

Makna Kesehatan Mental dalam Pengalaman Mahasiswa Fakultas Pendidikan: Studi Kualitatif Fenomenologis

Gracianus Edwin Tue P. Lejap¹ & Enasely Mega Wenyi Rohi²

^{1,2} Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia, 40383

E-mail: edwingracianus@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-05-03

Revised : 2025-05-23

Accepted: 2025-05-26

KEYWORD

Mental Health

Student Experience

Faculty of Education

Qualitative

Phenomenological

KATA KUNCI

Kesehatan Mental

Pengalaman Mahasiswa

Fakultas Pendidikan

Kualitatif

Fenomenologis

ABSTRACT

This study aims to describe the level of stress and social support experienced by students of the Faculty of Education. The research method used is descriptive quantitative-qualitative with an online questionnaire instrument. Data were obtained from 10 respondents and analyzed in the form of frequency, percentage, and thematic interpretation. The results showed that all respondents (100%) experienced academic stress, with study load and task demands as the main triggers. The majority of respondents admitted to having social support, but none had ever accessed professional services such as counselors or campus psychologists. This study emphasizes the need to increase access to mental health services and the active role of campuses in supporting students' psychological well-being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres dan dukungan sosial yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan. Tujuan penelitian ini adalah mengungkap tingkat stres secara kuantitatif dan kualitatif serta upaya atau solusi yang tepat dalam mengatasinya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif-kualitatif dengan instrumen kuesioner daring. Data diperoleh dari 10 responden dan dianalisis dalam bentuk frekuensi, persentase, dan interpretasi tematik. Hasil menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami stres akademik, dengan beban belajar dan tuntutan tugas sebagai pemicu utama. Mayoritas responden mengaku memiliki dukungan sosial, namun tidak ada yang pernah mengakses layanan profesional seperti konselor atau psikolog kampus. Penelitian ini menekankan perlunya peningkatan akses layanan kesehatan mental dan peran aktif kampus dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama yang berada di Fakultas Pendidikan. Mahasiswa di fakultas ini tidak hanya dituntut untuk menguasai materi akademik, tetapi juga diharapkan mampu menjadi teladan dalam aspek psikologis dan sosial bagi peserta didik di masa depan. Namun, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi diri sering kali menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka (Haq & Imron, 2020).

Penelitian oleh Vierdiana (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakmampuan dalam manajemen waktu berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Selain itu, studi oleh Sandi et al. (2024) menyoroti pentingnya pendekatan eksistensialisme dalam memahami cara mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka, dengan menekankan pada pencarian makna hidup dan tanggung jawab individu.

Program dukungan seperti *Student Care* juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan

kesehatan mental dan kemampuan aktualisasi diri mahasiswa. Kurniasih et al. (2024) menemukan bahwa melalui bimbingan dan konseling, mahasiswa dapat lebih percaya diri dan mampu menyelesaikan studi tepat waktu dapat mempengaruhi Kesehatan mental. Pada saat ini salah satu faktor yang turut memberikan kontribusi pada Kesehatan mental adalah tekanan akademik yang mengakibatkan seseorang mengalami stres. Stres adalah kondisi yang melibatkan interaksi kompleks antara lingkungan dan individu, yang ditandai oleh ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan sumber daya internal. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan akademik sosial dan kepribadian mahasiswa. Dengan demikian maka berdasarkan kajian terdahulu terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menekan Tingkat stress tersebut.

Mindfulness menjadi salah satu strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental. Zulfa et al. (2024) dalam penelitiannya di UIN Walisongo menemukan bahwa praktik *mindfulness* membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Religiusitas dan kebermaknaan hidup juga berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa. (Bukhori, 2006) menemukan bahwa ada korelasi positif antara religiusitas, makna hidup, dan kesehatan mental mahasiswa. Namun, pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental masih bervariasi. Haq dan Imron (2021) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap kesehatan mental hanya sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tanpa memahami aspek kesejahteraan psikologis yang lebih luas.

Dalam konteks pembelajaran daring, Khadijah et al, (2022) melaporkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan dan stres, yang menunjukkan perlunya strategi adaptasi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental.

Berbagai studi sebelumnya telah mencoba mengukur tingkat stres mahasiswa secara kuantitatif, namun belum banyak yang menggali aspek pengalaman subjektif mahasiswa dalam memahami dan menjalani kondisi stres tersebut. Penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, khususnya pendekatan fenomenologis, guna memperoleh pemahaman yang lebih utuh tentang stres dan makna kesehatan mental dalam kehidupan mahasiswa Fakultas Pendidikan.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tingkat stres yang dialami mahasiswa, baik secara kuantitatif melalui pengukuran terstandar, maupun secara kualitatif melalui eksplorasi mendalam terhadap pengalaman mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi upaya atau solusi yang telah dilakukan mahasiswa dalam mengelola stres, serta alternatif solusi yang dapat dikembangkan oleh institusi pendidikan guna mendukung kesehatan mental mahasiswa secara lebih optimal.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan pengetahuan akademik tentang stres dan kesehatan mental, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program intervensi dan kebijakan yang lebih berpihak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Tinjauan Literatur

Menurut World Health Organization tahun 2018 kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa kerap menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, sosial, hingga ekonomi. Penelitian oleh Keles et al. (2020) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan perkuliahan dan ekspektasi akademik.

