

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA POLTEKKES TASIKMALAYA

Andri Gustiadi^{1*}, Lutfan Lazuardi²

^{1*}Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gajah Mada

Email : andri.gustiadi@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Abstrak

Pendahuluan. Permasalahan kesehatan mental menjadi isu penting di beberapa negara termasuk di Indonesia dan mendapatkan perhatian yang serius terutama pada mahasiswa karena mahasiswa merupakan populasi yang rentan terhadap isu kesehatan mental. Beberapa penelitian menyampaikan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran hasil kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya

Metode. Peneliti menggunakan metode survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) yang terdapat pada aplikasi berbasis *Android* yaitu aplikasi *Mental Care*. Populasi yaitu mahasiswa aktif tingkat I reguler sebanyak 1041 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 666 orang.

Hasil. Secara umum gambaran karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden memiliki karakteristik yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 582 orang (87,39%) dan berusia 19 tahun yaitu sebanyak 341 orang (51,20%). Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 274 orang (41,14%), tingkat cemas sedang sebanyak 230 orang (34,53%) dan tingkat stress pada kategori normal sebanyak 522 orang (78,38%). Hasil survei *mental health issue* tertinggi menunjukkan bahwa mahasiswa khawatir akan masa depan (lulus dan bekerja) sebanyak 512 orang (76,9%).

Kesimpulan. Mayoritas responden merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan berusia 19 tahun. Mereka umumnya mengalami depresi dan kecemasan pada tingkat sedang, dengan tingkat stres dalam kategori normal. Masalah kesehatan mental yang paling sering dialami adalah kekhawatiran tentang masa depan, khususnya terkait kelulusan dan pekerjaan. Kebermanfaatan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi dalam upaya preventif dan promotif kesehatan mental pada mahasiswa.

Kata kunci: DASS-21, kesehatan mental, mahasiswa, skrining

THE DESCRIPTION OF STUDENTS' MENTAL HEALTH IN POLTEKKES TASIKMALAYA

Andri Gustiadi^{1*}, Lutfan Lazuardi²

^{1*}Nutrition study program, Health Polytechnic of Tasikmalaya

² Faculty of Medicine Public Health and Nursing, University of Gajah Mada

Email : andri.gustiadi@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Abstract

Background. Mental health issues have become a critical concern worldwide, including in Indonesia. University students are identified as a high-risk population for mental health problems. Studies highlight the mental health challenges faced by students, necessitating targeted attention.

Purpose. This study aims to assess the mental health status of students at Poltekkes Tasikmalaya comprehensively.

Methods. A quantitative survey method was employed using the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), integrated into an Android-based mHealth application called Mental Care. The population consisted of 1,041 active first-year students. Using total sampling, 666 students meeting the criteria were included.

Result. In general, the description of the characteristics of respondents shows that the majority of respondents have characteristics, such as female gender totaling 582 people (87.39%) and aged 19 years, totaling 341 people (51.20%). Based on the results of data processing, it was found that the majority of respondents had a moderate level of depression totaling 274 people (41.14%), a moderate level of anxiety totaling 230 people (34.53%) and a normal level of stress totaling 522 people (78.38%). The survey results of the highest mental health issue in students show that students are worried about the future (graduating and working) totaling 512 people (76.9%).

Conclusion. The findings indicate that most respondents were female, aged 19, and generally experienced moderate depression and anxiety with normal stress levels. The predominant mental health concern was uncertainty about the future. These results can inform the development of preventive and promotive mental health intervention programs tailored for college students.

Key words: DASS-21, mental health, student, screening

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan mental menjadi isu penting di beberapa negara termasuk di Indonesia, oleh karena itu hal ini harus mendapatkan perhatian yang serius (O'Reilly et al., 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas (*World Health Organization* (WHO), 2023b).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta orang di Indonesia dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan 12 juta orang dengan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional adalah 9,8 persen dan

depresi adalah 6,1 persen (Kemenkes RI, 2019). Menurut laporan Riskesdas tahun 2018 Provinsi Jawa Barat, prevalensi di Kota Tasikmalaya untuk gangguan mental emosional dan depresi adalah 18,63 persen untuk gangguan mental emosional, lebih tinggi dari rata-rata Provinsi Jawa Barat yaitu 12,11 persen, dan prevalensi depresi 12,47 persen, lebih tinggi lagi dari rata-rata Provinsi Jawa Barat yaitu 7,75 persen (Kemenkes RI, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2018 dalam WHO *World Mental Health International College Student Project* di 19 universitas dari 8 negara, 35 persen mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan mental (*anxiety, mood*, atau *substance disorder*), dan 31% mengalaminya dalam 12 bulan terakhir (Auerbach et al., 2018).

