



Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)

Suci Salsabila Oktaviani ^{*1}, Sangita Merliana Putri ², Sri Mulyeni³

¹ Fakultas Psikologi, Univeritas Nasional Pasim, Indonesia

Alamat: Jl. Dakota No.8A, Sukaraja, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40175

Korespondensi penulis : sucisalsbil13@gmail.com*

Abstract: *Mental health is an important factor in determining individual well-being. This study aims to describe students' views on mental health, the challenges they face, and their views on suicide stigma among students. This study applied a descriptive qualitative method using in-depth interview techniques with 7th semester psychology students using an open-ended question guide. The results showed that the main challenges faced by students include academic pressure such as piling up assignments, thesis work, difficult time management, and anxiety about an uncertain future. Friendly, professional and free counseling services, as well as holding seminars, workshops or trainings to raise student's awareness about the importance of mental health, should be provided by campus.*

Keywords: *mental health, university students, suicide*

Abstrak: Kesehatan mental adalah faktor penting dalam menentukan kesejahteraan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pandangan mahasiswa terhadap kesehatan mental, tantangan yang mereka hadapi, serta pandangan mereka terkait stigma bunuh diri di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif menggunakan teknik wawancara mendalam terhadap mahasiswa psikologi semester 7 menggunakan panduan pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama yang dihadapi mahasiswa meliputi tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk, pengerjaan skripsi, manajemen waktu yang sulit, dan kecemasan akan masa depan yang belum terjamin. Layanan konseling yang ramah, profesional, dan gratis, serta mengadakan seminar, workshop, atau pelatihan guna meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental sebaiknya dilakukan oleh kampus.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa, bunuh diri

1. PENDAHULUAN

Kesehatan Mental adalah faktor penting dalam menentukan kesejahteraan individu. Menurut WHO *World Health Organization* (2013) Kesehatan Mental adalah kesejahteraan di mana seseorang dapat mengoptimalkan potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. (Suryanto Aloysius and Nada Salvia, 2021) Kesehatan mental juga merupakan elemen penting yang harus dipelihara bagi mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa menghadapi beragam tekanan psikologis dalam menjalani aktivitas pembelajaran maupun kegiatan sehari-harinya. Banyak mahasiswa yang merasakan kecemasan dan stress saat mengikuti perkuliahan. (Mestizo, Putri and ..., 2023) Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental, tantangan yang mereka hadapi, serta pandangan mereka mengenai stigma bunuh diri di kalangan mahasiswa. Daradjat di dalam bukunya menjelaskan definisi kesehatan

mental salah satunya kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, serta masyarakat dan lingkungan tempat tinggalnya. (Bukhori, 2006)

Masalah kesehatan mental telah menjadi fenomena yang nyata, sehingga menjadi beban kesehatan global karena menjadi salah satu penyebab bunuh diri di kalangan individu yang berbeda di usia produktif, baik di negara berkembang maupun negara maju, lalu kesehatan mental juga menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan dan mendapatkan perhatian yang lebih, karena memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan akademik mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengalami gangguan mental cenderung menunjukkan perilaku negatif dan kurang menyadari pentingnya mencari bantuan. (Fadhilah *et al.*, 2024)

Indonesia mencatat kasus bunuh diri di kalangan remaja yang menuju dewasa, tantangan besar saat ini adalah munculnya generasi milenial dan generasi Z yang dipandang memiliki isu kesehatan mental dan notabene adalah para mahasiswa. Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat memengaruhi kinerja akademik, semakin baik kesehatan mental mereka, semakin tinggi pula prestasi akademiknya. (Fatria, Stmik and Sukabumi, 2023) salah satu upaya bunuh diri di kalangan pemuda, termasuk mahasiswa yang sedang mengalami transisi saat mengalami Pendidikan tinggi, sering kali disertai dengan masalah psikologis yang dapat mengakibatkan depresi (Salsabhilla, Alifia, 2019). Depresi dapat membuat seseorang merasa tertekan, kehilangan minat, mengalami gangguan makan dan tidur, serta mengurangi kemampuan konsentrasi, banyak yang berpendapat bahwa kehidupan kampus tampaknya tidak terkait dengan masalah psikologis.

