



## Analisis Data Survei Pemenuhan Hak Mahasiswa di Bidang Pelayanan Kesehatan Mental

Putri Rezky<sup>a,1</sup>, Nabila Adawiyah Swasana<sup>a,2</sup>, Firzan Anandito Setiaji<sup>a,3</sup>, Martsal Karbela<sup>a,4</sup>

<sup>a</sup> Institut Teknologi Bandung, Indonesia

<sup>1</sup> putrirezky507@gmail.com\*

\*korespondensi penulis

### Informasi artikel

Received: 16 September 2021;

Revised: 22 September 2021;

Accepted: 28 September 2021

Kata kunci:

Hak;

Kesehatan Mental;

Mahasiswa ITB;

Pandemi;

Stigma.

Keywords:

Right;

Mental Health;

ITB Students;

Pandemic;

Stigma.

### ABSTRAK

Larangan berkumpul menjadi inhibitor untuk dapat bebas berekspresi dan bersosial, sungguh melawan kodrat manusia untuk berbaur dan menjalin kedekatan dengan makhluk lainnya, sehingga tidak heran mendatangkan dampak krusial terhadap kesehatan mental dan jiwa manusia. Mahasiswa Institut Teknologi Bandung dengan beban akademis tinggi merasa semakin berat selama kegiatan kuliah dilangsungkan secara daring, dimana singkatnya pertemuan sinkron membuat dosen lebih gencar memberikan tugas, hingga mahasiswa kehilangan kesempatan bersenang-senang dan berdamai dengan dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan mengkaji seberapa besar dan tepat operasi layanan kesehatan kampus ITB untuk memenuhi hak-hak para mahasiswanya di bidang pelayanan kesehatan (mental/jiwa) serta pembenaran stigma kesehatan mental itu sendiri sebab tidak jarang mahasiswa memberi respon yang salah atas keluh yang dirasakannya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dan pengambilan data dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan program pelayanan kesehatan kampus ITB masih belum berjalan maksimal dan masih banyak mahasiswa menganut stigma dalam merespon gangguan/keluh kesehatan mental yang dirasakan.

### ABSTRACT

*Analysis of Student Rights Fulfillment Survey Data in the Field of Mental Health Services. The prohibition on gathering is a barrier to free expression and socialization, really against human nature to mingle and establish closeness with other creatures, so it is not surprising that it has a crucial impact on mental health and human psyche. ITB students with high academic loads feel heavier as long as lecture activities are held online, where in short, synchronous meetings make lecturers more aggressive in giving assignments, so that students lose the opportunity to have fun and make peace with themselves. This study aims to examine how big and appropriate the ITB campus health service operations are to fulfill the rights of students in the field of health services (mental/soul) as well as justify the mental health stigma itself because students often give the wrong response to the complaints they feel. The research method used is literature study and data collection with a questionnaire. The results showed that the ITB campus health service program was still not running optimally and there were still many students embracing the stigma in responding to perceived mental health problems/complaints.*

Copyright © 2021 (Putri Rezky dkk). All Right Reserved

How to Cite : Rezky, P., Swasana, N. A., Setiaji, F. A., & Karbela, M. (2021). Analisis Data Survei Pemenuhan Hak Mahasiswa di Bidang Pelayanan Kesehatan Mental. *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(9), 306–314. <https://doi.org/10.56393/decive.v1i9.299>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

---

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Dewi, 2012). Beberapa tahun belakangan ini, kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa yang merupakan indikasi dari isu kesehatan mental mendapat sorotan publik (Nailufar, 2016 & Putra, 2016 dalam Nelma, 2017). Penuturan Nelma (2017) bahwa berdasarkan hasil survei Wong dalam Aselton (2011), penyebab utama stres mahasiswa yang kemudian memicu pada terjadinya isu kesehatan mental adalah bersumber dari akademik, yaitu terjadinya penurunan terhadap indeks prestasi. *American College Health Association (ACHA)* menyatakan lebih dari 62% mahasiswa yang disurvei pada tahun 2017 mengatakan bahwa kesepian menjadi faktor yang mendorong mahasiswa menjadi tertekan dan kasus ini banyak dirasakan oleh mahasiswa baru ketika melakukan adaptasi di awal perkuliahan. Faktor berikutnya menurut *National Financial Student Wellness Study 2015*, hampir 70% mahasiswa merasa kanvas terberatnya ada pada finansial, seperti takut jika mereka tidak mampu membayar biaya kuliahnya. Faktor berikutnya adalah tekanan akademik, baik dari tekanan orang tua atas ambisi yang terlalu besar, lingkungan kampus yang sangat kompetitif, dan kurangnya ketahanan jiwa ketika menghadapi kegagalan (Irfansyah, 2020).