Laporan dari I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) 2021, hasilnya menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9 persen), atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan tingkat kecemasan yang paling umum sebesar 26,7 persen, diikuti oleh kurang perhatian dan/atau hiperaktif sebesar 10,6 persen dan depresi sebesar 5,3 persen dari 5664 orang yang disurvei.

Poltekkes Tasikmalaya adalah salah satu dari 38 perguruan tinggi di bawah Kementerian Kesehatan yang menyelenggarakan pendidikan dalam bidang kesehatan dan sebagai penyedia tenaga kesehatan di Indonesia yang bertugas mengabdikan diri dalam bidang kesehatan (Kemenkes RI, 2022). Dalam menyelenggarakan proses pendidikan ditemui permasalahan kesehatan mental seperti yang disampaikan dari penelitian sebelumnya di Poltekkes Tasikmalaya, menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami stres karena jadwal kuliah yang terlalu padat, banyak tugas dan praktek lapangan dengan *deadline* yang sangat singkat, yang mengakibatkan gejala seperti penurunan berat badan akibat hilangnya selera makan selama kuliah, sakit kepala, dan masalah tidur yang paling umum. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan untuk melakukan cek atau melakukan tindakan pencegahan (Suwartika et al., 2014).

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena menggunakan aplikasi *mobile Mental Care* yang dilengkapi dengan instrumen DASS-21, memungkinkan mahasiswa melakukan skrining kesehatan mental secara mandiri. Saat ini, di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, seperti di banyak institusi pendidikan lainnya, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademik, kesulitan dalam beradaptasi, dan masalah personal, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Namun, sistem pemantauan kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih belum berjalan secara optimal, baik dalam hal deteksi dini maupun upaya pencegahan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya dengan memanfaatkan aplikasi *Mental Care* sebagai alat bantu untuk skrining kesehatan mental secara mandiri. Hasil dari skrining ini diharapkan dapat digunakan sebagai evaluasi mandiri, serta mendukung pihak kampus dalam pengawasan dan pencegahan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Tujuan

Mengetahui gambaran kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi yaitu mahasiswa aktif tingkat I reguler Poltekkes Tasikmalaya sebanyak 1041 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 666 mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) yang merupakan penyederhanaan dari *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42). DASS-21 berisi 21 item dalam tiga sub skala, masing-masing berisi 7 item pertanyaan yang menilai gejala depresi, gejala kecemasan dan gejala stres (Lovibond & Lovibond, 1995). Pengambilan data dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi berbasis *android* yaitu *Mental Care*, yang berfungsi sebagai alat skrining kesehatan mental menggunakan instrumen kuesioner DASS-21. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk memberikan gambaran hasil secara menyeluruh. Analisis dilakukan dengan pendekatan univariat, yaitu dengan memeriksa dan menyajikan setiap variabel secara individual untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan mental.

Hasil

Hasil pengumpulan data skrining melalui aplikasi “*Mental Care*” pada penelitian disajikan berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian ini dilakukan pada 666 responden yaitu mahasiswa tingkat I di Poltekkes Tasikmalaya. Gambaran karakteristik responden disajikan sebagai berikut:

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	84	12,61
Perempuan	582	87,39
Usia		
18 Tahun	242	36,34
19 Tahun	341	51,20
20 Tahun	67	10,06
21 Tahun	7	1,05
22 Tahun	6	0,90
23 Tahun	1	0,15
24 Tahun	2	0,30

Sumber: Data Primer (2024)

Secara umum gambaran karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden memiliki karakteristik sebagai berikut: berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 582 responden (87,39%), usia 19 tahun yaitu sebanyak 341 responden (51,20%).

B. Gambaran Kesehatan Mental

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres

Kategori	F	%
Depresi		
Normal	121	18,7
Ringan	156	23,42
Sedang	274	41,14
Berat	72	10,81
Sangat Berat	43	6,46

Cemas		
Normal	84	12,61
Ringan	52	7,81
Sedang	230	34,53
Berat	125	18,77
Sangat Berat	175	26,28
Stress		
Normal	522	78,38
Ringan	63	9,46
Sedang	45	6,76
Berat	27	4,64
Sangat Berat	9	1,35