Untuk menentukan apakah seseorang mengalami gangguan mental bukanlah perkara yang sederhana, karena sulit untuk diukur, diperiksa atau dideteksi dengan alat ukur seperti halnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental bersifat relatif, di mana tidak ada batasan yang jelas antara keadaan yang wajar dan yang menyimpang. Oleh karena itu, tidak ada pemisahan yang tegas antara kesehatan mental dan gangguan kejiwaan. Tak ada kondisi harmoni sempurna dalam jiwa, yang ada hanyalah penilaian tentang sejauh mana seseorang berada dari tingkat kesehatan mental yang dianggap normal (Bukhori, 2006).

Masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai kejadian yang memberikan dampak signifikan pada kondisi mental mereka. Tak jarang, bahkan peristiwa kecil dapat mengguncang jiwa dan menyebabkan stress yang berat, hal ini terjadi karena banyak mahasiswa yang masih kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Umumnya stress berat ini muncul akibat tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, serta adanya ketidakcocokan dalam pergaulan (Sutjiato and Tucunan, 2015). Hal ini dapat dicegah dengan memilih lingkungan pertemanan yang positif, menyelesaikan tugas tepat

waktu, serta berani bertanya kepada dosen atau teman saat menghadapi kesulitan. Menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung, penuh pengertian, dan saling memberi dukungan juga penting. Oleh karena itu, mahasiswa Universitas Nasional Pasim perlu menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dan pihak kampus tentang pentingnya menjaga kesehatan mental untuk mencegah stigma bunuh diri.

2. KAJIAN TEORI

(Bukhori, 2006) Menyatakan banyak para ahli telah mengemukakan berbagai definisi mengenai kesehatan mental yang bervariasi. Definisi-definisi tersebut mencakup berbagai aspek yang berbeda:

- 1) Kesehatan mental adalah keadaan bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, dengan orang lain serta dengan lingkungan masyarakat tempat ia hidup.
- 3) Kesehatan mental adalah pemahaman dan tindakan yang bertujuan untuk mengoptimalkan pemanfaatan semua potensi, bakat, dan kemampuan yang ada sehingga membawa kepada, kebahagiaan pribadi dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Sumber utama kesehatan mental terletak pada cara dan sikap individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Begitu juga dengan makna hidup, yang sangat dipengaruhi oleh cara seseorang menanggapi tantangan yang hadir dalam kehidupannya. (Suryanto Aloysius and Nada Salvia, 2021). Mahasiswa adalah salah satu harapan bangsa yang perlu memiliki semangat yang kuat untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Mahasiswa umumnya mengalami gangguan mental akibat stress berlebihan yang disebabkan oleh tugas yang menumpuk, lingkungan pertemanan yang tidak tepat sehingga menyebabkan bullying, atau tekanan dari orang tua yang menuntut prestasi akademik anak, oleh karena itu mahasiswa sangat membutuhkan cara untuk menjaga kesehatan mental diri era modern ini.

Bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga di kalangan generasi muda. Tingkat bunuh diri diantara pemuda telah meningkat menjadi tiga kali lipat dalam 30 tahun terakhir. (Fatria, Stmik and Sukabumi, 2023). Indonesia menempati posisi kedelapan di antara negara-negara ASEAN dengan tingkat bunuh diri yang tinggi. Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap percobaan dan pikiran bunuh diri adalah kelompok muda. (Karisma *et al.*, 2024). Mahasiswa yang mengalami transisi dari masa remaja ke usia dewasa awal termasuk dalam

populasi yang berisiko ini. Memasuki Pendidikan tinggi sering kali membawa berbagai masalah psikologis, termasuk keterpisahan dari jaringan dukungan sosial yang telah dibangun sebelumnya.

Faktor internal memiliki peranan yang jauh lebih penting dibandingkan faktor eksternal. Pendapat ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh (Bukhori, 2006), yang menyatakan bahwa ketenangan hidup, ketenteraman jiwa atau kebahagiaan batin, sesungguhnya tidak terlalu dipengaruhi oleh keadaan eksternal seperti kondisi sosial, ekonomi atau politik serta adat istiadat. Sumber utama dari ketenangan dan kebahagiaan itu lebih bergantung pada cara dan sikap kita dalam menghadapi berbagai faktor tersebut.