Perihal kesehatan mental mahasiswa sudah sepatutnya menjadi perhatian bagi penyelenggara pendidikan tinggi demi mendorong terciptanya atmosfer belajar yang kondusif. Martoredjo (2013) menyatakan kesehatan yang baik akan mendorong mahasiswa untuk aktif dalam melakukan banyak hal positif di kampus karena dirinya akan lebih mudah melewati tantangan di perkuliahan. Akibatnya, mahasiswa tersebut dapat selalu *upgrade* diri hingga akhirnya menjadi lulusan sarjana unggul seperti yang dicita-citakan. Edukasi untuk mahasiswa dapat mengendalikan pikiran, jiwa, dan raganya agar berada di jalan yang lurus menjadi metode yang dapat dilakukan kampus, seperti kelas psikologi, pemberian webinar atau program variatif lainnya yang sekiranya efektif dan berdampak bagi mahasiswa. Fisipol (2020) mewanti-wanti mahasiswa sejak dini harus menyadari betapa kesehatan mental menjadi suatu yang sangat urgensi untuk dipahami secara benar dan mendalam, sehingga tidak menimbulkan stigma tersendiri oleh mahasiswa tersebut, seperti diagnosa yang salah hingga menimbulkan stres yang lebih parah. Dikarenakan pada dasarnya jaminan atas kesehatan adalah hak bagi setiap rakyat Indonesia, begitu pula bagi mahasiswa yang dalam hal ini memiliki hak untuk mendapatkan fasilitas kesehatan mental.

Adapun pengadaan layanan kesehatan dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan memang telah menyediakan fasilitas kesehatan sebagai wujud implementasi amanah Undang-Undang Dasar (UUD) 1945 Pasal 28 H dan 34 (Jumena, 2019 dalam Irfansyah, 2020), namun dalam pelaksanaan pelayanannya terjadi problematika yang mempersulit para mahasiswa mendapat akses, seperti aturan baru BPJS Kesehatan tentang rujukan fasilitas kesehatan dari fasilitas kesehatan (faskes) pertama untuk akses faskes tingkat lanjutan dianggap menyulitkan dan berpotensi menimbulkan antrian panjang pada beberapa fasilitas kesehatan. Berlari ke dokter kejiwaan atau psikiater di luar yang berperan dalam diagnosa, perawatan, dan penyediaan terapi akan memakan biaya yang tidak sedikit. Panjangnya prosedur dari jaminan BPJS dan finansial mahasiswa yang pada umumnya pas-pasan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya menjadi dorongan betapa diperlukannya fasilitas kesehatan jiwa di lingkungan kampus yang dapat mempermudah aksesibilitas tiap mahasiswa untuk memastikan jiwanya dalam keadaan baik (Irfansyah, 2020).

Permenristekdikti Nomor 46 tahun 2017 tentang Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus di perguruan tinggi menyatakan bahwa lembaga pendidikan perlu mengupayakan layanan kesehatan jiwa dan memperluas akses serta meningkatkan mutu layanan khusus bagi mahasiswa yang sedang berada pada kesulitan menengah ke atas dalam mengikuti proses pembelajaran karena keterbatasan fisik, emosional, mental, sosial, dan/atau potensi kecerdasan, serta bakat istimewa. Dalam pelaksanaannya, kampus harus merujuk pada Undang-Undang (UU) Kesehatan Jiwa yang menerapkan

sistem promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada penyelenggaraan jaminan kesehatan mental bagi mahasiswanya (Irfansyah, 2020). Institut Teknologi Bandung (ITB) sebagai sebuah perguruan tinggi negeri yang berbasis teknologi sampai kini telah mengupayakan beberapa fasilitas kesehatan mental yang dipandang olehnya layak untuk digunakan mahasiswa, baik itu berasal dari program *stakeholder* langsung maupun dari Kabinet Mahasiswa (KM) yang merupakan tangan kanan dari *stakeholder* juga mewadahi seluruh mahasiswa dalam berkehidupan di kampus. Namun, pada kenyataannya, pemanfaatan layanan kesehatan mental secara maksimal masih terhambat oleh adanya stigma yang tidak baik mengenai penderita gangguan mental sebab manifestasi stigma yang telah terjadi sebelumnya. Stigma sendiri merupakan persepsi negatif yang muncul dari pikiran tidak jernih, yang menghakimi seseorang sebagai manusia yang “tidak utuh” atau berbeda dengan manusia normal (Varamitha *et al.*, 2014). Stigma terdiri atas dua komponen, yaitu stigma yang berasal dari publik dan stigma yang berasal dari pribadi itu sendiri (Lestari & Wardani, 2014). Stigma dari publik atau lingkungan sosial contohnya seperti penderita gangguan mental tersebut tidak bisa diterima di tengah kehidupan bermasyarakat karena takut akan menimbulkan kriminal atau kejadian buruk lainnya yang tidak dikehendaki. Sementara stigma dari individu atau pribadi contohnya adalah individu yang mengidap gangguan mental merasa bahwa dirinya hanyalah seorang yang tidak berguna (Hobson, 2008 dalam Soebiantoro, 2017).