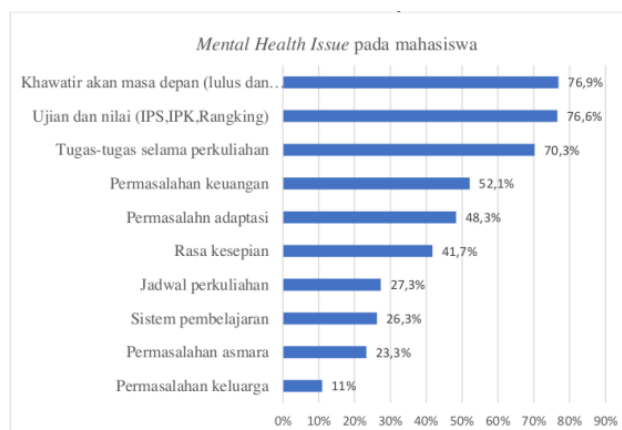
Sumber: Data Primer (2024)

Hasil penelitian digambarkan pada tabel 2, mayoritas mahasiswa menunjukkan depresi pada kategori sedang yaitu sebanyak 274 responden (41,14%), kondisi normal 121 responden (18,7%), diikuti oleh depresi ringan 156 responden (23,42%), depresi berat 72 responden (10,81%), dan depresi sangat berat 43 responden (6,46%).

Tingkat kategori cemas responden berbeda-beda. Mayoritas mahasiswa mengalami cemas dalam kategori sedang sebanyak 230 responden (34,53%), kondisi normal 84 responden (12,61%), 52 responden (7,81%) menunjukkan cemas ringan, 125 responden (18,77%) menunjukkan cemas yang berat dan 175 responden (26,28%) menunjukkan cemas yang sangat berat.

Hasil penelitian terkait kategori stres ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal sebanyak 522 responden (78,38%), 63 responden (9,46%) menunjukkan stres ringan, 45 responden (6,76%) menunjukkan stres sedang, 27 responden (4,64%) stres berat dan 9 responden (1,35%) stres sangat berat.

C. Isu Kesehatan Mental



Gambar 1. Isu Kesehatan Mental

Sumber: Data Primer (2024)

Hasil survei pada gambar 1 menunjukkan isu-isu kesehatan mental yang menjadi perhatian mahasiswa. Mayoritas mahasiswa khawatir akan masa depan (lulus dan bekerja) sebanyak 512 responden (76,9%), diikuti oleh kekhawatiran terkait ujian dan nilai 510 responden (76,6%), serta tugas perkuliahan sebanyak 468 responden (70,3%). Selain isu akademik, sebanyak 347 responden (52,1%) menyatakan kekhawatiran terhadap masalah keuangan. Isu lainnya meliputi masalah adaptasi sebanyak 322 responden (48,3%), perasaan kesepian sebanyak 278 responden (41,7%), jadwal perkuliahan sebanyak 182 responden (27,3%), sistem pembelajaran sebanyak 175 responden (26,3%), masalah asmara sebanyak 155 responden (23,3%), dan masalah keluarga sebanyak 73 responden (11%).

Data tersebut menggambarkan beragam kekhawatiran mahasiswa yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental selama perkuliahan, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang upaya preventif dan promotif untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Pembahasan

Masalah kesehatan mental merupakan isu kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian khusus, terutama di kalangan mahasiswa (Wang et al., 2022). Hasil penelitian survei kesehatan mental pada mahasiswa tingkat I di Poltekkes Tasikmalaya menunjukkan permasalahan kesehatan mental berupa depresi, cemas dan stres. Penelitian Liu et al., (2019) menyampaikan bahwa terdapat sekitar 20 hingga 40 persen mahasiswa menderita berbagai tingkat depresi, kecemasan, dan stres dan konsisten dengan beberapa penelitian relevan sebelumnya, yang menyimpulkan bahwa sekitar seperlima siswa berjuang dengan berbagai tingkat masalah kesehatan mental.

Bagi mahasiswa baru, hal yang mereka alami mungkin disebabkan oleh gangguan penyesuaian diri, terutama ketika mahasiswa harus terpisah dari orang tua dan temannya serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Liu et al., 2019). Hasil penelitian lainnya menyampaikan beberapa kondisi kesehatan mental mahasiswa berkorelasi secara signifikan dengan pendapatan atau keuangan (Teh et al., 2015), rasa kesepian (Richardson et al., 2017) dan hubungan asmara berhubungan dengan kesehatan mental. Menurut Beiter et al., (2015) tiga kekhawatiran utama mahasiswa adalah kemampuan akademik, tekanan untuk sukses dan rencana setelah lulus kuliah, kemudian permasalahan keuangan.

