 4(2).

- Chasanah, Uswatun dkk. 2015. "Dampak Bullying pada Mahasiswa Keperawatan di DKI Jakarta dalam Perspektif Kesehatan Jiwa". *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Daskal, Lolly dkk. 2014. 100 motivational Quotes That Will Inspire You to Succeed. <https://www.inc.com/lolly-daskal/100-motivational-quotes-that-will-inspire-you-to-succeed.html>. Diakses pada 27 Oktober 2022
- Daradjat, Zakiah. 1984. *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*. Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Davies, Teifion & TKJ Craig. 2009. *ABC kesehatan mental*, Terj. Alifa Dimanti. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Deliviana, Evi dkk. 2020. "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Selaras*, 3(2).
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta Media Publishing.
- GoodReads. 2022. MotivationQuotes. 2022. <https://www.goodreads.com/quotes/tag/motivation>. Diakses pada 27 Oktober 2022
- Kartono, Kartini. 1983. *Mental Hygiene*. Bandung: Alumni.
- Kementrian kesehatan. 2018. *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>. Diakses pada 10 Juni 2022
- Kurniawan, Andri dkk. 2022. *Metode Pembelajaran dalam Student Centered Learning (SCL)*. Yogyakarta: Wiyata Bestari Samasta.
- Mamik. 2015. *Metodologi Kualitatif*. Taman Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Mardhiyah, Sayang Ajeng dkk. 2019. "Inisiasi Mental Health Awareness Melalui Screening dan Promosi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya", *Jurnal Pengabdian Sriwijaya* 7(4).
- Muliasari, Nindya Alifian. 2019. "Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus di MI Ma'Arif Cekok Babadan Ponorogo". *Skripsi*. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Novianty, Anita. 2017. "Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental", *Jurnal Magister Psikologi UMA* 9(2).
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Nurulliah, Novianti. 2019. *Mahasiswa Rentan Mengalami Masalah Gangguan Mental*. <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01317979/index.html>. Diakses pada 11 Juni 2022
- O'Reilly Michelle dkk. 2014. "Review of Mental Health Promotion Interventions in Schools", *Social Psychiatry and Psychiatry Epidemiology Journal* 53.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). Maret 2020 – Maret 2022. *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia*. <http://pdsjki.org/home>. Diakses pada 10 Juni 2022
- Poerwadarminta. 2006. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi III, Cetakan ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rai, Ni Gusti Made dkk. 2020. "Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali", *Jurnal Sosial Humaniora* 13(1).
- Rakhmat, Jalaluddin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Cetakan ke-24. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2015. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Republika. 2019. *2 Indikator Kesehatan Mental Menurut Hadis Nabi SAW*. [://www.republika.co.id/berita/q0a8xm320/2-indikator-kesehatan-mental menurut-hadis-nabi saw#:~:text=Ini%20disebutkan%20dalam%20sabdanya%3A%20%20\(HR%20Tirmidzi\)](https://www.republika.co.id/berita/q0a8xm320/2-indikator-kesehatan-mental-menurut-hadis-nabi-saw#:~:text=Ini%20disebutkan%20dalam%20sabdanya%3A%20%20(HR%20Tirmidzi)). Diakses pada 11 Januari 2023

- Ridwan, Anang. 2016. *Komunikasi Antarbudaya: Mengubah Persepsi dan Sikap Dalam Meningkatkan Kreativitas Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Rizaq, Muhammad. 2012. “Pengaruh Pendidikan Aqidah Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII SMP Al-Islam 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/20122”. *Skripsi*. Surakarta: UMS
- Salsabila, Safitri dkk. 2021. “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi”, *Jurnal Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, 9(2).
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori*. Cetakan ke-3. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Semium, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: KANISIUS.
- Suharsono, Yudi dan Zainul Anwar. 2020. “Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa”. *Jurnal Online Psikologi* 8(1)
- Sulistiowati, Ni Made Dian dkk. 2018. “Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial pada Kesehatan jiwa Remaja”, *Jurnal Ilmiah Permas*, 8(2).
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surat Dinas Kesehatan Pemda DIY kepada Rektor Universitas Islam Indonesia, 13 Mei 2022, Kunjungan Monev Kampus Sehat Tahun 2022 No.443/03632
- Taufiqy, Athaya. 2021. “Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4).
- Tim GTK DIKNAS. 2021. *MODUL BELAJAR MANDIRI CALON GURU Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) Bimbingan Konseling*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Topan, Rendra. 2019. *Jalur, Jenjang, dan Jenis Pendidikan di Indonesia* <https://rendratopan.com/2019/04/10/jalur-jenjang-dan-jenis-pendidikan-di->

[indonesia/#:~:text=Jenjang%20pendidikan%20menurut%20ketentuan%20Pasal,dan%20kemampuan%20yang%20di%20kembangkan.](#) Diakses pada 01 November 2022

- Udam, Yuliana Amrita dkk. 2019. “Hubungan antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar dan Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa FISIP di Universitas Cenderawasih Papua”, *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2).
- Walgito, Bimo. 2002. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offiset.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Cetakan ke-19. Yogyakarta: Andi Offiset.
- Widakdo, Giri dan Bersal. 2013. “Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7).
- Yuliansyah, M Wildan. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara.
- Yulianti, Tunjung Sri dan Dinar Ariasti. 2020. “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Pucangan, Kartasura”. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Yusuf, Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Lampiran: Surat Izin Penelitian



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T: (0274) 898444 ext. 4511
F: (0274) 898463
E: fsi@uii.ac.id
W: fsi.uii.ac.id

Nomor : 937/Dek/70/DAATI/FIAI/VII/2022
Hal : **Izin Penelitian**

Yogyakarta, 28 Juli 2022 M
29 Zulhijjah 1443 H

Kepada : Yth. Dosen Program Studi Psikologi
Universitas Islam Indonesia
Gedung Soekiman Wirdjosandjojo,
Kampus Terpadu UII, Jl.Kaliurang 14,5 Umbulmartani,
Ngemplak, Sleman, Yogyakarta 55584
di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan ini kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa bagi mahasiswa Program Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang telah menyelesaikan teori, diwajibkan menulis karya ilmiah berupa skripsi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, mahasiswa kami:

Nama : REZKIYAH MAHARANI BARA
No. Mahasiswa : 18422020
Program Studi : S1 - Pendidikan Agama Islam

mohon diizinkan untuk mengadakan penelitian di instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin, dengan judul penelitian:

Persepsi Dosen di Prodi Psikologi UII terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi UII

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.



