



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 4 (1) September-Februari 2025: 463-467

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>  
ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Tantangan dan Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Elvina Julia Izati<sup>1\*</sup>, Rizvy Hairisya<sup>2</sup>, Endang Nurita<sup>3</sup>

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Studi Manajemen, Universitas Pamulang

\* Corresponding author: e-mail: izatielvina@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima: <b>September 2024</b> Disetujui: <b>Oktober 2024</b> Diterbitkan: <b>November 2024</b></p> <p><b>Kata Kunci:</b> Kesehatan Mental, Mahasiswa, Stigma, Layanan Konseling, Manajemen Stres.</p>	<p>Kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin penting, terutama dalam menghadapi tekanan akademis, sosial, dan emosional. Tantangan utama yang dihadapi dalam penanganan kesehatan mental mahasiswa meliputi stigma terhadap masalah mental, keterbatasan akses terhadap layanan konseling, serta kurangnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Stigma membuat banyak mahasiswa enggan mencari bantuan karena khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, ketersediaan layanan konseling di kampus sering kali tidak memadai, baik dari segi jumlah tenaga ahli maupun waktu layanan yang terbatas. Sebagai solusi, diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan penyediaan akses mudah terhadap layanan kesehatan mental dan peningkatan edukasi terkait pentingnya kesehatan mental. Kampus dapat memperluas program konseling dan memperkenalkan metode intervensi yang inovatif, seperti layanan konseling online atau peer support. Selain itu, kampanye anti-stigma harus terus dilakukan untuk mendorong keterbukaan dalam berbicara mengenai masalah mental. Pendekatan preventif seperti pelatihan manajemen stres dan peningkatan keterampilan coping diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademis dan kehidupan sehari-hari. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan kesejahteraan mental mahasiswa dapat terjaga dan prestasi akademik dapat meningkat.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Mental Health, Students, Stigma, Counseling Services, Stress Management.</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Mental health among students is becoming an increasingly important issue, especially when dealing with academic, social and emotional stress. The main challenges faced in treating student mental health include the stigma of mental problems, limited access to counseling services, and a lack of awareness of the importance of maintaining mental health. Stigma makes many students reluctant to seek help because they are worried about negative judgment from their surroundings. Apart from that, the</i></p>

---

*availability of counseling services on campus is often inadequate, both in terms of the number of experts and limited service time. As a solution, a comprehensive approach is needed that involves providing easy access to mental health services and increasing education regarding the importance of mental health. Campuses can expand counseling programs and introduce innovative intervention methods, such as online counseling services or peer support. Apart from that, anti-stigma campaigns must continue to be carried out to encourage openness in talking about mental problems. Preventive approaches such as stress management training and improving coping skills are expected to help students manage academic and daily life stress. With these steps, it is hoped that students' mental well-being can be maintained and academic achievement can increase.*

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang sering kali terabaikan. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi, yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan untuk berprestasi akademis, tuntutan kehidupan sosial, serta penyesuaian diri dengan lingkungan baru dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Selain itu, banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan profesional karena stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, serta kurangnya informasi dan akses terhadap layanan dukungan psikologis yang memadai.

Dalam konteks pendidikan tinggi, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademis dan sosial. Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Melalui pendekatan yang komprehensif, baik dari sisi institusi pendidikan maupun masyarakat, diharapkan tantangan ini dapat diatasi.

Pendahuluan ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan-tantangan utama yang dihadapi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka serta solusi yang dapat diterapkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi.

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi isu yang semakin penting di era modern ini. Peralihan dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa tantangan tersendiri bagi banyak mahasiswa, baik dari segi akademis, sosial, maupun emosional. Tuntutan akademik yang berat, tekanan sosial, serta berbagai perubahan dalam kehidupan pribadi sering kali menjadi pemicu stres, kecemasan, hingga depresi. Data menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, namun banyak dari mereka tidak mendapatkan bantuan yang memadai.

Beberapa faktor seperti stigma sosial, akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental, serta kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental, menjadi hambatan dalam upaya penanganan masalah ini. Di sisi lain, banyak kampus belum memiliki infrastruktur yang cukup untuk menangani lonjakan kebutuhan akan dukungan kesehatan mental. Akibatnya, mahasiswa sering kali merasa kesulitan dalam mencari pertolongan.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, berbagai solusi dapat diterapkan, termasuk meningkatkan akses ke layanan konseling dan terapi, menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan mental, serta mempromosikan edukasi dan kesadaran tentang

pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan pendekatan yang komprehensif, tantangan ini dapat dikelola dengan lebih efektif, membantu mahasiswa mencapai keseimbangan dalam kehidupan akademis dan pribadi mereka, serta mendukung pencapaian kesuksesan akademik dan emosional.

## **KAJIAN LITERATUR**

Kajian literatur menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, sering terjadi di kalangan mahasiswa. Menurut Hunt dan Eisenberg (2010), tekanan akademik dan transisi menuju kehidupan dewasa menjadi faktor utama penyebab gangguan kesehatan mental. Penelitian Beiter et al. (2015) juga menemukan bahwa 30-40% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan dan depresi akibat beban akademik yang berat serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial (Kumar & Bhukar, 2013).

