

PREVALENSI DAN SUMBER GANGGUAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA JENJANG SARJANA

Clement Eko Prasetyo dan Airin Triwahyuni*

Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung-Sumedang, Km. 21
E-mail: airin.triwahyuni@unpad.ac.id

ABSTRAK

Gangguan psikologis menjadi rentan dialami oleh mahasiswa jenjang sarjana. Penyebab hal tersebut diduga karena terdapat cukup banyak tekanan dan transisi yang harus dialami oleh mereka. Penelitian mengenai gangguan psikologis pada mahasiswa sudah cukup sering dilakukan, hanya saja belum ada yang menggunakan sampel yang bervariasi maupun menelaah aspek-aspek yang menjadi beban psikologis bagi mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gangguan psikologis pada mahasiswa sarjana dan aspek atau area yang menjadi sumber beban psikologis bagi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Populasinya adalah mahasiswa sarjana dengan menggunakan *stratified random sampling*, serta jumlah sampel sebanyak 674 mahasiswa dari 16 fakultas di salah satu universitas. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20)* untuk mengukur gangguan psikologis. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, seperti rerata, total, dan persentase. Hasilnya, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa sarjana diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Aspek atau area yang paling menjadi beban psikologis mahasiswa adalah area tentang masa depan, yakni karier dan studi lanjutan. Kemudian, hampir sebagian besar mahasiswa merasakan empat hingga enam sumber permasalahan yang menjadi tekanan bagi diri sendiri. Implikasi dari penelitian ini adalah pihak universitas perlu lebih memerhatikan beberapa sumber permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, seperti karier yang akan diambil dan penyesuaian akademik, sehingga dapat menentukan intervensi yang lebih sesuai dan mengurangi gangguan psikologis pada mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa; sumber gangguan psikologis; prevalensi gangguan psikologis

PREVALENCE AND SOURCES OF PSYCHOLOGICAL DISORDER AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

ABSTRACT

Undergraduate students are becoming vulnerable to a psychological disorders. This could happen because many students are experiencing pressures and transition. Research about psychological disorders among undergraduate students has been conducted quite often, but many of them did not use various samples from many faculties and did not explain the sources of psychological burden experienced by students. This research aims to identify the prevalence of psychological disorder among undergraduate students and area(s) which are sources of psychological burden. In this research, we used the quantitative method. We used stratified random sampling and the number of samples is 674 undergraduate students from sixteen faculties in a university. SRQ-20 was being administrated as the measurement for psychological disorder. Descriptive analysis such as mean, sum, and percentages are being used as the analysis technique. This study found that most undergraduate students are indicated to have a psychological disorder. The source of the most experienced psychological burden of the students is future career and education. Furthermore, most students have four to six sources of psychological burden. The research implies that universities need to pay more attention to several sources of problems, such as career aspiration and academic adjustment, that are experienced by many students. Therefore, universities can determine more appropriate interventions for students and reduce psychological disorders among students.

Keywords: *undergraduate students; sources of psychological disorder; prevalence of psychological disorder*

PENDAHULUAN

Gangguan psikologis adalah sejumlah tanda ataupun gejala yang terjadi pada diri individu, kemudian gejala-gejala tersebut muncul secara bersamaan serta dalam jangka waktu tertentu (Oltmanns & Emery, 2019). Gangguan psikologis dapat berupa gangguan-gangguan neurotik, seperti depresi, kecemasan, gangguan somatik, dan lainnya; dan bisa juga berupa gangguan psikotik, seperti skizofrenia (WHO, 2016). WHO menyatakan ada beberapa gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada semua orang, yakni gangguan *mood* (secara khusus, depresi) dan gangguan kecemasan (WHO, 2017).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan-gangguan psikologis. Survei pada mahasiswa di Amerika menemukan sebesar 22.1% mahasiswa didiagnosis atau dirawat oleh psikolog/psikiater mengalami kecemasan, 18.1% mengalami depresi, dan 11% mengalami serangan panik. Penelitian dengan sampel mahasiswa di Afrika juga menemukan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis (Dachew et al., 2015). Gangguan psikologis mahasiswa dapat berasal dari permasalahan internal, seperti depresi, kecemasan, masalah tidur, pikiran bunuh diri; dan dari permasalahan eksternal, seperti hiperaktivitas, impulsivitas, dan lainnya (Bruffaerts et al., 2018). Di beberapa kota di Indonesia, permasalahan gangguan psikologis pada mahasiswa juga cukup tinggi. Penelitian di salah satu universitas di Jakarta menemukan bahwa 12.7% mahasiswa baru memiliki gangguan psikologis. Di Banda Aceh, ditemukan sebanyak 47.7% mahasiswa mengalami depresi ringan sampai berat dan 27.4% mengalami kecemasan (Marthoenis et al., 2018). Bahkan, di salah satu universitas di Bandung, ditemukan bahwa sebesar 79.5% mahasiswa mengalami gangguan psikologis (Prasetyo et al., 2019).