Faktor Internal, meliputi :

- a. Membangun kemampuan menghadapi masalah
- b. Semangat belajar
- c. Menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga dan pola makan yang sehat
- d. Membangun kebiasaan berpikir positif
- e. Menghindari kebiasaan buruk yang dapat memicu stress

Faktor Eksternal, meliputi:

- a. Pengaruh lingkungan teman sebaya
- b. Dukungan ekonomi keluarga
- c. Hubungan antara pengaruh orang tua
- d. Hubungan antara pengaruh dosen dengan mahasiswa
- e. Hubungan antara tempat tinggal dengan mahasiswa

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif sesuai dengan definisi yang dijelaskan oleh (Yuliani, 2018) yaitu kajian deskriptif yang mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menafsirkan data melalui teknik seperti observasi, wawancara, dan analisis isi. Teknik wawancara mendalam diterapkan dalam penelitian ini untuk mengungkap pengalaman dan pandangan mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Lokasi penelitian bertempat di Universitas Nasional Pasim, Jl. Dakota No.8A, Sukaraja, Kec. Cicendo, Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan dengan enam mahasiswa psikologi semester 7 menggunakan panduan pertanyaan terbuka untuk mendapatkan data yang mendalam. Penelitian ini berfokus untuk memaparkan persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental,

tantangan yang mereka hadapi, serta pandangan mereka tentang stigma bunuh diri di kalangan mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara yang dilakukan mengungkapkan beberapa hasil utama terkait pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa psikologi semester 7 Universitas Nasional Pasim. Sebagian mahasiswa berpendapat bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental di lingkungan kampus masih terbatas. Salah satu mahasiswa, berinisial D, menyatakan bahwa banyak mahasiswa hanya memahami kesehatan mental secara umum tetapi sering kali keliru dalam mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental atau membedakan antara stres dan depresi. Ia menambahkan, *"Menurut saya, kebanyakan hanya paham secara umum, tetapi mereka sering salah memahami bagaimana faktor tertentu memengaruhi kesehatan mental atau ciri-cirinya. Misalnya, banyak yang tidak mengerti perbedaan antara stres dan depresi, sehingga terkadang terjadi self-diagnosis yang kurang tepat."* Di sisi lain, sebagian mahasiswa merasa bahwa kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sudah cukup baik, terutama karena kampus memiliki jurusan Psikologi yang mendukung hal tersebut. Mahasiswa berinisial N menyampaikan, *"Menurut saya, dari Pasim sendiri sudah sangat aware dengan kesehatan mental dengan adanya fakultas psikologi, ketersediaan program mendukung kaya adanya layanan konseling, psikolog."* Temuan ini menunjukkan keberagaman persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental, baik dari sisi pemahaman pribadi maupun ketersediaan dukungan yang disediakan oleh kampus.

Berdasarkan wawancara, mahasiswa mengakui sering merasa cemas dan tertekan akibat tekanan akademik yang dihadapi pada semester akhir. Mahasiswa berinisial K mengungkapkan, *"Tentu saja pernah. Ketika deadline tugas dari beberapa mata kuliah berdekatan, ditambah waktu praktikum, saya mengatasinya dengan menetapkan prioritas berdasarkan batas waktu yang paling dekat."* Untuk menjaga kesehatan mental, ia menambahkan, *"Saya memperbaiki manajemen waktu dan menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan. Hal itu sangat penting, tidak hanya untuk kehidupan mahasiswa, tetapi juga berdampak jangka panjang. Selain itu, saya juga mencari kegiatan positif."*

Mahasiswa semester akhir menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga kesehatan mental. Mahasiswa berinisial A menjelaskan bahwa tugas akhir atau skripsi membutuhkan fokus tinggi dan waktu ekstra, yang sering kali sulit diimbangi dengan tanggung jawab lain seperti kuliah, pekerjaan sampingan, organisasi, dan kebutuhan pribadi. Dia merasa bahwa 24 jam dalam sehari tidak cukup untuk menyelesaikan semua tanggung jawab tersebut. Sebagian

besar mahasiswa juga mengakui bahwa faktor eksternal seperti keluarga, teman, dan kondisi keuangan sangat memengaruhi kesehatan mental mereka, terutama di semester akhir. Namun, pandangan berbeda disampaikan oleh mahasiswa berinisial R, yang berpendapat bahwa faktor eksternal justru dapat menjadi motivasi. Ia menyatakan, *"Faktor eksternal bagus untuk memicu motivasi agar lebih bersemangat. Jangan terlalu memikirkan omongan orang lain, fokus saja pada diri sendiri."* Untuk mengatasi stres dan kecemasan, mahasiswa memiliki berbagai strategi. Mahasiswa berinisial S menyarankan untuk menyisihkan waktu untuk beristirahat, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau menonton film favorit. Ia juga menambahkan pentingnya memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas berat, sekecil apa pun pencapaiannya. Strategi ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosi dan semangat dalam menghadapi tekanan akademik.