Dekan,

Dr. Drs. Asmuni, MA

Lampiran: Surat mendapatkan Izin Penelitian



FAKULTAS
PSIKOLOGI &
ILMU SOSIAL BUDAYA

Gedung Dr. Soekirno Wijesandjaja
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kalirejo km 14,3 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 2106, 2114
F. (0274) 898444 ext. 2106
E. fpsi@uii.ac.id
W. fpsiuii.ac.id

Nomor : 460/Dek-FPSB/70/Div.Adm Umum &RT/VIII/2022
Hal : Jawaban Izin Pengambilan Data Skripsi

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teriring doa dan pengharapan baik dari kami, semoga Bapak dalam menjalankan amanah senantiasa diberikan kemudahan dan keberkahan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Memperhatikan surat Dekan nomor 1028/Dek/70/DAATI/FIAI/2022 tanggal 25 Agustus 2022 tentang Izin Pengambilan Data Skripsi, bagi mahasiswa :

Nama : Rezkiyah Maharani
NIM : 18422020
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Persepsi Dosen di Prodi Psikologi UII terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi UII

dengan ini kami menyampaikan bahwa kami memberikan izin pelaksanaan penelitian kepada mahasiswa tersebut, dengan memperhatikan:

1. Apabila dilakukan dengan tatap muka/luring wajib memperhatikan protokol kesehatan Covid-19
2. Dalam pelaksanaan penelitian/pengambilan data tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar atau kegiatan administrasi di unit terkait.

Demikian pemberitahuan kami sampaikan, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Yogyakarta, 3 Shafar 1444 H
30 Agustus 2022 M

Dr. phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tembusan:

1. Sdr. Rezkiyah Maharani - 18422020

Lampiran: Hasil Wawancara

Narasumber (N) : Bapak Andika

Pewawancara (P) : Rezkiyah Maharani Bara

Tanggal Wawancara: 10 september 2022

Pukul : 14.32-15.05

Lokasi Wawancara : Yogyakarta.

No	Identitas	Data Wawancara
1	Pewawancara	Apa yang bapak pahami mengenai kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi?
	Narasumber	Apa yang dipahami tentang kesehatan mental mahasiswa ya? Ya setidaknya disitu ada dua kata kunci yaa. Jadi kesehatan mental dan juga mahasiswa. Kesehatan mental itu sendiri terkait kondisi mental seseorang yang kita khawatirkan sebagaimana kondisi fisik. Adakalanya kondisinya sehat dan adakalanya kondisinya sakit. Ketika mental sehat, maka akan muncul pada indikator-indikator perilaku. Perilakunya itu akan menunjukkan bahwa dia itu secara mental sehat, tapi kemudian jika mentalnya sakit maka akan termanifestasi dalam perilakunya juga. Itu nanti di sesuaikan dengan kondisi mahasiswa. Nanti dispesifikasikan lagi S1, S2, atau S3. Karena itu ada kaitanya dengan tugas perkembangan dalam istilah psikologi. Yang mana di mahasiswa S1 biasanya mulai dari

		usia 18 atau 19 tahun, bahkan 17 tahun itu kondisi psikologisnya akan berbeda dengan mahasiswa S2 yang mungkin berada di usia 22 atau 23 tahun yang lebih matang atau sebagainya. Kalau dari SMA ke S1 itu ada perubahan yang cukup besar secara pendidikan, bedanya agak drastis, seperti yang dulu nggak pakai seragam, sekarang pakai seragam. Kemudian terkait dengan waktu, dulu terjadwal, sekarang sudah lebih random, lebih aktif. Mahasiswa S1 rentan memiliki masalah terkait dengan kesehatan mental karena banyak penyesuaian yang harus dilakukan.
2	Pewawancara	Menurut bapak seberapa pentingkah mengajarkan kesehatan mental kepada mahasiswa agar mereka tidak mengalami gangguan kesehatan mental?
	Narasumber	Sebenarnya penting sekali. Itu termasuk dalam kurikulum terkait dengan keterampilan soft skill. Untuk implementasinya itu saya kurang tau kalau di masing-masing fakultas itu seperti apa. Tapi menurut saya itu penting sih, karena kita membantu mahasiswa untuk menyiapkan diri, menghadapi perubahan-perubahan yang tadi, yaitu dari SMA ke S1, perubahannya akan lebih terasa dibandingkan dari S1 ke S2 karena kurang lebih sama. Kalau ke S3 perubahannya besar juga. Jadi menurut saya ini sangat penting. Dengan mengadakan pelatihan Soft Skill, saya sudah di undang sama prodi di UII terkait dengan masalah kesehatan mental
	Pewawancara	Seperti webinar ya pak?

	Narasumber	Kalau saran saya lebih terstruktur lagi seperti sudah masuk dalam kurikulum, jadi satu semester gitu. Karena kalau webinar efeknya tidak begitu besar. Saya pernah mendapatkan sekelompok mahasiswa yang harus mengikuti ujian dari prodi yang sifatnya nasional untuk menyandang gelar profesinya, lalu diadakan pelatihan. Jadi bukan webinar tapi pelatihan. Jadi mereka bisa melihat dan mempraktekkan bagaimana cara untuk bisa memperbaiki kondisi mental mereka yang bermasalah. Karena persoalannya bukan kepada statusnya tetapi kepada bagaimana kita bisa bangkit lagi dalam situasi-situasi yang berat. Misalnya statiskill (keterampilan belajar), mungkin beberapa fakultas atau prodi mengadakan itu, jadi tujuannya adalah untuk membantu mahasiswa untuk lebih cepat menyesuaikan diri. Karena cara belajar pada saat kuliah sangat berbeda dengan saat SMA. Ketika sudah bisa menyesuaikan diri maka mentalnya akan lebih sehat. Jadi kata kunci mental yang sehat itu salah satunya adalah terkait dengan keterampilan dia dalam menyesuaikan diri. Ketika dia mampu menyesuaikan dirinya dengan baik, mentalnya akan lebih sehat. Tetapi kalau penyesuaian dirinya lama atau masih membawa kultur-kultur di SMA maka biasanya kalau dalam istilah sekarang akan kena mentalnya. Seperti itu.
3	Pewawancara	Bagaimana peran yang dilakukan bapak untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi?
	Narasumber	Peran saya selama ini yang bisa saya jangkau kebanyakan sifatnya pengobatan, karena saya menjadi konselor, jadi psikologis di kemahasiswaan. Di mana masalahnya nggak