Dari sini, kami tertarik untuk menyusun artikel ilmiah dengan topik pemenuhan hak mahasiswa atas fasilitas layanan kesehatan (dalam hal ini kesehatan mental dan stigma kesehatan mental) di lingkungan ITB yang didorong tiga tujuan berikut: (1) menganalisis penyebab yang memicu terganggunya kesehatan mental mahasiswa ITB; (2) menganalisis fasilitas yang diberikan kampus ITB dalam rangka membantu kesehatan mental mahasiswa dikaitkan dengan pelayanan kesehatan berbasis sistem promotif, preventif, akuratif, dan rehabilitatif; dan (3) menganalisis stigma mahasiswa ITB mengenai kesehatan mental. Adapun manfaat yang ingin kami hadirkan bagi mahasiswa adalah dapat memperoleh hak atas jaminan kesehatan sebagai seorang mahasiswa ITB dan ITB mendapatkan respon langsung dari mahasiswa sehingga mendorong untuk perbaikan sistem pelayanan yang lebih baik lagi ke depannya.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah studi literatur dan pengambilan data kualitatif melalui survei dengan menggunakan kuesioner. Metode studi literatur dilakukan dengan mencari referensi-referensi terkait dari internet yang mendukung topik masalah dalam makalah yang disusun, dapat berupa artikel, jurnal, dan berita seputar peran/sumbangsih perguruan tinggi terhadap hak mahasiswa dalam hal kesehatan mental yang merujuk pada Permenristekdikti Nomor 46 tahun 2017 tentang Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus di perguruan tinggi. Adapun metode pengambilan data kualitatif dengan kuesioner dilakukan dengan menyebarluaskan survei pemenuhan hak asasi mahasiswa terhadap kesehatan mental dan pembenaran stigma kesehatan mental di ITB lewat google formulir. Setiap jawaban yang masuk kemudian diolah untuk diinterpretasikan hasilnya pada bagian pembahasan makalah dengan dibantu grafik/diagram yang menunjukkan suatu persentase atau skala/tinggi rendahnya perolehan nilai.

## Hasil dan Pembahasan

Menurut Alpian & Anggraeni (2019), pendidikan adalah hal penting yang dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan dan moral penerus bangsa. Bangsa yang menjadi pemimpin dan teladan adalah bangsa yang memberikan kesempatan bagi warganya untuk mendapatkan pendidikan yang baik, karena awal dari kemajuan bangsa dapat dilihat dari kualitas pendidikannya. Untuk bisa mencapai tujuan Pendidikan Nasional seperti tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) penyelenggaraan pendidikan nasional yang berlaku di

Indonesia diselenggarakan melalui Perguruan Tinggi Negeri (PTN), Perguruan Tinggi Swasta (PTS), Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK), maupun Perguruan Tinggi Agama (PTA). Berdasarkan Pasal 1 angka 2 dalam Undang-Undang No 12 Tahun 2012 tentang apa itu Pendidikan yang lebih tinggi, Pendidikan Tinggi adalah suatu pendidikan setelah jenjang Sekolah Menengah Atas yang terbagi atas beberapa program yaitu, program pendidikan diploma, setelah itu program pendidikan sarjana, lalu program pendidikan magister, program pendidikan doktor, serta program profesi. Berdasarkan UU No. 8 Tahun 1999 Tentang Perlindungan Konsumen, maka sebagai suatu lembaga pengelolaan jasa di bidang pendidikan, peserta didik merupakan konsumen yang perlu dilindungi sehingga mendapatkan kenyamanan saat belajar dan tercapai tujuan diselenggarakannya Pendidikan Tinggi pada suatu negara.

Rangkuti (2019) menyebutkan bahwa untuk mencapai tingkat kepuasan yang tinggi, diperlukan adanya pemahaman tentang apa yang diinginkan oleh konsumen dari Perguruan Tinggi, sehingga dapat membangun komitmen di dalam lembaga pendidikan tinggi untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa sebagai konsumen. Berdasarkan Pasal 2 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 dalam Rangkuti (2019), diisyaratkan bahwa peserta didik sebagai konsumen pendidikan dilindungi agar: (1) meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemandirian konsumen untuk melindungi diri; (2) mengangkat harkat dan martabat konsumen dengan cara menghindarkannya dari eksekusi negatif pemakaian barang dan/atau jasa; (3) meningkatkan pemberdayaan konsumen dalam memilih menentukan dan menuntut hak-haknya sebagai konsumen; (4) menciptakan sistem perlindungan konsumen yang mengandung unsur ketidakpastian hukum dan keterbukaan informasi serta akses untuk mendapatkan informasi; (5) menumbuhkan kesadaran pelaku usaha mengenai pentingnya perlindungan konsumen sehingga tumbuh sikap yang jujur dan bertanggung jawab dalam berusaha; dan (5) meningkatkan kualitas barang dan/atau jasa yang menjamin kelangsungan usaha produksi barang/jasa, kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan keselamatan konsumen.