Pandangan mahasiswa mengenai kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa masalah ini sangat memengaruhi kesehatan mental. Mahasiswa berinisial G menyatakan, *"Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa itu masalah serius yang mencerminkan tekanan yang mereka hadapi, seperti beban akademik, masalah keluarga, kesulitan finansial, atau isolasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapat perhatian lebih besar dari pihak kampus, keluarga, dan masyarakat."* Ia juga menekankan pentingnya mengurangi stigma bunuh diri melalui sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mental. Menurutnya, *"Sosialisasi harus mencakup pentingnya memahami dan menyadari diri sendiri sebagai langkah awal untuk mengenali kebutuhan akan bantuan. Selain itu, kita harus memberikan pengetahuan tentang pentingnya support system, cara menjadi pendengar yang baik, dan penyuluhan bagi mereka yang membutuhkan."* Sementara itu, mahasiswa berinisial E mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa enggan mencari bantuan atau berbicara tentang masalah kesehatan mental karena khawatir dianggap tidak mampu mengatasi masalah atau dicap sebagai individu yang lemah. Ia menyarankan, *"Kesehatan mental mahasiswa harus menjadi prioritas di setiap kampus. Mengurangi stigma, menyediakan akses bantuan, dan membangun komunitas yang mendukung adalah langkah nyata untuk mencegah kasus bunuh diri. Mahasiswa juga perlu didorong untuk menyadari bahwa meminta bantuan adalah tindakan berani dan bijaksana, bukan kelemahan."* Pendapat-pendapat ini menggarisbawahi adanya kebutuhan akan perhatian khusus terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk tindakan untuk membangun lingkungan yang mendukung dan bebas dari stigma bunuh diri.

Mahasiswa berinisial N menyampaikan beberapa upaya dan saran yang diharapkan dari pihak kampus untuk menjaga kesehatan mental di Universitas Nasional Pasim. Ia menyarankan agar kampus menyediakan layanan konseling yang ramah, profesional, dan gratis, serta

mengadakan seminar, workshop, atau pelatihan guna meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental. Selain itu, ia mengusulkan agar topik kesehatan mental dimasukkan dalam kurikulum atau kegiatan orientasi mahasiswa baru. N juga menekankan pentingnya peran dosen dalam mendukung mahasiswa secara emosional dengan mengurangi tekanan berlebihan terhadap performa akademik. Pembentukan kelompok diskusi atau komunitas mahasiswa untuk saling bertukar cerita dan mendukung satu sama lain juga dianggap langkah yang signifikan.

Untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih terbuka dan mendukung, ia menyarankan mengundang pembicara inspiratif yang memiliki pengalaman menghadapi masalah kesehatan mental agar dapat berbagi cerita. Kampus juga diharapkan menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbicara tanpa takut dihakimi serta membuka forum atau survei guna memahami kebutuhan dan masalah kesehatan mental mahasiswa. Usulan-usulan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental

Kesehatan mental adalah elemen penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Hal ini terjadi karena siswa mengalami tekanan psikologis yang berbeda-beda saat menjalani proses belajar maupun aktivitas harian mereka. Banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan atau stress saat mengikuti perkuliahan. (Mestizo, Putri 2023). Dari hasil wawancara yang dilakukan, terungkap bahwa persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental di Universitas Nasional Pasim menunjukkan keberagaman. Beberapa mahasiswa merasa bahwa pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih terbatas, sementara yang lainnya merasa sudah ada kesadaran yang cukup baik, terutama karena adanya jurusan Psikologi yang mendukung hal tersebut. Persepsi yang berbeda ini menggambarkan bahwa masih ada ketidakseimbangan dalam pemahaman dan pengakuan terhadap pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Salah satu mahasiswa berinisial D menyatakan bahwa banyak mahasiswa hanya memahami kesehatan mental secara umum tanpa pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya, serta sering kali kesulitan membedakan kondisi seperti stres dan depresi. Hal ini menyoroti pentingnya edukasi yang lebih mendalam tentang kesehatan mental. Kurangnya pemahaman yang tepat dapat berisiko pada kesalahan dalam pengidentifikasian gejala atau bahkan mengarah pada self-diagnosis yang kurang tepat. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis ilmu pengetahuan mengenai kesehatan mental perlu diperkenalkan di lingkungan kampus.