Dampak gangguan psikologis bisa sangat beragam. Gangguan psikologis berasosiasi dengan rendahnya pencapaian akademik mahasiswa (Bruffaerts et al., 2018). Hal tersebut dapat terjadi karena ketika mahasiswa mengalami permasalahan psikologis, mereka menjadi tidak fokus sehingga prestasi akademik menjadi menurun. Selain berdampak pada akademik, gangguan psikologis juga berdampak pada fungsi emosi dan sosial pada mahasiswa (Agnafors et al., 2021; VanderLind, 2017). Salah satu penelitian menemukan bahwa pasien depresi dan kecemasan memiliki fungsi-fungsi sosial yang sangat buruk sehingga pasien merasa kesepian, kurang mampu untuk mempersepsikan adanya dukungan sosial, dan lainnya (Saris et al., 2017). Selain berdampak pada akademik, kesehatan fisik mahasiswa juga menjadi sangat menurun (Jeoung et al., 2013; Ohrnberger et al., 2017). Ketika mahasiswa mengalami gangguan psikologis, biasanya terjadi gangguan hormonal dan imunitas pada tubuh sehingga membuat mahasiswa rentan mengalami penyakit-penyakit tertentu (Simon, 2014; Taylor, 2015). Gangguan psikologis bahkan dapat mendorong individu untuk memiliki pikiran atau melakukan percobaan bunuh diri (Oltmanns & Emery, 2019).

Kerentanan terhadap gangguan psikologis dapat disebabkan oleh banyaknya tekanan dan transisi yang dialami oleh mahasiswa, ditambah dengan adanya situasi pandemi COVID-19 yang dapat menambah beban psikologis atau *stressor* bagi mahasiswa (Kaligis et al., 2020; Napitupulu, 2020). Pandemi COVID-19 juga membuat mahasiswa mengalami banyak permasalahan, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi. Kemudian, mahasiswa juga merasa cemas dengan kondisi kesehatan dirinya dan orang lain. Kondisi ini pada akhirnya membuat performa akademik mahasiswa menjadi menurun (Fruehwirth et al., 2021; Son et al., 2020).

Menurut usia perkembangan, mahasiswa termasuk dalam *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah tahap peralihan dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (Arnett, 2014). Umumnya adalah individu berusia 18-24 tahun. Pada usia tersebut, mahasiswa akan merasa *feeling-in-between*. Perasaan tersebut muncul karena individu sudah tidak tergolong usia remaja, tetapi belum mencapai usia dewasa. Hal ini sering kali membuat mereka merasa bingung dan juga tidak stabil. Di satu sisi, mereka belum bisa hidup mandiri secara utuh (secara finansial, pekerjaan, dan lainnya), namun di sisi lain, sudah ada tuntutan untuk hidup mandiri dan terpisah dari orang tua. Pada masa ini juga, mahasiswa masih berada dalam tahap eksplorasi identitas diri. Masa eksplorasi identitas ini juga sangat mungkin diwarnai dengan kecemasan dan kebingungan mahasiswa untuk menemukan identitas diri yang sebenarnya (Arnett, 2014). Selain dari tugas perkembangan, mahasiswa juga dituntut oleh orang tua, fakultas, dan pihak eksternal lainnya untuk bisa berprestasi dalam hal akademik, organisasi, dan juga masyarakat (Arifin, 2014; Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2013).

Seorang ahli bernama Mooney (1950) mencoba mengelompokkan sumber-sumber permasalahan

psikologis pada siswa dan mahasiswa. Mooney (1950) membagi sumber-sumber tersebut menjadi sebelas area permasalahan, yaitu area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan), area penyesuaian dan tugas-tugas akademik, area kesehatan dan perkembangan fisik, area aktivitas pada waktu senggang, area hubungan intrapersonal, area interpersonal, area hubungan ekonomi dan pekerjaan, area hubungan kurikulum dan prosedur pengajaran, area keadaan dan hubungan dalam keluarga, area agama dan moral, serta area hubungan pacaran dan pernikahan.

Penelitian yang menelaah gangguan psikologis mahasiswa telah banyak dilakukan (Karin, 2017; Marthoenis et al., 2018; Prasetyo et al., 2019; Vidiawati et al., 2018). Meski demikian, penelitian-penelitian yang ada masih kurang komprehensif. Dalam penelitian Karin (2017) dan Prasetyo et al. (2019), hanya digunakan satu fakultas dari suatu universitas sehingga kurang menggambarkan mahasiswa secara umum. Di samping itu, Vidiawati et al., (2018) telah melakukan penelitian terhadap banyak fakultas, namun hanya terkonsentrasi pada mahasiswa baru saja.