Pandemi COVID-19 memperparah kondisi ini, dengan munculnya stres akibat pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial, dan ketidakpastian masa depan (Son et al., 2020). Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat berdampak buruk terhadap capaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa Fakultas Pendidikan memiliki karakteristik unik karena mereka dipersiapkan menjadi pendidik profesional yang tidak hanya dituntut untuk menguasai materi akademik, tetapi juga kemampuan pedagogis dan keterampilan sosial-emosional. Penelitian oleh Allen et al. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa pendidikan memiliki beban psikologis yang khas akibat tuntutan praktik lapangan, ekspektasi moral sebagai calon guru, serta tekanan nilai akademik.

Faktor-faktor tersebut menempatkan mahasiswa pendidikan dalam risiko lebih tinggi mengalami stres psikologis (Febrilia & Warokka, 2021). Sayangnya, masih sedikit studi yang secara spesifik menyoroti bagaimana mereka memaknai

dan mengelola kondisi mental tersebut, padahal mereka kelak menjadi agen penting dalam promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali makna pengalaman subjektif individu secara mendalam. Moustakas (1994) menjelaskan bahwa fenomenologi berfokus pada bagaimana seseorang memberi makna terhadap pengalamannya melalui refleksi personal. Dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami persepsi, perasaan, dan strategi adaptif yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis

Studi fenomenologis sebelumnya telah berhasil mengeksplorasi pengalaman emosional mahasiswa, seperti penelitian oleh Aslan & Pekdogan (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami kebingungan identitas dan stres sosial yang mendalam namun tidak terungkap dalam studi kuantitatif. Oleh karena itu, metode ini dinilai tepat untuk menangkap realitas kompleks dari perspektif partisipan secara otentik.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan *mix method* dengan desain 'sekuensial eksploratif' yaitu metode kuantitatif digunakan sebagai awalan atau permulaan fakta penelitian yang kemudian ditunjang atau dilengkapi dengan metode kualitatif untuk menjelaskan atau mendalami hasil kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarkan kepada mahasiswa Fakultas Pendidikan. Responden diminta untuk mengisi pertanyaan terkait perasaan terhadap perkuliahan, beban belajar, pengalaman stres, hubungan sosial, dan pandangan terhadap kesehatan mental. Total terdapat 5 responden yang datanya dianalisis secara tematik dan statistik deskriptif.

4. Hasil

Setelah dilakukan penelitian maka dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Tingkat Stres dan Tekanan Akademik Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan mengaku pernah mengalami stres atau tekanan akibat tugas kuliah, ujian, dan tuntutan akademik lainnya. Dari 10 responden yang ada, 100% menyatakan pernah mengalami stres. Hal ini mencerminkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor umum yang dialami mahasiswa, meskipun intensitas dan penyebabnya bisa berbeda. Beberapa responden menyebutkan bahwa tekanan

terasa sangat berat menjelang ujian atau ketika tugas menumpuk.

Tabel 1. Aspek Tingkat Stres Mahasiswa

Pernah stres karena akademik ?	Jumlah	Persentase
Ya	10	100%
Tidak	0	0%

b. Pandangan Terhadap Beban Belajar dan Tantangan Akademik

Semua responden mengungkapkan bahwa beban belajar di Fakultas Pendidikan cukup berat, dengan alasan seperti banyaknya tuntutan praktikum, pembuatan perangkat pembelajaran, hingga tanggung jawab akademik dan non-akademik. Tantangan yang paling sering dihadapi mencakup manajemen waktu, motivasi belajar yang menurun, dan kesulitan memahami materi.

c. Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental

Sebagian besar mahasiswa merasa didukung oleh teman-teman di kampus (80%), namun 20% merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Meski begitu, 100% responden menganggap dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Ini menunjukkan kesadaran tinggi akan pentingnya jaringan sosial dalam menunjang kesehatan mental.

Tabel 2. Aspek Dukungan Sosial

Merasa di dukung teman kampus ?	Jumlah	Persentase
Ya/sangat dukung	8	80%
Tidak mendukung	2	20%

d. Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Kampus

Mayoritas responden memiliki kebiasaan atau aktivitas khusus untuk menjaga kesehatan mental seperti olahraga, membaca, menyepi, atau tidur. Namun, tidak ada satu pun responden yang pernah secara aktif mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor kampus, dengan alasan merasa masih bisa mengatasi sendiri. Harapan yang umum muncul adalah agar kampus menyediakan dukungan psikologis yang lebih nyata dan terbuka, seperti layanan konseling yang mudah diakses dan lingkungan kampus yang lebih suportif terhadap isu kesehatan mental.