Namun, di sisi lain, beberapa mahasiswa, seperti mahasiswa berinisial N, merasa bahwa kampus sudah cukup sadar akan pentingnya kesehatan mental. Mahasiswa tersebut merasa bahwa dengan adanya jurusan Psikologi dan layanan konseling di kampus, kesadaran tentang kesehatan mental telah cukup terakomodasi. Ini menunjukkan bahwa, meskipun persepsi tentang kesehatan mental belum sepenuhnya merata, ada langkah positif yang sudah diambil oleh kampus untuk memberikan dukungan bagi mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan pemahaman dan pengelolaan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental di kampus menunjukkan adanya dua hal yang saling melengkapi. Di satu sisi, ada kesadaran yang meningkat mengenai pentingnya kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang lebih sadar akan dampak negatif dari ketidakpedulian terhadap kesehatan mental. Di sisi lain, masih ada kekurangan pemahaman yang dapat menghambat pengenalan gejala awal gangguan mental. Untuk itu, perlu dilakukan tindakan lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman dan edukasi tentang kesehatan mental, baik melalui program-program yang lebih terarah di kampus, maupun penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis di kalangan mahasiswa

Tantangan yang dihadapi mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesehatan mental mereka, terutama di semester akhir. Masalah kesulitan ini jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang signifikan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah beban akademik yang berat, terutama terkait dengan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa berinisial A, misalnya, mengungkapkan bahwa tugas akhir memerlukan fokus dan waktu ekstra, yang sering kali sulit untuk diimbangi dengan tanggung jawab lain seperti kuliah, pekerjaan sampingan, organisasi, dan kehidupan pribadi. Banyak mahasiswa merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan semua tanggung jawab yang dihadapi. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu dan kemampuan untuk memprioritaskan tugas sangat penting, namun tetap sulit untuk dilakukan oleh sebagian mahasiswa.

Di sisi lain, mahasiswa juga mengakui bahwa faktor eksternal seperti masalah keluarga, keuangan, dan hubungan sosial dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Mahasiswa berinisial K mengungkapkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi tekanan akademik adalah dengan mengelola waktu secara efisien dan menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Namun, tantangan seperti masalah keuangan dan hubungan sosial yang buruk sering kali tidak dapat diatasi dengan manajemen waktu saja, dan faktor-faktor ini berkontribusi pada

peningkatan stres yang dihadapi mahasiswa. Faktor eksternal ini menjadi tekanan tambahan yang memperburuk kondisi mental mahasiswa, terutama di semester akhir, yang memang penuh dengan beban akademik.

Beberapa mahasiswa, seperti mahasiswa berinisial R, memiliki pandangan yang berbeda terkait faktor eksternal. Ia berpendapat bahwa faktor eksternal justru bisa menjadi motivasi yang mendorong mahasiswa untuk lebih semangat dalam menghadapi tantangan. Menurutnya, meskipun ada tekanan dari lingkungan sekitar, tetap fokus pada diri sendiri dan mengabaikan omongan orang lain bisa menjadi cara untuk tetap termotivasi dan lebih produktif. Pandangan ini menyoroti bahwa ada mahasiswa yang lebih mampu mengelola tekanan eksternal dengan cara yang lebih positif, yakni dengan menjadikannya sebagai pemicu semangat untuk mencapai tujuan.

Selain itu, mahasiswa berinisial S memberikan strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan, seperti menyisihkan waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan positif, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau menonton film favorit. Pemberian penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas berat, meskipun sekecil apapun pencapaiannya, juga menjadi cara untuk menjaga keseimbangan emosi dan semangat. Strategi ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental tidak hanya terkait dengan pengelolaan waktu, tetapi juga dengan memberikan diri ruang untuk beristirahat dan mengurangi tekanan yang berlebihan.