Sebagai seorang konsumen, Rangkuti (2019) menyatakan dengan didasarkan pada Pasal 4 UUPK, mahasiswa memiliki hak-hak sebagai berikut: (1) hak atas kenyamanan, keamanan dan keselamatan dalam menggunakan atau mengkonsumsi barang dan/atau jasa; (2) hak untuk memilih barang dan/atau jasa serta mendapatkan barang dan/atau jasa tersebut sesuai dengan nilai tukar dan kondisi serta jaminan yang dijanjikan; (3) hak atas informasi yang benar, jelas dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa; (4) hak untuk didengar pendapat dan keluhannya atas barang dan/atau jasa digunakan; (5) hak untuk mendapatkan advokasi, perlindungan dan upaya penyelesaian sengketa perlindungan konsumen secara patut; (6) hak untuk mendapatkan pembinaan dan pendidikan konsumen; (7) hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif; (8) hak untuk mendapatkan kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian apabila barang dan/atau jasa yang diterima tidak sesuai dengan perjanjian atau tidak sebagaimana mestinya; (9) hak-hak yang diatur dalam ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya; (10) hak untuk mendapatkan pembinaan dan pendidikan konsumen; (11) hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif; (12) hak untuk mendapatkan kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian apabila barang dan/atau jasa yang tidak sesuai dengan perjanjian atau tidak sebagaimana mestinya; dan (13) hak-hak yang diatur dalam ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya.

Berdasarkan hasil survei dengan total responden berjumlah 52 orang, sebanyak 11,5% dari mereka mendeklarasikan bahwa kondisi mentalnya dalam keadaan baik, 9% responden lain mengatakan kondisi mentalnya kini lebih baik dari sebelumnya, dan secara dominan sebanyak 79,5% responden mendeklarasikan bahwa saat ini kondisi mental mereka sedang tidak baik-baik saja. Kondisi mental mahasiswa rekayasa pertanian ITB yang sedang tidak baik terbagi atas beberapa tipe, yaitu tidak sebaik sebelum pandemi, sebelum masuk ITB, dan sebelum masuk jurusan, serta 1,9% dari responden menyatakan bahwa kondisi mentalnya kini sedang sangat buruk. Alasan dari pernyataan kondisi mental yang sedemikian pun dituturkan oleh masing-masing responden. Mereka yang menyatakan sedang tidak baik mentalnya sedang mengalami krisis *self love*, dimana mereka berubah menjadi seorang individu

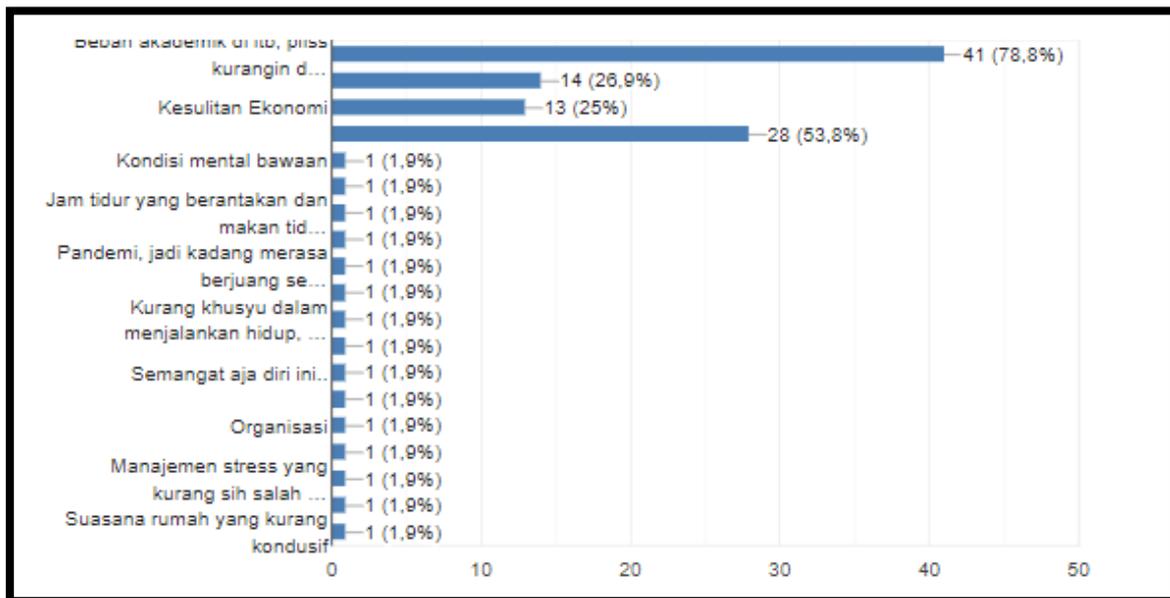
yang sering mengeluh, sering kosong, sering kepikiran yang bukan-bukan, tidak percaya diri, kurang bergairah dalam berusaha dan menjalani hidup, mudah terpuruk, mudah merasa *down* atau terganggu dengan hal-hal kecil yang sebelumnya tidaklah mengusik, tidak se-”lepas” dulu, kemampuan sosialisasi menurun drastis, *overthinking* dan terhanyut dalam dunia statis, tidak lagi menjadi seorang yang aktif ketika berdiskusi dengan kelompok kelas maupun organisasi, bahkan ada responden yang merasakan dirinya paling buruk di antara teman-teman yang lain.