		<p>hanya tentang pendidikan, relationship, keluarga, pertemanan yang sering cukup muncul. Tapi kalau sifatnya preventif, kemarin saya membuat pelatihan untuk mahasiswa konselor sebaya. Konselor sebaya itu perpanjangan tanganya psikologi. Bagaimana mendampingi orang untuk mengatasi masalahnya. Jadi nanti bisa di terapkan untuk teman-teman yang lain. paling yang bisa saya lakukan sementara itu dulu. Untuk grand design kedepanya mungkin punya rencana untuk membuat pelatihan terkait kesehatan mental bukan hanya kepada mahasiswa tetapi juga kepada dosen, sehingga nanti ketika ada mahasiswa yang mentalnya bermasalah setidaknya dosen tersebut bisa memberikan pertolongan pertamanya sebelum di bawa ke profesional (psikolog, psikiater)</p>
4	Pewawancara	Menurut bapak apa saja faktor yang mendukung kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	<p>Jadi yang pertama tadi sudah saya sebutkan bahwa faktor yang mendukung adalah terkait dengan keterampilan dia dalam menyesuaikan diri. Jika dia mampu menyesuaikan diri maka mentalnya akan sehat. Yang kedua adalah terkait dengan dukungan sosial yang dia miliki. Ada mahasiswa yang kelihatanya ramai padahal dia sendirian. Terutama dalam menghadapi masalah dia sendirian jadi lebih muedah untuk rapuh. Jadi ketika dia memiliki dukungan sosial termasuk diantaranya keluarga, dia akan lebih tangguh dalam menghadapi masalah. Yang ketiga adalah faktor religiusitas. Religiusitas ini terkait dengan keadaan ketika kita dihadapkan dengan kondisi di mana secara logis kita tidak mampu</p>

		<p>menghadapi masalah tersebut. Tapi kemudian kondisi religiusitas yang tinggi akan menimbulkan persepsi bahwa apa yang dialami adalah takdir yang telah Allah tentukan itu akan membuat mental dia lebih sehat. Yang keempat terkait dengan potensi dirinya misalnya dia mempunyai kelebihan dalam suatu hal. Mislanya ketika dia mempunyai fasilitas yang dibutuhkan yaitu misalnya keterampilan finansial, keahlian-keahlian yang khusus seperti keterampilan sosial yang baik, terus kemudian soft skill yang lain, potensi yang dia miliki sebagaimana potensi yang lainnya yang bisa dia manifestasikan maka itu akan menyehatkan mentalnya. Yang kelima ini adalah keterampilan bagaimana dia menyelesaikan masalah. Apakah dia berani menghadapi masalah, lari dari masalah atau bagaimana. Ketika dia menghadapi masalah akankah fokus pada solusi atau fokus pada emosinya. Setidaknya 5 itu</p>
5	Pewawancara	Menurut bapak apa saja faktor yang menghambat kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	<p>Untuk faktor penghambatnya mungkin bisa kebalikanya dari itu. Mislanya dia menyesuaikan diri lambat, dukungan sosial nggak ada, religiusitas rendah, tidak memiliki banyak potensi yang bisa dia tunjukan, kemudian cara menghadapi masalahnya salah. Contoh menghadapi masalah yang salah yaitu adalah terlalu fokus kepada emosi, kemudian tidak fokus pada menyelesaikan pada masalahnya. Misalnia nilainya jelek, orang yang fokus pada masalahnya adalah mencari tau penyebabnya apa, jika cara belajarnya keliru dia memperbaiki cara belajarnya. Tapi kalau fokus pada emosi, maka akan</p>

		muncul prasangka “oh ini karena dosenya seperti ini” “dosenya terkenal memang seperti ini” akhirnya malah menjadi gosip dan menyebabkan fitnah. Biasanya seperti itu
6	Pewawancara	Menurut bapak apakah ada kebijakan-kebijakan di UII atau di perguruan tinggi lainnya di Indonesia yang sudah mendukung kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	Kalau kebijakan yang mungkin secara redaksional langsung untuk kesehatan mental saya tidak tahu, tapi kalau program-program yang diadakan itu menurut saya sudah ramah dengan mahasiswa seperti ospek kemarin ketika penerimaan mahasiswa baru. kalau di psikologi sendiri panitianya di awasi oleh dosen. Jadi ketika ada ketakutan dan sebagainya nanti itu bisa di evaluasi. Dosen-dosenya juga sudah humanis jika secara umum. Kalau dosen yang killer, dan sebagian mencari kesalahan-kesalahan mahasiswa mungkin masih ada tapi saya merasa bahwa dosen-dosen di UII itu lebih egaliter. Jarak psikologis antara dosen mahasiswa itu tidak terlalu tinggi jika dibandingkan dengan universitas lain. sementara kalau di UII saya merasa bahwa dosen dan mahasiswa itu cukup bisa berbaur. Jadi kalau misalnya secara redaksional ke arah kesehatan mental saya nggak tahu tetapi kalau misalnya program-program seperti kemahasiswaan ketika ada masalah ada konseling gratis untuk mahasiswa dan tidak dibatasi berapa kali pertemuan, tergantung kebutuhan saja. Seperti itu. Jadi ada layanan konseling gratis dan saya merasa program-program perkuliahan itu sudah lebih nyaman termasuk juga yang mempengaruhi kesehatan mental seperti tadi yang saya