Penelitian ini mencakup tiga angkatan dan fakultas yang lebih beragam sehingga gambaran mengenai kondisi gangguan psikologis mahasiswa lebih terwakilkan. Kemudian, penelitian-penelitian mengenai gangguan psikologis mahasiswa cenderung menekankan pada prevalensi ataupun korelasi antarvariabel, seperti pada penelitian Karin (2017), Marthoenis et al., (2018), dan Prasetyo et al., (2019). Namun, masih belum banyak yang mencoba mengeksplorasi sumber-sumber gangguan psikologis mahasiswa. Penelitian ini mencoba untuk menelaah sumber-sumber gangguan psikologis sehingga dapat diketahui sumber-sumber gangguan yang paling banyak dimiliki oleh mahasiswa. Dengan demikian, intervensi yang diberikan juga dapat lebih spesifik dengan masalah yang ada.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jenjang sarjana Universitas X angkatan 2017-2019 berjumlah 17,489 orang yang terbagi dalam enam belas fakultas. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Jumlah kelompok (*stratum*) yang digunakan berjumlah tiga, yakni angkatan 2017, 2018, dan 2019. Tujuan dari pemilihan tiga angkatan ini adalah agar dapat merepresentasikan mahasiswa yang baru masuk dengan mahasiswa yang sudah berkuliah. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 674 sampel, yang dibagi secara proporsional dan mempertimbangkan jumlah populasi dari setiap fakultas. Seluruh fakultas di Universitas X dilibatkan dalam penelitian ini. Detail fakultas dapat dilihat pada Tabel 1. Rentang sampel tiap fakultas adalah 15 hingga 68 orang.

Tabel 1. Fakultas-fakultas yang diikutsertakan

Fakultas	
1. Fakultas Ekonomi dan Bisnis	9. Fakultas Psikologi
2. Fakultas Hukum	10. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
3. Fakultas Ilmu Budaya	11. Fakultas Pertanian
4. Fakultas Ilmu Politik dan Sosial	12. Fakultas Peternakan
5. Fakultas Ilmu Komunikasi	13. Fakultas Farmasi
6. Fakultas Kedokteran	14. Fakultas Teknologi Industri Pertanian
7. Fakultas Kedokteran Gigi	15. Fakultas Teknik Geologi
8. Fakultas Keperawatan	16. Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan

Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan *platform* daring untuk menyebarkan kuesioner yang terdiri dari empat bagian kepada calon partisipan. Bagian pertama adalah informasi penelitian dan *informed consent*. Bagian kedua adalah sumber-sumber gangguan psikis mahasiswa. Bagian ketiga adalah kuesioner *Self-Report Questionnaire-20* (SRQ-20). Bagian terakhir berisi mengenai data demografi. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2020.

Pada penelitian ini, kuesioner sumber-sumber gangguan psikologis mahasiswa diambil dari sebelas area permasalahan mahasiswa milik Mooney (1950) yang terdiri dari area masa depan (karier dan pendidikan

lanjutan), area penyesuaian dan tugas-tugas akademik, area kesehatan dan perkembangan fisik, area aktivitas pada waktu senggang, area hubungan intrapersonal, area interpersonal, area hubungan ekonomi dan pekerjaan, area hubungan kurikulum dan prosedur pengajaran, area keadaan dan hubungan dalam keluarga, area agama dan moral, serta area hubungan pacaran dan pernikahan. Responden diminta untuk memilih sumber-sumber yang menurut mereka paling mengganggu aktivitas (seperti, mengganggu kehidupan akademik karena selalu terpikirkan terkait masalah tersebut) selama 30 hari terakhir. Setelah memilih, responden diminta untuk menjelaskan secara singkat mengenai alasan pemilihan sumber permasalahan itu. Contoh item akan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Contoh item sumber-sumber gangguan psikologis pada mahasiswa

Di bawah ini adalah kumpulan area-area permasalahan yang mungkin dialami oleh setiap mahasiswa. Pilihlah area-area permasalahan yang menjadi fokus perhatian Saudara atau yang menurut Saudara paling mengganggu aktivitas Saudara, selama 30 hari terakhir! (bisa lebih dari satu)

1. Area masa depan: karier dan pendidikan lanjutan
2. Area penyesuaian tugas-tugas akademik

Mohon deskripsikan secara singkat mengenai permasalahan yang paling mengganggu Saudara selama 30 hari terakhir!

Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20) adalah alat ukur gangguan psikologis, khususnya gangguan-gangguan neurotik (WHO, 1994). Fungsi dari SRQ-20 hanya sebagai alat skrining gangguan psikologis, bukan sebagai alat diagnosis. SRQ-20 terdiri dari dua puluh butir pertanyaan dan setiap pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban, yakni “ya” dan “tidak”. Setiap jawaban “ya” akan diberi skor 1 dan jawaban “tidak” diberi skor 0. Skor total yang didapatkan berkisar antara 0-20. Nilai batas pisah yang digunakan adalah enam (Hartono, 1995). Skor total di bawah enam digolongkan sebagai “tidak diindikasikan mengalami gangguan psikologis”, sedangkan skor di atas atau sama dengan enam digolongkan sebagai “diindikasikan mengalami gangguan psikologis”. Reliabilitas SRQ-20 didapatkan dengan menggunakan metode *Cronbach’s alpha*, dengan nilai yang didapatkan adalah .836. Validitas SRQ-20 didapatkan dari penelitian Prasetyo, et al., (2022) yang menggunakan metode *confirmatory factor analysis* dan menemukan bahwa SRQ-20 memiliki bukti psikometri yang baik, yakni dengan CFI = .97; GFI = .96; RMSEA = .069. Contoh item SRQ-20 disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Contoh item sumber-sumber gangguan psikologis pada mahasiswa

Item	Pilihan Jawaban (silakan pilih berdasarkan pengalaman Saudara selama 30 hari terakhir)	
1. Apakah nafsu makan Saudara menurun?	YA	TIDAK
2. Apakah Saudara merasa sebagai orang yang tidak berharga?	YA	TIDAK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan penelitian ini berjumlah 674 mahasiswa. Jumlah perempuan lebih banyak (73%) dibandingkan dengan laki-laki. Populasi mahasiswa tersebut berasal dari angkatan 2017 (31.9%), 2018 (35.8%), dan 2019 (32.3%). Jumlah responden terbanyak berasal dari Fakultas Ilmu Budaya (13.2%), sedangkan yang paling sedikit adalah Fakultas Teknik Geologi (1.9%).

Tabel 4. Gambaran gangguan psikologis pada mahasiswa

Kategori	n	Persentase
Tidak mengalami gangguan psikologis (SRQ < 6)	156	23.1%
Mengalami gangguan psikologis (SRQ ≥ 6)	518	76.9%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas mahasiswa mengalami gangguan psikologis, yaitu sebanyak 518 mahasiswa (76.9%). Sementara itu, 156 mahasiswa lainnya tidak mengalami gangguan psikologis. Selain itu, butir soal nomor 17 (“Apakah Saudara memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup?”) digunakan untuk melihat jumlah mahasiswa yang pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup selama 30 hari terakhir. Ditemukan bahwa terdapat sekitar 16.2% (109 responden) mahasiswa pernah memiliki pemikiran tersebut selama 30 hari terakhir. Dari 16.2% mahasiswa yang pernah memiliki pemikiran mengakhiri hidup, 99.8% (108 responden) di antaranya terindikasi mengalami gangguan psikologis. Dengan kata lain, gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa sudah cukup berat. Sebab, pemikiran untuk mengakhiri hidup sudah merupakan indikator yang kuat dari adanya gangguan depresi atau kecemasan.

Tabel 5. Sumber-sumber permasalahan mahasiswa

Area-area	Jumlah mahasiswa	Persentase*	Alasan Umum
1. Area masa depan: karier dan pendidikan lanjutan	424	62.9%	Kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan, ketakutan mengenai kualitas diri, takut tidak menjadi sukses, ekspektasi yang tinggi sekali terkait karier.
2. Area penyesuaian dan tugas-tugas akademik	364	54%	Sulit membagi waktu, tugas menumpuk ketika pandemi, internet untuk belajar terkadang kurang kuat, prokrastinasi.
3. Area kesehatan dan perkembangan fisik	349	51.8%	Merasa diri mudah sakit, merasa diri terlalu gemuk, penampilan diri tidak menarik
4. Area aktivitas pada waktu senggang	340	50.4%	Kehilangan waktu luang, karena mengerjakan tugas rumah ataupun tugas kuliah.
5. Area hubungan intrapersonal	292	43.3%	Emosi tidak stabil, kurang motivasi untuk melakukan aktivitas, merasa diri tidak berharga.
6. Area hubungan ekonomi dan pekerjaan	287	42.6%	Kesulitan membayar uang kuliah/kos/biaya keseharian, karena masa pandemi; kesulitan mencari nafkah
7. Area hubungan interpersonal	280	41.5%	Tidak memiliki teman dekat, organisasi yang diikuti banyak masalah, sulit untuk bersosialisasi
8. Area hubungan kurikulum dan prosedur pengajaran	260	38.6%	Tugas menumpuk.
9. Area keadaan dan hubungan dalam keluarga	199	29.5%	Ada pertengkaran dalam keluarga, kekerasan dalam keluarga, ekspektasi dan tuntutan keluarga yang besar.
10. Area agama, nilai, dan moral	110	16.3%	Kebingungan terkait agama dan makna kehidupan.
11. Area hubungan pacaran dan pernikahan	101	15%	Masalah hubungan romantis (perselingkuhan, kekerasan, hubungan tidak sehat)