Tantangan-tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental ini mencerminkan kompleksitas kondisi yang mereka alami. Selain faktor internal seperti tekanan akademik, faktor eksternal yang melibatkan masalah sosial dan keuangan juga turut berperan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres dan keseimbangan kehidupan, serta memperoleh dukungan yang memadai dari kampus dan lingkungan sekitar. Kampus, khususnya, dapat berperan dalam memberikan layanan konseling dan menyediakan sumber daya untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan-tantangan tersebut dengan lebih baik.

Pandangan mahasiswa mengenai stigma bunuh diri

Pandangan mahasiswa mengenai kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa masalah ini sangat memengaruhi kesehatan mental dan memerlukan perhatian lebih dari semua pihak, baik kampus, keluarga, maupun masyarakat. Mahasiswa berinisial G mengungkapkan bahwa kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa merupakan masalah serius yang sering kali mencerminkan tekanan yang dihadapi mahasiswa, baik itu terkait dengan beban akademik yang berat, masalah keluarga, kesulitan finansial, atau isolasi sosial. Stigma

yang ada seputar bunuh diri dan kesehatan mental, menurut G, harus dikurangi agar mahasiswa dapat lebih terbuka mengenai kondisi mereka dan lebih mudah mencari bantuan. Pandangan ini menunjukkan bahwa ada kesadaran di kalangan mahasiswa bahwa bunuh diri seringkali merupakan akibat dari akumulasi tekanan yang berat, dan bahwa kesehatan mental perlu mendapat perhatian yang lebih besar.

Mahasiswa juga menyoroti pentingnya edukasi untuk mengurangi stigma terkait bunuh diri. Mahasiswa berinisial G menyarankan bahwa sosialisasi yang bersifat edukatif mengenai pentingnya kesehatan mental harus dilakukan, terutama mengenai bagaimana mengenali gejala-gejala depresi atau kecemasan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat lebih memahami kondisi mental mereka sendiri dan mengenali kapan mereka membutuhkan bantuan. Selain itu, penting juga untuk memberikan pengetahuan tentang dukungan sosial dan cara menjadi pendengar yang baik bagi mereka yang membutuhkan. Dengan pengetahuan ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar akan kondisi kesehatan mental mereka dan tidak merasa malu atau takut untuk mencari bantuan ketika merasa tertekan.

Namun, masalah yang sering muncul adalah ketakutan sebagian mahasiswa untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka, karena khawatir akan dicap sebagai individu yang lemah atau tidak mampu mengatasi masalah. Mahasiswa berinisial E menyatakan bahwa sebagian mahasiswa enggan mencari bantuan karena stigma yang ada di sekitar mereka. Mereka seringkali merasa bahwa meminta bantuan berarti mereka tidak mampu mengatasi masalah sendiri, yang justru dapat memperburuk kondisi mental mereka. Untuk itu, E mengusulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa harus menjadi prioritas di setiap kampus dengan mengurangi stigma, menyediakan akses bantuan, dan membangun komunitas yang mendukung. Hal ini akan mempermudah mahasiswa dalam mencari dukungan ketika mereka membutuhkan bantuan, tanpa rasa takut akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar.

Saran dari mahasiswa berinisial E ini menunjukkan bahwa salah satu langkah penting dalam mengurangi stigma bunuh diri adalah dengan menciptakan budaya yang lebih inklusif dan mendukung. Mengubah cara pandang masyarakat terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa, dapat membantu membentuk suasana yang lebih aman bagi mereka untuk menyampaikan perasaan mereka tanpa merasa takut dihakimi. Kampus dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan ini melalui penyuluhan, menyediakan layanan konseling, dan mengadakan berbagai program yang meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan keseluruhan, pandangan mahasiswa terkait stigma bunuh diri mencerminkan kesadaran yang semakin berkembang mengenai pentingnya menjaga kesehatan

mental di kalangan mahasiswa. Dengan edukasi yang lebih baik, dukungan sosial yang lebih kuat, dan pengurangan stigma yang terus dilakukan, diharapkan mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi tekanan yang mereka hadapi dan tidak merasa terisolasi dalam kesulitan yang mereka alami. Stigma bunuh diri yang ada harus diubah menjadi pemahaman dan dukungan yang lebih besar, agar mahasiswa merasa lebih aman untuk mencari bantuan dan menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