		sebutkan faktor yang mendukung itu kan sifatnya internal dalam diri ada juga faktor yang mendukung lainnya dari eksternal seperti misalnya tempat belajarnya nyaman. UII menurut saya cukup nyaman untuk belajar, fasilitas yang diberikan juga banyak, seperti olahraga dll.
7	Pewawancara	Menurut bapak apa yang sebaiknya dilakukan perguruan tinggi dalam menguatkan kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	Kalau secara prinsip terutama terkait dengan memasukan pelatihan keterampilan kesehatan mental ke dalam kurikulum, sementara mahasiswa sudah cukup padat dalam kuliahnya. Sehingga skill ini akan diterapkan di mana masih agak bingung.
8	Pewawancara	Menurut bapak apa saja karakteristik yang sering didapatkan pada orang yang memiliki mental yang sehat?
	Narasumber	Biasanya saya melihatnya adalah peribadinya mampu untuk menyesuaikan diri di manapun dia berada, ketika peranya sebagai mahasiswa maka dia mengondisikan diri sebagai mahasiswa, kemudian ketika dia membantu organisasi maka dia bisa mewujudkan peranya, terus kemudian punya persepsi diri yang positif terhadap dirinya maupun hal-hal di lingkungannya. Ketika kita bisa tetap positif di lingkungan yang negatif maka mental kita akan sehat. Di UII religiusitas nya menyeimbangkan tidak melupakan hal-hal yang sifatnya spiritual, termasuk juga diantaranya bisa menjalankan peran-peranya dengan baik, nyambung dengan yang pertama. Seperti

		di rumah, dia punya peran akan memposisikan dirinya sebagai anak, sebagai kakak, sebagai anggota masyarakat
9	Pewawancara	Bagaimana solusi bapak/ibu sebagai orang-orang yang ahli dalam kesehatan mental untuk mencegah orang-orang yang memiliki gangguan mental?
	Narasumber	Gangguan mental itu kan variasi ada banyak. penanganannya sangat tergantung dengan gangguan mental apa yang dialami. Misalnya orang depresi, mereka memiliki konsep diri yang negatif, dan memandang dirinya tidak berharga. Jika terdapat gangguan seperti itu maka diperbaiki konsep dirinya. Atau orangnya mudah cemas, berfikir bahwa lingkungannya akan membahayakan dirinya nanti. Jika seperti itu maka pola pikirnya harus diubah, bahwa tidak semua peristiwa yang dia alami membawa kepada hal-hal yang menakutkan. Jadi sangat tergantung. Bahkan sampai pada level kepada gangguan mental yang berat sehingga perlu penanganan obat-obatan jadi perlu menyediakan sistem rujukan yang baik. Pernah ada beberapa kasus mahasiswa yang sampai perlu penanganan obat dalam artian dia ngomong-ngomong sendiri, tertawa sendiri, di ajak ngomong nggak nyambung. Hal seperti itu sudah butuh penanganan.
	Pewawancara	Ohiya pak baik. Kebetulan di UII belum lama ini, ada kunjungan dari Dinas Kesehatan provinsi Daerah Yogyakarta dalam rangka monitoring dan evaluasi kegiatan kampus sehat. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengevaluasi hasil skrining mandiri deteksi dini kesehatan jiwa. Nah kebetulan di dalam kegiatan tersebut ada beberapa mahasiswa juga. Ternyata

		dalam kegiatan monitoring tersebut ada 6 mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental bahkan terfikir untuk melakukan bunuh diri.
	Narasumber	ohiyaa. Yang begitu ada banyak. yang saya tangani itu ya berfikiran untuk bunuh diri, mencelakai tangan-nya sendiri. Jadi pendampingnya intensf dan penangananya beda-beda. Misalnya kasusnya sama-sama bunuh diri lalu ternyata akar masalahnya kan inetrfensi nya kan berbeda-beda. Yang satu misalnya pengen bunuh diri karena dia dikucilkan oleh keluarga, yang satu pengen bunuh diri karena putus sama pacarnya. Kan penangananya berbeda
10	Pewawancara	Menurut bapak apa saja karakteristik yang sering didapatkan kepada orang-orang yang memiliki gangguan mental?
	Narasumber	Biasanya dia bingung, dia tidak mengerti dengan tujuan hidupnya, dia tidak tau arahnya mau kemana, dia tidak bisa menjalankan peranya dengan baik. Terus kemudian kalau terkait dengan spiritual saya tidak ingin buru-buru mengkaitkan karena ada yang bilan kalau misalnya punya masalah psikologis berarti iman-mu lemah, padahal belum tentu juga. Setiap orang pasti punya masalah kok. Bahkan di kisah dalam Al-Qur'an, di mana Siti Maryam sempat putus asa dan berfikir untuk sebaiknya meninggal saja sebelum melahirkan, kemudian di hibur oleh malaikat jibril. Apakah ada yang berani melakukan keimanan-nya Siti Maryam?. Jadi begitu, orang dengan gangguan kesehatan mental bisa terjadi untuk siapa saja.

11	Pewawancara	Bagaimana solusi bapak sebagai orang-orang yang ahli dalam kesehatan mental untuk mengatasi orang-orang yang memiliki gangguan mental?
	Narasumber	Sesuai dengan konteks masalahnya apa. ada yang pendekatannya individual dan ada juga klasikal. Klasikal bisa mencakup semuanya, bisa dilakukan untuk banyak orang. Misalnya bagaimana mengatur atau mengelola emosi, itu kan termasuk klasikal. Namun perlu dilihat lagi terkait dengan kasus-kasusnya
12	Pewawancara	Menurut bapak prinsip apa yang sebaiknya diperhatikan untuk menjaga kesehatan mental?
	Narasumber	yang pertama adalah aware (kesadaran). Kita harus aware dengan diri kita sendiri. Kita sadar tentang kelebihan dan kekurangan kita, kita harus menyadari apa yang menjadi masalah kita, karena kan kadang-kadang secara tidak sadar ketika kita ada masalah langsung kita pendam. Ketika kita pendam itu membuat kita tidak begitu menyadari bahwa sebenarnya kita punya masalah apa. sehingga prinsip yang pertama itu adalah awareness tadi, bagaimana kita bisa menyadari. Termasuk juga menyadari bagaimana tujuan hidup kita. di dalam surah adz-dzariyat ayat 56 mengatakan bahwa tujuan hidup manusia itu tidak lain ya memang untuk beribadah. Ketika orang lain menghadapi masalah yang berat, jika dia mengemasnya dalam konsep ibadah maka itu akan membuat dia jadi lebih bisa mengatasi masalahnya. Atau kalau misalnya tidak teratasi, dia lebih ibaratnya resiliens. Resilien itu merupakan kondisi di mana psikologisnya mampu bangkit.