Salah seorang responden mengatakan bahwa dirinya sedang ditimpa banyak masalah, utamanya masalah di rumah, kemudian ditambah tugas akademik dan kuliah *online* semakin membuatnya mengidap demotivasi, terasa sangat capek, stress, tidak kuat seakan ingin menyerah, berpikir salah jurusan, dan sekarang menjadi seorang yang tidak cukup peduli dengan tugas dan belajar, akan membuatnya mengalir saja agar tidak semakin menekan mentalnya. Adapun 11,5% responden yang mengatakan dirinya baik-baik saja karena sudah menganggap naik turunnya emosi adalah suatu hal yang wajar, kemudian ada yang bercerita sedikit bahwa kepercayaan dirinya sempat hilang dari awal masuk ITB hingga semester 3 di ITB, dia pun kerap menyalahkan segala keputusannya di masa lalu, namun sekarang dia sudah terbiasa dan perlahan berhasil menemukan kepercayaan dirinya kembali. Sedangkan, 9% responden yang mengisi sangat baik untuk kondisi mentalnya saat ini menuturkan bahwa sekarang dia merasa lebih optimis dalam mencapai tujuan dan target selama berkuliah, berusaha melakukan yang terbaik sesuai kemampuan, dan tidak menyesali atas apa yang telah dilewati.

Hasil survei penilaian mahasiswa terhadap perhatian kampus selama ini dengan kondisi mental mereka. Dari diagram dapat dilihat 42,3% responden mahasiswa menilai bahwa ITB telah menunjukkan perhatiannya terhadap kesehatan mental mahasiswa, yaitu melalui fasilitas pelayanan yang selama ini telah diberikan, seperti layanan konsultasi bersama psikolog, GaneCare dan Riliv yang dicanangkan oleh Kabinet Mahasiswa (KM) dengan persetujuan direktorat kemahasiswaan ITB. Namun demikian, lebih kurang 56,7% responden menyatakan bahwa ITB belum cukup memberikan perhatian terhadap kesehatan mental mereka, adapun fasilitas yang telah ada dirasa belum berjalan maksimal dan hanya sebatas formalitas belaka. Terkait pelayanan konseling bersama psikolog yang telah dapat dilakukan secara online melalui web kemahasiswaan ([kemahasiswaan.itb.ac.id](http://kemahasiswaan.itb.ac.id)), 82,7% responden menyatakan telah mengetahuinya, namun sayangnya masih ada sekitar 17,3% dari jumlah 52 responden yang mengatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang layanan tersebut. Layanan konseling ITB dibuat dapat diakses secara asinkron merupakan suatu upaya untuk memudahkan akses konseling mahasiswa ITB berbasis jarak jauh, dimana tata cara pendaftaran konseling ITB via web kemahasiswaan tersebut dipos pada akun instagram KM ITB (@km.itb) pada 22 Februari 2021. Layanan tersebut dibawah oleh Kemenkoan Kesejahteraan Mahasiswa, Kabinet Arunika, KM ITB 2020/2021 dengan hastag #RotasiMakna #HariBaruLebihBaik #MentariSepanjangHari. Terhitung per tanggal 21 April 2021, jumlah likers pada pos tersebut adalah 108 likers, sangat jauh dari jumlah mahasiswa ITB dari setiap angkataannya. Sehingga, diduga informasi terkait pelayanan peduli kesehatan mental mahasiswa ini belum sampai pada seluruh lapisan mahasiswa.

Ketika ditanya lebih lanjut mengenai kepuasan 82,7% responden yang mengaku mengetahui layanan konseling tersebut, dari skala 1 - 5 (sangat tidak membantu, tidak membantu, cukup membantu, membantu, sangat membantu), sebanyak 24,4% responden memberikan nilai 1, 22,2% responden memberikan nilai 2, 33,3% memberikan nilai 3, 20% responden memberikan nilai 4, dan 0% responden memberikan nilai 5 terhadap keberadaan layanan konseling bersama psikolog tersebut. Responden yang mengisi nilai 1 dan 2 ternyata adalah mereka yang belum pernah memanfaatkan layanan konseling tersebut karena kesan tidak baik yang telah timbul duluan di benak, seperti tidak akan membantu karena sistemnya *online* dan tidak dikontrol secara intensif, ribet dan memakan waktu sehingga menganggap lebih baik berdamai dengan diri sendiri dan melakukan *self love* (menjauh dari kehiruk-pikukan sejenak untuk menenangkan diri), tidak cukup bebas karena identitas tidak dirahasiakan, dan sebab lainnya yang membuat enggan untuk menggunakan. Sedangkan responden yang mengisi nilai 3 dan 4 adalah mereka