5. KESIMPULAN

Tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah tekanan akademik, seperti tugas, skripsi, dan manajemen waktu, ditambah tekanan pribadi untuk selalu tampil sempurna dan kecemasan akan masa depan. Faktor eksternal, seperti keuangan, hubungan sosial, dan dukungan keluarga, juga turut memengaruhi kondisi mental mereka. Hal ini didukung oleh penelitian (Rozali, Sitasari and Lenggogeni, 2021) yang mengatakan bahwa terdapat dua hal besar yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Ada pun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering merasa beban yang dihadapi lebih berat. Untuk menjaga kesehatan mental, mahasiswa berupaya mengatur waktu, mencari dukungan dari orang terdekat, dan melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti olahraga atau meditasi. Beberapa juga menggunakan afirmasi positif untuk mengatasi kecemasan, meskipun masih ada yang merasa sulit mengelola stres tanpa dukungan lingkungan.

Terkait kasus bunuh diri, stigma terhadap kesehatan mental menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mencari bantuan. Mahasiswa masih merasa takut untuk mencari bantuan karena takut dianggap lemah, hal ini sejalan dengan penelitian (Hasibuan *et al.*, 2023) yang mengatakan bahwa masyarakat termasuk para mahasiswa takut mencari bantuan psikologi karena kekhawatiran akan dianggap lemah atau tidak normal oleh teman, keluarga, atau masyarakat umum. Maka dari itu mahasiswa berharap agar kampus menyediakan seminar, pelatihan, dan layanan konseling gratis yang ramah. Selain itu, membangun komunitas pendukung dapat membantu menciptakan ruang aman untuk berbagi. Mahasiswa berharap kampus lebih aktif mendukung kesehatan mental mereka melalui fasilitas konseling yang mudah diakses dan kegiatan edukatif. Namun, mereka juga menekankan pentingnya kesadaran

individu dalam mengelola kesehatan mental. Dengan sinergi antara mahasiswa, kampus, dan lingkungan, isu kesehatan mental dapat ditangani lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- BR HASIBUAN, S. E. R. A. H. A. Y. A. T. I. (2022). *HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP Mencari Bantuan Profesional Psikologi Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA).
- Bukhori, B. (2006) 'Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup', *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(22). Available at: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>.
- Bukhori, B. (2006) "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup," *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(22). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>.
- Fadhilah, C.R. *et al.* (2024) 'Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v3i1.1004>.
- Fadhilah, C.R. *et al.* (2024) "Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), hal. 1–12. <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v3i1.1004>.
- Fatria, C., Stmik, F. and Sukabumi, A.-F. (2023) 'Sinegritas Perguruan Tinggi dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa di Indonesia', *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), pp. 9–18.
- Fatria, C., Stmik, F. dan Sukabumi, A.-F. (2023) "Sinegritas Perguruan Tinggi dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa di Indonesia," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), hal. 9–18.
- Hasibuan, S.B. *et al.* (2023) *HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara*, *Jurnal Psikologi Konseling*.
- Karisma, N. *et al.* (2024) 'Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri : Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia', pp. 560–567. Available at: <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.
- Karisma, N. *et al.* (2024) "Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri : Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia," hal. 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.
- Mestizo, M.M., Putri, N.A. and ... (2023) 'Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa di Jawa Barat Dengan Program Jabar Katalunya', *Konferensi Nasional ...*, 2(1), pp. 374–379.
- Mestizo, M.M., Putri, N.A. dan ... (2023) "Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa di Jawa Barat Dengan Program Jabar Katalunya," *Konferensi Nasional ...*, 2(1), hal. 374–379.

- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., ... & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Rozali, Y.A., Sitasari, N.W. and Lenggogeni, A. (2021) 'MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.
- Suryanto Aloysius and Nada Salvia (2021) 'Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia', *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), pp. 83–97.
- Suryanto Aloysius dan Nada Salvia (2021) "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia," *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), hal. 83–97.
- Sutjiato, M. and Tucunan, G.D.K. a a T. (2015) 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42.
- Sutjiato, M. dan Tucunan, G.D.K. a a T. (2015) "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *Jikmu*, 5(1), hal. 30–42.
- Yuliani, W. (2018) 'QUANTA METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING', 2(2). Available at: <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>.