5. Diskusi

a. Tingginya Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ellis, 2021) menunjukkan bahwa Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura berada pada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 140 orang 70 (%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup stres dalam mengerjakan tugas-tugas akademik selama perkuliahan.

b. Peran Dukungan Sosial dalam Menjaga Kesehatan Mental

Mayoritas responden penelitian ini merasa memiliki dukungan sosial, seperti dari orang tua atau teman, saat menghadapi stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi signifikan terhadap pencarian pertolongan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Lebih lanjut, studi lain mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah memiliki risiko delapan kali lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan mereka yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Kurniawati et al, 2025).

c. Rendahnya pemanfaatan layanan profesional

Meskipun semua responden menyadari pentingnya kesehatan mental, tidak ada yang pernah mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor kampus. Fenomena ini mencerminkan temuan dari UNICEF dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) yang menyatakan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental di Indonesia yang mengakses layanan konseling dalam 12 bulan terakhir. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam akses atau stigma terhadap layanan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

d. Implikasi dan rekomendasi

Konsistensi antara temuan Anda dan berbagai penelitian sebelumnya menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu signifikan di kalangan mahasiswa, terutama di Fakultas Pendidikan. Dukungan sosial terbukti memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Namun, rendahnya pemanfaatan layanan profesional menunjukkan perlunya peningkatan aksesibilitas dan sosialisasi mengenai pentingnya layanan kesehatan mental di lingkungan kampus.

Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, mengadakan program peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental, dan membangun lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

6. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa seluruh responden mahasiswa Fakultas Pendidikan mengalami stres akademik, menunjukkan bahwa tekanan mental bukanlah hal yang terisolasi, melainkan fenomena yang menyeluruh di lingkungan akademik. Beban belajar yang berat, tuntutan tugas, serta tekanan menjelang ujian menjadi pemicu utama stres. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki strategi pribadi dan dukungan sosial dari orang terdekat, tidak ada satu pun yang secara aktif mencari bantuan profesional, menandakan adanya potensi hambatan struktural atau stigma dalam mengakses layanan kesehatan mental formal.

Kebaruan dan kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada penyajian data yang tidak hanya mengukur keberadaan stres, tetapi juga mengaitkannya dengan persepsi beban belajar, bentuk dukungan sosial yang tersedia, dan mekanisme penanggulangan yang digunakan mahasiswa. Hal ini memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi pihak kampus untuk tidak hanya menyediakan layanan kesehatan mental, tetapi juga memahami dinamika sosial dan akademik yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara lebih luas, implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan kebijakan pendidikan tinggi yang responsif terhadap kebutuhan psikososial mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis kampus, pembentukan sistem dukungan sosial internal (*peer support, mentorship*), dan peningkatan akses terhadap layanan konseling di perguruan tinggi, khususnya pada fakultas dengan beban akademik yang kompleks seperti Fakultas Pendidikan.

7. Referensi

- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2019). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1–34.
- Aslan, S., & Pekdogan, S. (2018). The experiences of university students on psychological well-

- being: A phenomenological study. *International Journal of Instruction*, 11(3), 525–538.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(22).
- Ellis, R. (2021). Gambaran stres akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60–67.
- Febriana, I., & Warokka, A. (2021). Understanding mental health literacy and psychological well-being among Indonesian university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 303–315.
- Haq, A. L. A., & Imron. (2020). Kesehatan mental di mata mahasiswa. *University Research Colloquium*, 11(5), 174–176.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., Amestiasih, T., & Amalinda, C. (2022). Gambaran kesehatan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta: Sinergi Perguruan Tinggi dan Mitra dalam Mewujudkan Masyarakat Mandiri, Produktif dan Berdaya Saing*, 4(1), 318–324.
- Kurniasih, M., Sugiarti, & Suhariadi. (2024). Student care & counselling. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4).
- Kurniawati, S., & Wisnusakti, J. (2025). Dukungan sosial dalam pencarian pertolongan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 17, 279–290.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage.
- Sandi, M., & Imran, Z. (2024). Analisis cara menjaga kesehatan mental dalam perspektif filsafat eksistensialisme (studi kasus mahasiswa Panca Budi). *Jurnal Filsafat*, 13(1), 177–186.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Vierdiana, D. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(1), 1553–1558.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zulfa, A., Fariska, F., Amrullah, & Dewi, K. A. (2024). Gambaran mindfulness mahasiswa psikologi UIN Walisongo dalam menjaga kesehatan mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). (2024, Agustus). Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan dukungan kesehatan mental dan psikososial di kementerian dan lembaga. *Siaran Pers Nomor:242/SETMEN/HM.02.04/08/2024*. Retrieved April 30, 2025, from <https://www.kemenpppa.go.id/>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).