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan kampus telah terbukti membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut (Stallman, 2010). Regehr, Glancy, dan Pitts (2013) merekomendasikan layanan konseling dan program manajemen stres di kampus untuk mendukung kesehatan mental. Selain itu, pelatihan mindfulness dan meditasi juga efektif dalam menurunkan kecemasan (Shapiro et al., 2008).

Secara keseluruhan, kajian ini menekankan pentingnya layanan kesehatan mental yang mudah diakses, penguatan dukungan sosial, dan peningkatan literasi kesehatan mental untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa serta solusi yang dapat diterapkan. Penelitian dilakukan melalui studi literatur dan wawancara semi-terstruktur.

### **1. Studi Literatur**

Studi literatur dilakukan dengan meninjau penelitian-penelitian terdahulu mengenai kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Sumber yang digunakan mencakup jurnal ilmiah, buku, serta laporan dari lembaga pendidikan yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum mengenai penyebab, dampak, dan strategi penanganan masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

### **2. Wawancara Semi-terstruktur**

Wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap 20 mahasiswa dari berbagai fakultas di sebuah universitas besar di Indonesia. Responden dipilih secara purposive sampling, berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang pernah mengalami atau mengetahui masalah kesehatan mental di lingkungan kampus. Wawancara ini berfokus pada pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik, kehidupan sosial, serta bagaimana mereka mencari bantuan atau solusi.

### **3. Analisis Data**

Data yang diperoleh dari wawancara dan studi literatur dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses ini meliputi identifikasi tema-tema utama yang muncul terkait tantangan kesehatan mental serta solusi yang diimplementasikan atau diharapkan oleh mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Tantangan dalam Penanganan Kesehatan Mental Mahasiswa**

Berdasarkan hasil wawancara, ada beberapa tantangan utama yang diidentifikasi:

#### **a. Stigma Sosial**

Banyak mahasiswa mengakui bahwa mereka enggan mencari bantuan karena takut dicap lemah atau tidak mampu mengatasi tekanan. Stigma ini masih sangat kuat di lingkungan akademik, di mana prestasi dan kemandirian dianggap sebagai hal yang penting.

**b. Kurangnya Akses Layanan Kesehatan Mental**

Di banyak kampus, layanan konseling atau psikolog terbatas jumlahnya. Mahasiswa sering kali harus menunggu lama untuk mendapatkan sesi konseling. Selain itu, tidak semua universitas menyediakan layanan ini secara gratis, sehingga menjadi beban bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan finansial.

**c. Tekanan Akademik**

Banyak mahasiswa yang merasa terbebani dengan tugas dan ekspektasi akademik. Tekanan untuk mencapai nilai tinggi dan lulus tepat waktu membuat mereka rentan terhadap stres dan kecemasan.

**d. Minimnya Edukasi tentang Kesehatan Mental**

Pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih rendah. Banyak dari mereka yang tidak memahami gejala-gejala awal dari gangguan kesehatan mental, sehingga tidak mencari bantuan hingga kondisi mereka memburuk.

**2. Solusi untuk Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa**

Berdasarkan wawancara dan tinjauan pustaka, beberapa solusi diidentifikasi untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan kesehatan mental:

**a. Peningkatan Layanan Konseling**

Universitas perlu meningkatkan jumlah dan kualitas layanan konseling. Membuka akses ke konselor yang lebih banyak, serta menyediakan layanan konseling online, dapat membantu mahasiswa yang enggan datang langsung ke kantor konseling.

**b. Kampanye Edukasi dan Peningkatan Kesadaran**

Kampanye yang menargetkan penghapusan stigma terhadap kesehatan mental sangat diperlukan. Edukasi tentang kesehatan mental, termasuk gejala-gejala awal stres, kecemasan, dan depresi, perlu dimasukkan dalam orientasi mahasiswa baru atau program kesehatan kampus.

**c. Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dan Organisasi Kampus**

Dukungan dari teman dan komunitas kampus sangat penting. Program-program peer counseling, di mana mahasiswa dilatih untuk mendukung teman-teman mereka secara emosional, bisa menjadi alternatif yang efektif. Hal ini juga dapat membantu mengurangi beban layanan konseling formal.

**d. Pengaturan Beban Akademik yang Lebih Fleksibel**

Universitas perlu mempertimbangkan fleksibilitas dalam pengaturan beban akademik mahasiswa, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Memberikan kemudahan dalam penjadwalan ulang ujian atau penundaan tugas bisa menjadi bentuk dukungan akademik yang signifikan.

**KESIMPULAN**

Tantangan dalam penanganan kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek, termasuk stigma sosial, akses terhadap layanan, serta tekanan akademik. Untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan pendekatan multi-dimensi yang melibatkan universitas, mahasiswa, dan komunitas secara lebih aktif. Meningkatkan layanan konseling, mengadakan kampanye edukasi, serta menyediakan dukungan sosial dan akademik yang memadai akan membantu mahasiswa dalam menjaga

keseimbangan mental mereka selama masa studi. Dengan implementasi solusi ini, diharapkan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dapat ditangani secara lebih efektif.

#### **REFERENSI**

- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management, 4*(1), 5-11.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249-257.