*Dibagi dengan jumlah partisipan = 674

Tabel 5 menunjukkan sebelas sumber gangguan psikologis serta jumlah mahasiswa yang memiliki permasalahan pada area itu. Area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan) menjadi area permasalahan yang paling banyak menjadi sumber gangguan psikologis mahasiswa, yaitu sebanyak 424 mahasiswa (62.9%) yang merasa terganggu dengan area ini. Sementara itu, area hubungan pacaran dan pernikahan menjadi area permasalahan yang paling sedikit menjadi sumber stres mahasiswa, di mana hanya terdapat 101 mahasiswa (15%) yang merasa terganggu dengan area ini.

Tabel 6. Jumlah area permasalahan yang dialami mahasiswa

Jumlah Area Permasalahan	Jumlah Mahasiswa	Persentase*
1-3 area permasalahan	262	38.9%
4-6 area permasalahan	297	44.1%

7-9 area permasalahan	103	15.2%
10-11 area permasalahan	12	1.8%

*dibagi dengan jumlah mahasiswa = 674

Tabel 6 menunjukkan jumlah area permasalahan yang dialami mahasiswa. Ditemukan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa (44.1%) mengalami 4-6 area permasalahan. Lalu, hanya sedikit mahasiswa (1.8%) yang mengalami 10-11 area permasalahan.

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan psikologis dan hanya ada sebagian kecil mahasiswa yang tidak mengalami gangguan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Beiter et al. (2015) yang menggunakan *self-report* dengan alat ukur DASS-21 bahwa 11% mahasiswa di Eropa mengalami depresi dengan tingkat parah hingga sangat parah, serta ditemukan juga 15% mahasiswa di Eropa mengalami kecemasan dengan tingkat parah hingga sangat parah. Sebuah survei yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan pula bahwa gangguan psikologis pada mahasiswa sangat sering terjadi. Gangguan yang umumnya timbul seperti depresi, kecemasan, gangguan penyesuaian, serta percobaan untuk bunuh diri (American College Health Association, 2018). Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Padjadjaran dengan alat ukur SRQ-20 juga menemukan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan psikologis (Angela, 2018; Prasetyo et al., 2019).

Tingginya persentase mahasiswa yang dikategorikan mengalami gangguan psikologis—total nilai SRQ yang didapatkan yakni sama dengan atau lebih dari enam—menunjukkan bahwa mahasiswa sedang berada dalam kondisi yang kurang baik secara mental. Bahkan, ditemukan adanya mahasiswa yang pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Lalu berdasarkan penelusuran lebih lanjut, ditemukan pula bahwa 108 mahasiswa dari mahasiswa yang memiliki pemikiran mengakhiri hidup dikategorikan mengalami gangguan psikologis. Temuan ini dapat terjadi karena berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa-mahasiswa yang sudah atau pernah memiliki pemikiran mengakhiri hidup memiliki tingkat gangguan psikologis yang telah cukup berat (Oltmanns & Emery, 2019) dan berhubungan dengan adanya gejala-gejala depresi (Wang et al., 2017). Pemikiran untuk mengakhiri hidup dan melakukan percobaan untuk mengakhiri hidup merupakan dua hal yang berbeda (Kearney & Trull, 2018). Meskipun berbeda, mahasiswa yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup tetap perlu diperhatikan, sebab sangat mungkin mahasiswa tersebut melakukan percobaan bunuh diri (Klonsky et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan setidaknya terdapat empat area permasalahan yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa—50% mahasiswa mengalami permasalahan-permasalahan tersebut—yakni area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan), area penyesuaian dan tugas akademik, area kesehatan dan perkembangan fisik, serta area aktivitas pada waktu senggang. Area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan) merupakan area permasalahan yang biasanya menjadi fokus pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai juga dengan tugas-tugas perkembangan mahasiswa, yakni mengeksplorasi identitas diri (Arnett, 2014; Newman & Newman, 2015). Penentuan karier menjadi salah satu bagian dari identitas diri yang sedang dieksplorasi oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, mahasiswa yang memilih “area masa depan” menjadi area yang difokuskan atau area yang membuatnya berat, alasannya adalah karena mereka merasa cemas dan bingung mengenai masa depan—karier dan pendidikan lanjutan—yang akan ditempuhnya. Mereka juga merasa bingung dan khawatir karena mengingat situasi pandemi yang sangat mungkin mempersulit mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang mereka inginkan. Masa eksplorasi yang diiringi dengan masa pandemic membuat kondisi menjadi semakin tidak menentu dan tidak terkontrol oleh mahasiswa, sehingga membuat mereka menjadi lebih cemas (Son et al., 2020; Zhuo et al., 2021). Area mengenai karier ini juga sangat erat kaitannya dengan area ekonomi dan pekerjaan. Ada mahasiswa yang sudah mulai mandiri untuk bekerja atau mencari nafkah, tetapi masa pandemi ini turut membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk memenuhi biaya kebutuhan sehari-hari.