yang telah menggunakan layanan tersebut dan merasa puas atasnya, serta beberapa memberikan karena testimoni yang ia dapatkan dari teman yang telah menggunakan layanan konseling tersebut. Hal ini mungkin bisa menjadi perhatian dari Keluarga Mahasiswa ITB, bagaimana menyamakan persepsi mereka terhadap layanan konseling ITB yang dasarnya membantu namun tidak terpikirkan sedemikian oleh mereka. Intinya, bagaimana merangkul seluruh elemen mahasiswa agar mengerti dan paham bahwa setiap layanan atau kebijakan yang dibuat adalah bentuk kasing sayang dan perhatian KM dan pastinya ITB terhadap mahasiswanya. Hingga dari ketidakpuasan tersebut, berdasarkan survei kebutuhan mahasiswa untuk pengadaan program baru peduli kesehatan mental, sebesar 92% responden menyatakan bahwa mereka butuh, dan masing-masing 3,8% menyatakan tidak terlalu butuh dan tidak butuh karena bisa menyelesaikan masalah seorang diri.



Gambar 1. Penyebab mahasiswa ITB memiliki mental yang kurang/tidak baik

Berdasarkan survei yang dilakukan, mental yang tidak baik dari mahasiswa ITB disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor utama yang memicu tidak sehatnya mental mahasiswa ITB adalah beban akademik di ITB dengan total 78,8% dari 52 responden yang mengisi survei. Faktor kedua ialah kondisi pandemi yang membuat mahasiswa kurang *refreshing* setelah cukup lama dihadapkan pada hiruk pikuk perkuliahan, yakin dipilih oleh 53,8% dari jumlah responden. Faktor selanjutnya adalah ketidakharmonisan keluarga di rumah sebesar 26,9% serta kesulitan ekonomi sebesar 25%. Dari tanggapan-tanggapan yang masuk pula, mahasiswa menyadari bahwa masuk ITB berarti siap dengan segala resiko yang harus ditanggung kedepannya, termasuk beban akademik yang berat, yang mengharuskan mahasiswanya memaksakan diri untuk berjuang hingga larut pagi demi menyelesaikan tugas-tugas akademik. Terkait dampak yang ditimbulkan, sebenarnya kampus sudah berusaha membantu dengan penyediaan layanan akademik seperti program tutor yang sering diadakan oleh asisten dosen ataupun dosen bagi mahasiswa TPB dan perpustakaan digital yang menyediakan buku bacaan untuk menunjang pemahaman mahasiswa jurusan, juga pelayanan kesehatan, wadah untuk berekspresi melalui unit, kepanitiaan, dan organisasi, serta dosen wali yang dapat dijadikan tempat mengadu jika terjadi masalah akademik pada diri mahasiswanya. Namun, dalam hal ini mahasiswa ITB yang kurang dapat memaksimalkan seluruh fasilitas tersebut karena mungkin sudah tenggelam dengan beban pikiran berupa *tugas, tugas, dan tugas*. Jika seperti itu, ada baiknya untuk membuat jadwal secara langsung yang mengikat mahasiswa untuk mendapatkan sesi curhat kepada dosen wali atau ke psikolog

yang berkompeten. Alternatif tersebut sekiranya dapat membantu mahasiswa mengalokasikan waktunya untuk memberi perhatian pada dirinya sendiri.

Berikutnya, kami juga ingin mengetahui seberapa tahu para responden mengenai layanan berbasis aplikasi yang disediakan oleh KM ITB sebagai salah satu fasilitas untuk membantu menangani kondisi mental para mahasiswa. Aplikasi tersebut adalah Riliv dan GaneCare. Riliv merupakan sebuah aplikasi meditasi dan konseling psikolog daring yang membagikan kiat-kiat sekaligus menginformasikan fasilitas-fasilitas apa saja yang bisa mahasiswa gunakan untuk menjaga kesehatan mental di tengah pandemi (Waney *et al.*, 2020). Sedangkan, aplikasi Gane Care merupakan aplikasi mobile yang menghubungkan mahasiswa dengan *peer counselor*. *Peer counselor* adalah teman sebaya yang akan menerima cerita. *Counselor* adalah trainer SMPE/SSDK yang telah diberikan pelatihan Psychological First Aid.