		<p>Terus kemudian prinsip berikutnya connection (koneksi). Koneksi ini bisa meliputi 3 arah, yaitu koneksi pada diri sendiri kembali pada kepada awareness tadi, koneksi ke orang lain terkait hubungan sosial dan koneksi kepada Allah seperti hubungan yang sifatnya vertikal. Karena kesehatan mental itu sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Kalau misalnya dia punya dukungan sosial yang kuat maka dia akan lebih sanggup untuk mengatasinya. Prinsip yang ketiga relate dengan yang pertama. Dia cara tau mengatasi masalahnya misalnya dia tidak tau, maka dia tau kemana mencari bantuan. Setidaknya tiga itu, nanti kalau misalnya di teori kurang maka bisa di tambahkan lagi</p>
--	--	---

Lampiran: Hasil Wawancara

Narasumber (N) : Bapak Rafi

Pewawancara (P) : Rezkiyah Maharani Bara

Tanggal Wawancara : 18 September 2022

Pukul : 14.45-15.27

Lokasi Wawancara : Yogyakarta.

No	Identitas	Data Wawancara
1	Pewawancara	Apa yang bapak pahami mengenai kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi
	Narasumber	Mahasiswa kan sekarang mereka generasi Z, jadi agak beda dengan generasi sebelumnya. Istilah mental health dulu nggak ada yang paham, tapi kok anak muda sekarang paham?, yang saya lihat gitu, jadi issue mereka. Aspek mental mereka lebih tinggi perhatiannya ketimbang generasi sebelumnya, apalagi mahasiswa lebih terdidik dan lebih mau untuk membaca issue-issue seperti itu. Kalau sesama generasinya tapi bukan mahasiswa mungkin sama tapi dalam hal mendalami, mungkin beda. Itu yang pertama saya lihat. Jadi kesimpulanya, yang saya pahami dalam mental health mahasiswa itu dipengaruhi sekali oleh generasi. Mungkin lebih terbuka sehingga bisa mengakses issue-issue seperti itu dengan mudah. Ada positif dan negatifnya. Positifnya, dia bisa belajar

		mengenai issue-issue seperti itu, mental-health itu apa dia bisa belajar. Negatifnya, mereka sering suka self-diagnose. Mendiagnosis diri sendiri bahwa saya mengalami hal ini dan ini, padahal untuk mendiagnosis itu susah. Sebenarnya pak andika yang lebih paham hal itu, tapi sama lah pengetahuan kita. itu hal negatifnya. Kalau mental health itu definisinya beragam ada yang bilang kalau kamu tidak sakit, kamu sehat. Kalau kamu seimbang, kamu sehat. Jadi ada banyak definisi. Sebentar saya ambil buku. Jadi saya menulis buku tentang kesehatan mental. Perspektif-nya ada.
	Pewawancara	Buku ini ada gak pak di perpustakaan UII?
	Narasumber	<p>Belum ada, ini belum diperbanyak. Baru saja terbit. Kalau perspektif psikologi islam, ada yang bilang bahwa sehat atau tidaknya mental seseorang bisa diukur dari mazmumah nya, kalau terlalu banyak ya nggak sehat, akan menjadi penyakit.</p> <p>Kamu lulusan mana?</p>
	Pewawancara	Man Model Manado pak
	Narasumber	<p>Ohh Man kan? Belajarlah Aqidah Akhlak pastinya. Materi kesehatan mental tuh seperti ini. Nah karena, ini di media tidak ada, tidak menjadi pendekatan yang marak atau populer. Kita sebenarnya paham, bahwa akar penyakit sebenarnya ini. Jadi kalau mau self-diagnose ya begini. Yang kedua sebenarnya culture kita, islam indonesia yaa, itu sudah diajarkan sebenarnya, udah ada. Ilmu tentang itu</p>

		<p>sudah ada di pengajian, di MAN, di pondok, tapi belum sadar ini tentang mental health. Jadi mereka memahami mental health dari media. Itu secara umumnya. Jika di fakultas psikologi beda, mereka belajar, mereka lebih paham sekalipun nanti di semester 4, bukan sejak dari semester 1. Jadi pemahamannya berbeda sama yang diluar itu. Untuk bilang orang ini anxiety itu mereka tau, dan nggak semudah itu. Mereka tau apa saja yang harus dipenuhi. Yang nggak belajar psikologi mungkin tinggal googling lalu meyakini dirinya sakit. Nah saya sama mahasiswa, sebenarnya tesis mahasiswa tapi kita lagi project bareng, kita lagi melakukan riset Cyberchondria. Jadi cyberchondria itu mencari-cari informasi bahwa dirinya sakit dari online, dulu belum ada online sudah ada penyakit itu, jadi tanya dari dokter ke dokter sampai tau bahwa kita sakit itu.</p>
2	Pewawancara	<p>Menurut bapak seberapa pentingkah mengajarkan kesehatan mental kepada mahasiswa agar mereka tidak mengalami gangguan kesehatan mental?</p>
	Narasumber	<p>Penting pastinya. Sebenarnya kalau di UII kan Islamic Values, ibaratnya di UII diajarkan Islamic Values, salah satunya akhlak-akhlak yang mulia itu. Sebenarnya itu bisa membangun kesehatan mental. Dan kita sudah jalan sebetulnya, namun apakah sudah efektif atau tidak, ini harus ada penelitian mungkin dari kemahasiswaan atau yang lainnya. apakah ajaran-ajaran Islamic Values di UII itu berhubungan dengan mental health atau jangan-jangan</p>