Area penyesuaian dan tugas akademik juga menjadi area yang menjadi fokus perhatian mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa merasa bahwa tugas-tugas akademik terasa lebih berat dan lebih melelahkan pada masa pandemi COVID-19 ketimbang masa normal. Mereka pun merasa masih membutuhkan penyesuaian dengan metode ajar yang diterapkan oleh fakultas. Hasil temuan ini juga didukung oleh sebuah penelitian di salah satu universitas di Indonesia, yang menemukan bahwa 83.6%

mahasiswa mengalami kelelahan akibat penggunaan media daring selama masa pembelajaran jarak jauh. Bahkan, penggunaan media tatap muka daring—khususnya Zoom—membuat mahasiswa berisiko mengalami kelelahan sebesar dua kali lipat ketimbang dengan media luring, serta empat kali lipat lebih berisiko mengalami stres (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Penelitian lain juga menemukan hal yang serupa, bahwa mahasiswa merasa lebih sulit untuk memahami materi pembelajaran, merasa bahwa tugas-tugas lebih sulit ketimbang pada masa normal, dan merasa kurang termotivasi (Son et al., 2020).

Kesehatan dan perkembangan fisik juga menjadi salah satu fokus perhatian pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa merasa takut terpapar oleh virus dan juga masih memiliki perasaan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Ketakutan mahasiswa terkait adanya potensi untuk terpapar oleh virus juga ditemukan pada mahasiswa di Amerika (Son et al., 2020). Ketakutan akan tertular merupakan hal yang sangat wajar terjadi pada masa pandemi (Taylor, 2019). Meskipun begitu, ketakutan ini dapat menjadi sumber stres yang sangat kuat. Penelitian di Tiongkok menemukan bahwa ketakutan akan tertular dapat memicu munculnya persepsi stres pada mahasiswa dan akhirnya dapat berpengaruh pada kesehatan fisik-psikis yang buruk. Bahkan, adanya ketakutan akan tertular COVID-19 saja dapat langsung memengaruhi kesehatan fisik-psikis mahasiswa (Yang et al., 2021). Di sisi lain, ada juga mahasiswa yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga memengaruhi kepercayaan diri dan harga dirinya. Hal tersebut erat kaitannya dengan tahap perkembangan mahasiswa yang masih membentuk identitas dirinya (Santrock, 2020). Gambaran mengenai bentuk tubuh yang kurang baik dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa dan tentu juga akan memengaruhi harga dirinya (Hayman et al., 2007).

Area terakhir yang menjadi fokus perhatian adalah area aktivitas waktu senggang. Area ini menjadi fokus perhatian mahasiswa karena mereka merasa makin sulit untuk menemukan waktu senggang. Cukup banyaknya tugas akademik dan tugas-tugas tambahan di rumah, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, dan lainnya membuat mereka lebih sulit menemukan waktu senggang. Hal serupa juga ditemukan pada beberapa mahasiswa di Belanda yang menyatakan kesulitan untuk menemukan waktu luang (Marques & Giolo, 2020) karena tugas-tugas yang lebih menumpuk, serta merasa sulit untuk menentukan transisi antarkegiatan karena selalu berada di tempat yang sama (Marques & Giolo, 2020).

Area-area permasalahan yang lain juga tetap perlu diperhatikan sebagai hal yang dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, seperti pada area hubungan intrapersonal dan interpersonal. Kedua area ini erat kaitannya dengan tugas perkembangan mahasiswa untuk menjalin hubungan intim dengan orang lain (Santrock, 2020), serta upaya dalam pembentukan identitas diri (Newman & Newman, 2015). Mahasiswa akan menjadi tidak mudah mengalami gangguan psikologis, jika mereka mampu mengenal diri dengan lebih baik dan menerima diri dengan utuh (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Menjalinkan relasi dengan orang lain (hubungan interpersonal) juga dapat membantu mahasiswa untuk mengenal diri mereka dengan lebih baik (Newman & Newman, 2015).