Berdasarkan data penelitian Muslikah (2016), konseling model *peer counselor* di tengah mahasiswa menunjukkan respon positif sebesar 91,76% dari beberapa indikator, antara lain indikator persepsi 95,12%; sikap penerimaan 89,02%; sikap persetujuan 93,90%; sikap kecocokan 94,20%; minat 86,88%; dan motivasi 91,46%. Sayangnya, dari pertanyaan yang kami ajukan, hasilnya 51.9% responden sudah mengetahui mengenai aplikasi Riliv & Ganecare sedangkan 48.1% nya belum mengetahui apa itu aplikasi Riliv dan Ganecare. Selanjutnya kami juga bertanya apakah responden sudah mencoba memakai aplikasi tersebut, hasilnya 87.2% belum pernah memakai dan 12.8% nya sudah pernah memakai. Hal ini berarti informasi mengenai kedua aplikasi tersebut belum menjangkau seluruh mahasiswa ITB, sehingga tercermin dari jumlah responden yang sudah memakai aplikasi tersebut sangatlah sedikit. Menurut Utami & Hermawati (2018), di samping merupakan tanggung jawab *stakeholder* kampus untuk meningkatkan kualitas layanan informasi, pendidikan dengan sistem terbuka dan jarak jauh menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh universitas

Selanjutnya, kami juga bertanya kepada responden yang belum pernah memakai aplikasi tersebut, apakah mereka tertarik untuk memakai aplikasi tersebut atau tidak. Hasilnya 62.8% tertarik untuk memakai dan 37.2% tidak tertarik untuk memakai kedua aplikasi tersebut. Selain itu, kami juga bertanya kepada responden yang telah memakai aplikasi tersebut apakah kedua aplikasi ini dapat membantu menangani masalah Kesehatan mental mahasiswa ITB. Hasilnya 59.1% menjawab ya, dan 40.9% menjawab tidak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para responden sebenarnya tertarik untuk memakai aplikasi tersebut dan juga merasa bahwa aplikasi ini dapat membantu menyelesaikan masalah kesehatan mental mahasiswa. Namun, informasi yang kurang tersebar membuat banyak dari mereka baru mengetahui tentang aplikasi tersebut saat mengisi kuesioner yang kami bagikan. Fasilitas ini tentu saja menjadi kurang efektif karena belum banyak mahasiswa yang mengetahui apa itu aplikasi Riliv & Ganecare serta bagaimana fungsi dan cara penggunaannya.

Menurut kami, penting bagi KM ITB dan kampus untuk terus menginformasikan dan memberi tahu mahasiswa bahwa terdapat fasilitas yang dapat membantu mereka untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental mereka yang tidak baik. Karena terkadang banyak mahasiswa yang merasa malu atau tidak berani untuk berbicara mengenai masalah mental yang mereka alami, padahal masalah ini bisa menjadi serius apabila tidak ditangani dengan benar. Selain itu banyak dari para mahasiswa ataupun responden yang masih mengandalkan teman untuk bercerita mengenai masalah mereka. Padahal, tidak semua orang-orang disekitar sadar dan mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk menangani orang yang terkena masalah mental. Dengan aplikasi Riliv, mahasiswa bukan hanya bisa mendapat konseling dari seorang profesional, tapi juga terdapat fitur-fitur lain yang sangat berguna untuk menjaga mental kita tetap sehat dan mengedukasi pemakai untuk mengetahui cara menanggulangi diri apabila mental kita sedang tidak stabil (Apsari *et al.*, 2018). Kami berharap dengan adanya Riliv dan GaneCare, mahasiswa ITB dapat lebih sadar bahwasanya kesehatan mental merupakan hal harus diperhatikan karena merupakan sektor penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh (Ayuningtyas *et al.*,

2018). Masalah mental bukan hal yang perlu dikucilkan apalagi merasa malu. Kami berharap mahasiswa ITB dapat memanfaatkan fasilitas yang diberikan dengan baik sehingga akan memperbaiki kualitas mental yang dimiliki dan semakin menunjukkan kemampuan diri di mata bangsa dan almamater tercinta.

Saat ini masih terdapat banyak stigma bahwa terganggunya mental merupakan hal yang memalukan dan sulit untuk ditangani, sehingga tak sedikit orang merasa malu dan enggan untuk memeriksakan diri ke dokter karena takut oleh pandangan masyarakat (Soebiantoro, 2017). Hal tersebut tentunya akan berakibat fatal dan dapat memperparah kondisi. Hasil survei menunjukkan mahasiswa ITB mayoritas sudah paham bahwa kesehatan mental merupakan hal yang harus diperhatikan dan mereka juga paham bahwa masalah mental harus ditangani dengan benar. Hal ini ditandai oleh beberapa jawaban responden mengenai langkah yang mereka lakukan jika merasa kondisi mentalnya kurang baik.