Permasalahan kesehatan mental ini jelas akan menjadi ancaman bagi kesehatan mental mahasiswa yang dapat berdampak terhadap konsekuensi pendidikan, sosial dan ekonomi seperti kinerja akademik yang buruk dan peningkatan risiko putus kuliah (Campbell et al., 2022). Pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa memiliki keterkaitan yang erat dengan upaya preventif dan promotif yang dapat dilakukan oleh institusi pendidikan. Upaya preventif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, sedangkan upaya promotif bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Pembuatan kebijakan terkait kesehatan mental di lingkungan Poltekkes Tasikmalaya sebagai institusi pendidikan juga diperlukan, hal ini penting bagi Poltekkes Tasikmalaya untuk memastikan kebijakan dapat melindungi dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, bagaimana program-program preventif dan promotif dapat dijalankan, siapa yang mengelola beserta infrastruktur pendukungnya baik itu alat yang digunakan maupun sarana dan prasarana pendukung lainnya, dan memastikan ketersediaan sumber dana agar program dapat terus berjalan, seperti disampaikan dalam penelitian Margaretha et al., (2023) bahwa penting untuk mengembangkan kebijakan untuk sekolah agar dapat menyediakan lingkungan pembelajaran dan sosial yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan kesehatan mental, prioritas awal memastikan sekolah dapat menangani masalah kesehatan mental termasuk promosi kesehatan, pencegahan, dan penyediaan layanan kesehatan bagi mereka yang membutuhkannya.

Dalam hal pengelolaan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tentunya akan melibatkan semua pihak yang ada, civitas di Poltekkes Tasikmalaya membentuk tim pengelola di lingkungan Poltekkes Tasikmalaya seperti yang disampaikan Leschied et al., (2018) bahwa sekolah dapat membentuk tim kesehatan mental, sebagai bagian dari sistem kesehatan mental, yang dapat mencakup pimpinan, staf, staf kesehatan mental berbasis sekolah, dan tenaga staf

pendidikan khusus, dan tokoh masyarakat. Tim kesehatan mental perlu mengembangkan jaringan kemitraan dalam komunitas lokal, berkolaborasi dengan pihak internal maupun eksternal yang mungkin mencakup layanan kesehatan lokal, keluarga, organisasi masyarakat, dan kelompok remaja atau dalam hal ini kelompok- kelompok kemahasiswaan yang ada di lingkungan kampus.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan instrumen DASS-21 diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat depresi pada kategori sedang sebanyak 274 orang (41,14%), tingkat cemas pada kategori sedang sebanyak 230 orang (34,53%) dan tingkat stress pada kategori normal sebanyak 522 orang (78,38%). Hasil dari survei isu kesehatan mental menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai kekhawatiran, terutama terkait masa depan, aspek akademik, dan keuangan, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka.

Saran

Tentunya dengan adanya penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus untuk merancang program intervensi dalam upaya preventif dan promotif kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian ini juga bermanfaat untuk mahasiswa agar dapat lebih memahami cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Auerbach, R.P. et al. (2018) 'WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders', *Journal of abnormal psychology*, 127(7), pp. 623-638.
- Beiter, R. et al. (2015) 'The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students.', *Journal of affective disorders*, 173, pp. 90-96.
- Campbell, F. et al. (2022) 'Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review', *BMC Public Health*, 22(1), p. 1778.
- Kemenkes RI (2019) Laporan Nasional, Riskesdas 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kemenkes RI (2022) Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Leschied, A.W., Saklofske, D.H. and Flett, G.L. (2018) *Handbook of school-based mental health promotion*. Springer.
- Liu, X., Ping, S. and Gao, W. (2019) 'Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life.', *International journal of environmental research and public health*, 16(16).
- Margaretha, M. et al. (2023) 'School-based mental health promotion: A global policy review.', *Frontiers in psychiatry*, 14, p. 1126767.
- O'Reilly, M. dkk. (2018) 'Tinjauan intervensi promosi kesehatan mental di sekolah', *Psikiatri Sosial dan Epidemiologi Psikiatri*, 53(7), hlm. 647-662.
- Richardson, T., Elliott, P. and Roberts, R. (2017) 'Relationship between loneliness and mental health in students', *Journal of public mental health*, 16(2), pp.48-54.
- Suwartika, I., Nurdin, A. and Ruhmadi, E. (2014) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), pp. 173-189.
- Teh, C.K. et al. (2015) 'Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Students: A Cross Sectional Study', *Open Journal of Epidemiology*, 05, pp. 260-268.
- Wang, C. et al. (2022) 'Socio-demographic characteristics, lifestyles, social support quality and mental health in college students: a cross-sectional study.', *BMC public health*, 22(1), p. 1583.
- World Health Organization (WHO) (2023b) *Health Mental*. Available at: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/mental-health> (Accessed: 26 July 2023).