		<p>hanya kognitiv saja, kan itu masalahnya. Misalnya cuma kognitiv saja berarti kan harus mencari tau bagaimana agar bisa diinternalisasikan. Dan bicara internalisasi itu gak mudah. Kenapa gak mudah? Karena dosen sekali ngajar 50 mahasiswa. Pasti di PAI juga banyak peminatnya.</p>
	Pewawancara	<p>Iyaa pak lumayan banyak juga</p>
	Narasumber	<p>Di PAI ada taklim dan pesantrenisasi juga kan, itu kognitiv juga, misalnya seperti itu ya. Nanti kan penting untuk yang mencari lebih aplikatif itu gimana. Akhlak mulia ini di implementasikan di aplikatif. Bukan dosen memberikan slide sama DPPAI terus menayangkan-nya. Nah kalau begitu, itu baru pada tahap pengetahuan, belum bisa mengaplikasikan. Jadi apakah bisa pengaruh ke mental health? Ya susah. Tapi kita nggak tau yaa. Problem-problem mental illness di UII pasti ada kan kalau kita check di kemahasiswaan, di divisi konselingnya. Kita orang psikologi kan, jadi tau teman-teman yang diundang, ya dari psikologi. Saya nggak tau apakah jumlahnya signifikan atau tidak. Kalau misalnya signifikan dan benar ya kita evaluasi. Kalau saya kan perspektifnya psikologi islam. Itu perspektif dan itu solusi. Pasti penyakit-penyakit itu penyebabnya. Ada sih yang disebabkan karena benar-benar tekanan, tapi semua orang benar-benar mengalami tekanan juga kan? Jadi jangan merasa berat sendiri, semua orang juga punya tekanan. Jadi begitu.</p>

3	Pewawancara	Bagaimana peran yang dilakukan bapak untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi
	Narasumber	<p>Ya itu tanggung jawabnya kalau secara official kan tanggung jawab kemahasiswaan ya. Jadi apakah saya mempunyai peran atau tidak ya itu bonus saja. Kalau saya, saya nggak tau kalau ini berperan efektif atau nggak ya tapi kalau saya dikelas itu sukanya hal-hal yang ada reason-reason (argumen-argumen) bukan diekspos sama pengetahuan mereka suruh menghafalkan, bukan. Saya selalu reason, kenapa ini benar, kenapa ini salah, kenapa ini rapuh, kenapa ini kuat. Termasuk mata kuliah yang konteks nya ada tentang perilaku-perilaku akhlak terpuji, tercela, itu pakai reason. Nah seharusnya mahasiswa yang mendengar dengan baik itu bisa lebih meresapi dibandingkan dengan “menurut al-ghazali ini ini ini”, nggak. Saya selalu pakai reason karena akhlak tercela itu adalah kebodohan, saya bilang begitu. Iri itu bodoh, ngapain orang iri. Mengkhayal, kalau kamu pengen ya berusaha bukan mengkhayal. Bodoh nggak? Ya bodoh. Saya kalau mengajar ya begitu. Nah semestinya harapan saya dengan cara begitu mereka lebih bisa meresapi dibanding saya papir pakai powerpoint, lalu pakai teori-teori lama, itu pasti tidak meresapi. Tapi kan kembali lagi ke mahasiswa mau mendengarkan benar-benar atau nggak, atau ngezoom ditinggal gitu kan sering. Nah jika itu berperan maka mungkin itu peranan saya. Jika itu berperan yaa, saya nggak tau kan belum ada pre-test dan post-test nya. Tapi kalau misalnya satu kelas yang tidak</p>

		<p>ada yang mendengarkan maka itu tidak bisa berperan. Jadi perlu ada orang yang mengucapkan dan orang yang mendengarkan. Sebenarnya bukan masalah wah ceramah nggak bagus, bagusnya diskusi karena sebenarnya kan kalau diskusi bisa dengan orang dan juga bisa dengan diri sendiri. Saya kalau mengajar, mengajak mereka diskusi dengan pikiran sendiri seperti “benar nggak kirah-kirah, coba bantah, bisa nggak kita bantah”, nah itu saya ajak mereka berfikir sendiri. Saya yakin kalau mereka mendengarkan. Itu benar-benar terinternalisasi. Misalnya kita anggap atheis itu penyakit. Kalau pakai perspektif psikologis islam ya atheism kan anti tauhid, anggaplah penyakit. Nah itu di kelas kan saya ngajarin mata kuliah DLA (interprodi), kan banyak yang nanya atheis-atheis, saya yakin mereka terpapar itu. Sekarang gimana saya bisa ngasih reason kalau itu salah sekali. Bahkan saya buka seperti “ayo kamu punya argumen bantah nggak? Coba bantah, saya terbuka. bisa nggak? Nggak apa-apa loh.” Argumen saya terhadap tauhid ini, argumennya orang atheis ini, dan ini semua sudah saya bongkar bahwa tidak rasional. “coba datangkan lagi argumen, bisa nggak”, gitu, daripada kita mengatakan wajib beriman kepada Allah Yang Maha Esa, itu kan hanya didengar saja, tapi kalau saya ngomong seperti tadi kan beda. Jika atheism itu adalah penyakit, berarti kan saya menghindarkan mereka dari itu. Kalau misalnya itu beneran terjadi maka itu peranan saya. Mungkin kalau pak andika memang jelas, kan pak andika konselor, saya bukan. Pak andika4 punya</p>
--	--	--

		memang profesi, mempunyai sertifikat profesional. Saya hanya dibagian ilmunya. Jadi di psikologi itu ada profesionalnya dan ilmunya, saya di ilmunya.
4	pewawancara	Menurut bapak apa saja faktor yang mendukung kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	Sebenarnya gini, itu kan sistematis, gabisa kita poin-poin kan. Kita bawa mental health mahasiswa, jadi sistematis. Kan islamic values kita benar-benar mau diarahkan kesana, nah pendukungnya islamic valuesnya lebih implementatif, jangan selalu kognitif. Terus, konseling itu kan sudah sering di kemahasiswaan, jadi sebenarnya nggak ada alasan untuk mengatakan “saya punya masalah dan nggak ada tempat”, ada tempat sebenarnya di UII. Ada tempat di mana ketika mental health kita bermasalah, kita bisa datang disitu. Ada fasilitas pendukung. Tapi apakah semua mahasiswa tau, kan nggak tau. Kadang gini, mahasiswa nggak tau juga bukan karena salah kampus, tetapi karena kadang nggak mau baca. Sebenarnya kurang sosialisasi apa karena nggak baca?. Di website lengkap kalau nggak salah. Sebetulnya kalau di kampus sampai seluk beluknya di baca dan pahami semua.
5	pewawancara	Menurut bapak apa saja faktor yang menghambat kesehatan mental mahasiswa
	Narasumber	Yang menghambat saya nggak tau ya kalau ada penyulit-penyulit. Emang ada mahasiswa yang mengalami