Banyak dari mereka merasa perlu untuk pergi ke profesional seperti psikolog, selain itu mayoritas dari mereka juga sudah tahu hal-hal yang bisa menyembuhkan mental mereka saat sedang tidak baik. Ini tandanya mereka sudah bisa mengenal diri mereka sendiri, dan sudah bisa mengimplementasikan konsep *self-love*. Namun dari pandangan kami, beberapa dari mereka juga masih merasa bahwa kesehatan mental merupakan tanggung jawab pribadi sehingga orang lain tidak perlu ikut campur dan harus ditangani oleh diri sendiri pula. Pandangan seperti ini kurang baik karena saat mental kita sedang buruk, kita menjadi sulit untuk berpikir dengan benar sehingga dapat menjurus ke hal yang lebih buruk lagi. Maka dari itu apabila mental kita sudah sangat buruk, alangkah baiknya mencari bantuan terutama kepada orang yang mengerti dan paham bagaimana menangani kondisi mental seseorang (Masturi & Utami, 2018). Stigma-stigma buruk seperti ini masih banyak ada pada masyarakat dan harus segera dibenahi. Saat ini memang kesadaran masyarakat di Indonesia terhadap isu kesehatan mental masih rendah, maka dari itu diperlukan lebih banyak edukasi seperti kampanye dan *review* di media sosial sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental.

## Simpulan

Berdasarkan survei yang dilakukan, faktor utama yang memicu tidak sehatnya mental mahasiswa Institut Teknologi Bandung adalah beban akademik dengan total 78,8% dari 52 responden yang mengisi survei. Faktor berikutnya secara berturut adalah kondisi pandemi yang membuat mahasiswa kurang *refreshing* setelah cukup lama dihadapkan pada hiruk pikuk perkuliahan (53,8%), ketidakharmonisan keluarga di rumah (26,9%), dan kesulitan ekonomi (25%). Fasilitas kesehatan yang diberikan ITB secara mandiri ataupun bersama Keluarga Mahasiswa (KM) ITB sudah cukup membantu dalam menyelesaikan permasalahan mereka yang dapat memicu kepada isu kesehatan mental, yakni dengan adanya fasilitas web kemahasiswaan bersama psikolog, GaneCare, dan Riliv (melihat kepuasan responden sudah mencapai 3-4). Dalam pelaksanaannya, ketiga program tersebut masih belum maksimal karena ketersebaran informasi yang dinilai kurang serta mekanisme penyampaian program yang kurang persuasif, akibatnya mahasiswa yang mengetahui adanya program tersebut ada yang masih tidak berminat untuk menggunakan jasanya padahal kesehatan mental bukan suatu perkara mudah. Kondisi mahasiswa yang dominan memerlukan motivasi dan semangat berjuang mengatasi problem hidup, sosialisasi keseluruhan program layanan kesehatan ITB secara menyeluruh kepada semua civitas akademik terutama mahasiswa menjadi suatu yang sangat perlu dilakukan. Rekomendasi penelitian adalah kampus ITB dalam pelayanan kesehatannya perlu menerapkan sistem promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Selain itu, kampus perlu meninjau ulang sistem pelayanan kesehatan.

## Referensi

Alpian, Y., & Anggraeni, S. W. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66-72.

- Apsari, F. Y., Rama, M. D., & E. Prasetyo. (2018). Pemanfaatan Teknologi bagi Generasi Millennial: Konseling Berbasis Teks Menggunakan Rilib-Aplikasi Android. *Jurnal Experientia*, 6(1), 45-49.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & M. Rayhani. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Dewa, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Fisipol. (2020, 1 Oktober). Workshop Peran Dosen Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa Fisipol UGM. Retrieved April 19, 2021, from Fisipol UGM website: <https://fisipol.ugm.ac.id/workshop-peran-dosen-mendukung-kesehatan-mental-mahasiswa-fisipol-ugm/>.
- Irfansyah, G. A. (2020, 30 Juli). Pemuda, Kesehatan Jiwa Stigmatisasi dan Peran Lembaga Kesehatan Jiwa. Retrieved April 19, 2021, from Fh Unpad website: <https://fh.unpad.ac.id/pemuda-kesehatan-jiwa-stigmatisasi-dan-peran-lembaga-kesehatan-jiwa/>.
- Lestari, W., & Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(2), 157-166.
- Martoredjo, N. T. (2013). Meningkatkan Prestasi Belajar di Perguruan Tinggi dengan Mengembangkan Kecerdasan Emosional. *Humaniora*, 4(2), 1093-1104.
- Masturi, A., & Utami, A. D. (2018). Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dakwah dan Kemasyarakatan*, 22(2), 107-122.
- Muslikah. (2016). Respon Mahasiswa terhadap Praktik Peer Counseling pada Mata Kuliah Keterampilan Dasar Konseling. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 1-5.
- Nelma, H. (2017). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan kampus. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. 3(2).
- Rangkuti, A. B. (2019). *Perlindungan hukum mahasiswa sebagai konsumen terhadap Perguruan Tinggi Swasta*. (Unpublished master's thesis) Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21.
- Utami, H. D., & Hermawati, Y. (2018). Virtual Reading Room and Digital Learning Material as a Learning Media in Distance Education. *Jurnal Pendidikan*, 19(1), 21-30.
- Varamitha, S., Akbar, S. N., & N. Erlyani. (2014). Stigma Sosial pada Keluarga Miskin dari Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Ecopsy*, 1(3), 106-114.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & A. Setiawan. (2020). *Mindfulness* dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81.