Area keadaan dan hubungan dalam keluarga bisa muncul karena adanya perbedaan pandangan antara mahasiswa dengan keluarganya. Perlu disadari bahwa mahasiswa sudah memiliki kebutuhan untuk memiliki pandangan tersendiri. Namun di sisi lain, keluarga juga memiliki pandangan tersendiri terhadap sesuatu. Hal inilah yang terkadang menimbulkan konflik tertentu (Newman & Newman, 2015). Pada masa pandemi juga ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kehadiran masa pandemi dengan kekerasan dalam rumah tangga (Radhitya et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa (44.1%) 4–6 area permasalahan yang menjadi fokus perhatian, dan bahkan ada yang memiliki 10–11 area permasalahan yang difokuskan. Menurut Selye (1946), ketika sumber stres yang dimiliki besar, maka respons fisiologis yang timbul juga akan lebih besar sehingga menyebabkan individu menjadi rentan terhadap berbagai gangguan fisik dan psikis. Teori stres dari Lazarus dan Folkman (1987) menekankan mengenai adanya *appraisal* dari individu untuk menentukan apakah suatu kondisi membahayakan bagi dirinya atau tidak. Penjelasan dari Lazarus akan membantu untuk menjelaskan mengenai peluang adanya perbedaan antara mahasiswa yang tidak diindikasikan memiliki gangguan psikologis dengan yang diindikasikan memiliki gangguan psikologis, meskipun mengalami permasalahan yang sama. Mahasiswa akan memberikan penilaian mengenai suatu kondisi, kemudian mencari upaya untuk mengatasi stres tersebut. Kemampuan mahasiswa untuk mengatasi suatu sumber stres yang sama bisa berbeda-beda (Lazarus & Folkman, 1987), oleh karena itu penting untuk

menguatkan kemampuan psikologis dari mahasiswa untuk mengatasi stres sehingga tidak timbul gangguan psikologis.

Terdapat beberapa limitasi dari penelitian yang dilakukan, seperti responden dalam penelitian ini yang lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan literatur yang ada (McLafferty et al., 2017; Oltmanns & Emery, 2019) biasanya perempuan lebih sering mengalami atau melaporkan masalah psikologis dalam dirinya. Maka dari itu, terdapat peluang bias yang dapat terjadi pada hasil penelitian. Di samping itu, proses pengambilan data hanya dilakukan pada populasi dari satu universitas saja, sehingga terdapat sedikit peluang untuk melakukan generalisasi hasil penelitian pada mahasiswa pada tingkat yang lebih luas, seperti pada tingkat kota/kabupaten, provinsi, atau negara.

Penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai sumber dan prevalensi gangguan psikologis. Maka dari itu, tidak dapat ditarik suatu simpulan mengenai korelasi antara sumber dengan gangguan yang muncul pada diri individu. Untuk mengetahui hal tersebut, perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai keterkaitan antara sumber masalah dengan gangguan psikologis yang muncul. Penelitian ini juga belum menggambarkan mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi berbagai sumber tekanan, maka penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi berbagai faktor yang sekiranya dapat membantu mahasiswa agar tidak mengalami gangguan psikologis. Limitasi lainnya adalah penentuan gangguan psikologis melalui *self-report* bersifat rentan dengan unsur subjektivitas.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai prevalensi gangguan psikologis serta sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa jenjang sarjana. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa prevalensi mahasiswa yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis cukup tinggi, yaitu sebesar 76.9% mahasiswa diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Setidaknya terdapat empat sumber permasalahan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa, yakni mengenai masa depan yang akan ditempuh (seperti karier dan pendidikan lanjutan), penyesuaian tugas akademik, pemanfaatan waktu luang, serta kesehatan dan perkembangan fisik. Keempat sumber permasalahan ini cukup unik pada jenjang mahasiswa dan juga pada masa pandemi, sehingga perlu ada penanganan khusus dari berbagai pihak agar mahasiswa dapat menjadi lebih sehat secara mental.

Saran praktis yang dapat diberikan adalah setiap fakultas memiliki suatu program pembinaan mahasiswa yang dapat membantu mahasiswa untuk menentukan pilihan karier yang dapat mereka lakukan setelah lulus dari perguruan tinggi, kemudian memfasilitasi dan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang dapat menunjangnya dalam dunia kerja. Mahasiswa pun hendaknya mencoba untuk mengatur energi dan waktu yang dimiliki dengan efisien sehingga mereka dapat menjadi lebih sehat secara fisik dan psikis. Mahasiswa juga dapat memberanikan diri untuk mengikuti kegiatan konseling jika mereka membutuhkan bantuan dalam menangani permasalahan psikis yang dialami. Pihak fakultas dapat membantu untuk menyediakan lingkungan yang suportif dan informasi yang memadai mengenai kegiatan konseling, *support group* (seperti kelompok diskusi terkait karier), ataupun mengadakan berbagai seminar karier. Adanya kegiatan tersebut diharapkan mahasiswa bisa lebih percaya diri dan akhirnya lebih kecil peluangnya untuk mengalami gangguan-gangguan psikis. Kemudian, terkait pendidikan lanjutan, mahasiswa perlu dibekali terkait urgensi untuk mengambil pendidikan lanjutan. Hal ini dapat dikaitkan dengan pilihan karier yang ingin mahasiswa tempuh. Fakultas dapat memfasilitasi hal ini dengan memberikan informasi yang komprehensif terkait tujuan pendidikan lanjutan, sehingga mahasiswa dapat mempertimbangkan untuk mengambil pendidikan lanjut atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(5), 857–866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>

- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*. American College Health Association. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Angela. (2018). *Strategi Coping sebagai Mediator dalam pengaruh stres terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Padjadjaran*. Universitas Padjadjaran.
- Arifin, S. (2014). *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry, 65*(12), 1429–1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders, 225*, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A cross-sectional institutional based study. *PLoS ONE, 10*(3), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119464>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLoS ONE, 16*(3), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>
- Ganihartono, I. (1996). Psychiatric morbidity among patients attending the Bangetayu Community Health centre in Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan 24*(2) 42-51.
- Hayman, J. W., Kurpius, S. R., Befort, C., Nicpon, M. F., Hull-blanks, E., Sollenberger, S., & Huser, L. (2007). Spirituality among college freshmen: relationships to self-esteem, body image, and stress. *Counseling and Values, 52*(1), 55–70.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Jeoung, B. J., Hong, M., & Lee, Y. C. (2013). The relationship between mental health and health-related physical fitness of university students. *Journal of Exercise Rehabilitation, 9*(6), 544–548. <https://doi.org/10.12965/jer.130082>
- Karin, P. A. E. S. (2017). *Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa tingkat pertama program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Universitas Udayana)*. erepo.unud.ac.id/id/eprint/14661/1/730f53e2b7c197cc23053e183efd3704.pdf
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia, 29*(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kearney, C., & Trull, T. J. (2018). *Abnormal psychology and life: a dimensional approach (3rd ed.)*. Cengage Learning.
- Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi. (2013). *Panduan penyusunan capaian pembelajaran program studi di pendidikan tinggi sesuai kerangka kualifikasi nasional Indonesia*.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology, 12*, 1-24.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>

- Marques, L., & Giolo, G. (2020). Cultural leisure in the time of COVID-19: impressions from the Netherlands. *World Leisure Journal* 62 (4), 344-348 <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825256>
- Marthoenis, M., Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 337-340. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE*, 12(12), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>
- Mooney, R. L., (1950). *Mooney Problem Check List, College Form*. The Psychological Corporation.
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23-33. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.32771>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2015). *Development through life: A psychosocial approach* (12th ed.). Cengage Learning.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science and Medicine*, 195, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2019). *Abnormal psychology* (9th ed.). Pearson.
- Prasetyo, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97-107.
- Prasetyo, C. E., Triwahyuni, A., & Siswadi, A. G. P. (2022). Psychometric properties of Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20) Indonesian Version. *Jurnal Psikologi* 49(1). 69-86.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25-37. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2). 111-119. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29119>
- Santrock, J. W. (2020). *A topical approach to life-span development* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Saris, I. M. J., Aghajani, M., Werff, S. J. A. v. d., Wee, N. J. A. v. d., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Social functioning in patients with depressive and anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 136(4), 352-361. <https://doi.org/10.1111/acps.12774>
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Allergy*, 39(2), 153-159. [https://doi.org/10.1016/0021-8707\(46\)90076-7](https://doi.org/10.1016/0021-8707(46)90076-7)
- Simon, C. (2014). Physical health and mental illness. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 7(12), 716-722. <https://doi.org/10.1177/1755738014556495>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Taylor, S. E., (2015). *Health psychology* (9th ed., Vol. 53). McGraw-Hill Education.
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- VanderLind, R. (2017). Effects of mental health on student learning. *Learning Assistance Review*, 22(2), 39-58.
- Verger, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F., & Kovess-Masfety, V. (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 189-199. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0055-z>

- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2018). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di sebuah universitas di jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- Wang, Y. H., Shi, Z. T., & Luo, Q. Y. (2017). Association of depressive symptoms and suicidal ideation among university students in China: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 96(13).
- WHO. (1994). *A user's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. World Health Organization.
- WHO. (2016). *International statistical classification of diseases and related health problem (ICD-10)*. World Health Organization (Vol. 3).
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization.
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PloS one*, 16(2), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zhuo, L., Wu, Q., Le, H., Li, H., Zheng, L., Ma, G., & Tao, H. (2021). COVID-19-related intolerance of uncertainty and mental health among back-to-school students in wuhan: The moderation effect of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030981>