		kesulitan untuk membangun personality-nya. Kalau fenomena bullying di mahasiswa ada ga?
	Pewawancara	Jarang si pak, lebih banyak di smp sma gitu kalau dari pengalaman pribadi.
	Narasumber	Misalkan ada, hal seperti itu jadi penghambatnya, tapi kan nggak ada. Penghambat itu artinya seperti itu tidak di urusin. Atau mahasiswa mau konseling tapi dipersulit seperti selalu di tunda konselingnya akhirnya keburu depresi. Itu penghambat tapi saya nggak tau kalau itu terjadi atau nggak karena mahasiswa yang tau terhambatnya gimana, seberapa mereka terhambat saya juga ga tau. Seperti itu
6	pewawancara	Menurut bapak apakah ada kebijakan-kebijakan di UII atau di perguruan tinggi lainnya di Indonesia yang sudah mendukung kesehatan mental mahasiswa?
	Narasumber	Kalau UII ada itu tadi ya. Sering kampanye mental health, saya sering liat itu. Efektif atau nggak, saya juga nggak tau. Tapi ada kampanyenya, mungkin disitu ada tempat untuk konseling mungkin, harusnya kan sudah di umumkan gitu. Tapi itu kan sifatnya kuratif (menyembuhkan), gimana yang preventif(menguatkan). Preventif, kita mencegah orang dengan menguatkan mentalnya, mungkin itu yang perlu untuk dievaluasi. Saya rasa di psikologi misalkan ada research skill atau studi skill tentang capacibility supaya mental dia kuat. Efektif atau nggak kan belum tau. Ya itu mungkin hal-hal yang

		<p>perlu di riset untuk saran dari skripsi kan ada bab saran ya itu. Apakah pogram-prgram yang dianggap bisa mendukung mental health itu terukur atau nggak?, sebaiknya diukur. Itu saran saja buat skripsi kamu. Dari mana? Dari wawancara kepada saya dasarnya untuk lebih diukur, efektif atau nggak, gitu. Taklim itu bener atau nggak membentuk akhlak islam?, bener nggak sih?, gitu. Apa isinya taklim?. Saya nggak tau kalau PAI mungkin tingkatanya berbeda</p>
	Pewawancara	<p>Teman rhany kemarin ada yang meneliti tentang pengaruh pesantrenisasi sih pak bukan taklim tapi kan serupa yaa, itu penelitiannya terhadap spiritualitas mahasiswa FIAI angkatan 2020.</p>
	Narasumber	<p>Efektif nggak? Atau nggak usah efektif kearah mental health, kejauhan. Bisa nggak ngebangun karakter islami, gitu deh, kan kalau misalnya ke mental health kan jauh. Nah itu kan peru kedepanya untuk program-program yang dianggap mampu membentuk kepribadian itu, agar benar-benar terukur berhasil atau tidaknya gitu. Tapi memang ya, saya kan di tim analysis treasure, analisis alumni, menganalisis data mereka di DPKA. Saya melihat data-data dari pengguna lulusan, bosnya mahasiswa yang lulus. Nah memang sebenarnya yang unggul disitu sih, karakter itu, score nya memang agak tinggi, nah apa jangan-jangan kita berhasil, tapi kan nggak cukup dengan itu. Ada data itu, alumni kita memang dianggap score karakter nya tinggi dibanding karakter-karakter yang lain, dibanding</p>

		kemampuan yang lain. untuk karakter itu, akhlak mulianya cukup tinggi, tapi dia kan berhadapan dengan alumni-alumni lain, mungkin dibandingkan dengan yang lain ya mending. Ada satu bukti kan yang sebetulnya personality buliding kita nampaknya ada pengaruh, efektif, tapi perlu diuji lagi, dipastikan seperti apa sih. karena itu report penilaian dari atasanya memang bagus, objektif sebetulnya.
8	pewawancara	Menurut bapak apa saja karakteristik yang sering didapatkan pada orang yang memiliki mental yang sehat?
	Narasumber	Tergantung teori nya itu, banyak teorinya. Kalo tadi saya bilang ada teroi yang mengatakan bahwa sehat mental itu ya nggak sakit. Nah saya nih lagi sakit kan tidak sehat badan, nah misalnya 2 hari kemudian saya sembuh, saya sehat apa tidak? Sehat kan kalau pakai perspektif, tidak sakit. Tapi dari perspektif kemampuan saya, misalkan gini, saya kan rutin olahraga menangkat beban, benchpress set, saya mampu setiap set, saya abis saya turun, berarti kan sebelumnya masih belum sehat. Jadi pakai perspektif yang berbeda, itu bisa ya sama karakter juga tergantung teori siapa kita pakai. Ciri-cirinya mentalh health ya gitu. Tapi kalau mau digabung ya ciri-cirinya mental helath tidak ada penyakit mental apa pun di tingkat yang wajar dan dia terus harus apa yah, kalau di psikologi itu ada istilahnya cut off, ada titik di mana kita masih di ambang perbolehan, tapi kalau melampaui itu maka sudah masuk penyakit. Nah ya kita kadang keceplosan, kadang

		<p>salah, manusia kan, tapi kalau sudah benar-benar keseringan maka jadi penyakit. Kadang keceplosan salah ngomong, tersinggung, tapi kalau sudah tiap hari nah itu ciri-ciri kalau orang jarang sekali menunjukkan perilaku-perilaku tercela itu salah satu cirinya. Yang kedua banyak menunjukkan perilaku terpuji, kalau saya menggunakan perspektifnya. Oh dia berani, berani itu perilaku terpuji, oh dia percaya diri, percaya diri, semangat, juga perilaku terpuji, mahmudah itu. Dalam bahasa islam itu ada akhlak yang mana al himmah punya semangat untuk meraih sesuatu, itu terpuji. Ada di dalam kitab tahdzibul akhlak itu. Jadi punya perilaku terpuji itu ciri yang kedua. Ciri yang ketiga perilakunya seimbang, jujur bagus, tapi apa saja yang diomongin jujur, jadi ga bagus, jadi harus seimbang, tau titik seimbang. Diskusi di kelas, pinter kan, bagus, tapi kalau setiap presentasi di tanggepin terus, perlu atau nggap perlu, ditanggepin aja, jadi gak terpuji kan dan pasti kita ngerasa seperti ini orang kenapa sih, gitu. Tapi sebaliknya, yang nggak mikir sama sekali ya tercela juga. Jadi yang tau perilakunya berlebihan atau nggak itu orang yang mental sehat. Dia sadar bahwa dia berlebihan, kurang, jadi antara deficit sama eksefif, kurang itu nggak bagus, berlebihan juga nggak bagus, tengah-tengahnya sehat, jadi perlu diseimbangkan. Itu ciri-cirinya. Itu semua ada di buku saya ini, di bab 2,3, sama 4. Ibadah aja nggak boleh berlebihan, puasa tiap hari itu nggak boleh, puasa bagus? Ya bagus, tapi nggak boleh tiap hari. Nah ini, ini area sehat yaa, berkekurangan yang ini pasti sakit, jujur,</p>
--	--	--

		<p>kurang jujur tu penyakit. Berlebihan terlalu terbuka, nggak baik juga. Nah ini di akhirat, berlebihan untuk perkara akhirat itu boleh tapi maksudnya maksimal atau misalkan gini, tidak jadi mudharat. Jadi koordinat ke atas ini nggak akan bikin mudhorot kok, misalkan di titik ini Rasulullah ya yang paling dekat, apakah dia tercela? Kan nggak, maksud saya begitu. Jadi berlebihan dalam hal akhirat itu nggak apa-apa, tapi kalau dalam hal dunia ada batasanya, ini batasanya halal, haram, syariat. Nah ini berlebihan dalam hal akhirat, ini akhirat yaa, disini misalkan, jadi disini nanti titiknya, merugikan yang lain, dan itu penyakit, sampai sini. Ini kan kuadran akhirat ya, nah disini penyakit. Kalau disini memaksimalin boleh, sedekat apa pun boleh, tapi kalau ada mudharat maka jatuh kesini. Nah disetiap akhlak tercela disebabkan oleh ketidakmampuan menganalisis, memahami, ilmunya kurang, kurang tafaqquh. Itu cirinya orang sehat itu tadi ya.</p>
10	pewawancara	<p>Menurut bapak karakteristik apa saja yang sering didapatkan kepada orang-orang yang memiliki gangguan mental?</p>
	Narasumber	<p>Masuk yang tadi yaa kalau pakai perspektif dalam islam terlalu muncul akhlak buruknya, terlalu sering, tindakanya itu kalau nggak eksksesif ya deficit. Kebanyakan ngomong atau sama sekali nggak berkontribusi juga. Terus sama sekali nggak pernah menunjukkan hal yang terpuji, itu</p>

		punya masalah mental. Saya pakai perspektif buku ini biar beda.
12	pewawancara	Menurut bapak prinsip apa yang sebaiknya di perhatikan untuk menjaga kesehatan mental?
	Narasumber	Yang namanya prinsip berarti satu. Prinsip mensucikan diri dari ketercelaan, kan gitu. Artinya kalau ada perbuatan tercela, langsung istighfar dll. yang kedua latihan untuk berperilaku terpuji, susah ya dilatih, untuk berbuat terpuji. Diam itu kan terpuji, atau gini berbicara yang baik. Karena kita tau gini, omonganya toxic atau bad word ya jaman sekarang. Oke yang pertama tadi sekali bad word, istighfar, bisa atau nggak. Terus coba latihan omongan yang terpuji, bikin list, bisa atau nggak. Terus sering merenungi kalau tindakannya berlebihan atau berkekurangan, tepat atau tidak tepat. Ketiga itu prinsipnya, jadi prinsip persucian, prinsip latihan, da prinsip keseimbangan. Jadi itu ya ketiga itu ya teori yang saya bikin.
	Narasumber	Saya tu bukan berarti ngarang-ngarang, nggak, saya tu belajar mental health. Ada positive mental health, symptomatic mental health, subjective mental health, tapi ya itu, saya ujung-ujungnya pakai ini. cemas, depresi itu nggak penting, tapi yang penting itu adalah kenapa kita depresi. Semua orang punya tekanan, semua orang punya masalah, kenapa ada orang yang bisa survive, kenapa ada yang nggak, jadi bukan hasil akhirnya. Ini seperti saya, saya diluar karena saya mau coba sembuhin akar, jangan-

		<p>jangan akar rumah ini lebih banyak penyakit, jadi saya minum obat itu kadang-kadang hanya menyembuhkan symptom, tapi akar dari masalahnya apa? dugaan saya sih semprot-semprot, lebih sering diluar, kan diluar lebih terbuka, seperti itu, analisis kesana. Nah ini, mental health yang mengakar, bukan sekedar symptoms. Symptom itu pusing kepala, sedih, menangis, mengurung diri, dll, tapi kenapa bisa gitu?. Dan generasi sekarang dikaitkan agama tidak terima, pasti pernah liat di komen-komen gitu karena imannya kurang seperti itu. Tapi memang salah, iman itu sebaiknya dijelaskan secara luas. Saya punya hope untuk masa depan saya, itu iman sebenarnya, akarnya iman, saya tau nasib saya sudah di tentukan. Tapi kan di media sosial orang nggak ada yang menjelaskan itu. Jadi ya ditawarkan tentang konsep keimanan, dia nggak bisa terima. Tapi nggak salah juga, dia kan pengetahuanya kan itu taunya, tentang iman, ritual ibadah kan, itu yang ditawarkan, ya dia taunya yang disampaikan itu. Tapi nggak salah dia juga, dia bener juga sebenarnya, yang belum apa-apa udah nolak, coba pahami baik-baik, sholat apa sih? Puasa apasih? Gitu. Nah menyembuhkan akar itu memang problem, kalau udah parah banget sampai bipolar, itu bisa jadi genetik bisa, bukan nggak bisa, faktor genetik macam-macam itu bisa. Nah makanya, masalah ini nggak bisa diselesaikan dengan penceramahan agama, itu psikologi, harus di kaji, psikologi islam.. diceramahin agama itu nggak menyelesaikan, nggak bakalan, kecuali memang benar-benar paham tentang masalah nafs ini. di dalam</p>
--	--	--

		<p>kitab ihyaulumuddin dari al-ghazali itu psikologis banget sebenarnya, kalau memang ada ustad yang benar-benar paham mungkin bisa mengatasi, mungkin bisa ya, karena sudah cukup psikologis.</p>
--	--	--