DETEKSI MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DENGAN SELF-REPORTING QUESTIONNAIRE (SRQ-29)

EARLY DETECTION OF MENTAL HEALTH PROBLEMS IN ADOLESCENTS WITH SELF-REPORTING QUESTIONNAIRE (SRQ-29)

[1]Nurlina , [2]Nursamsi
[1,2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada, Indonesia
*Corresponding Author email: nurlinapanrita@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan mental di era moderen saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Saat ini dunia memasuki transisi demografi di mana populasi remaja pada tahun 2019 mencapai 1,2 miliar di seluruh dunia atau sekitar 16 persen dari populasi dunia dan meningkat menjadi 16,2 persen dari total populasi dunia pada tahun 2020. Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa hampir 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan mental dan setiap 40 detik terdapat satu orang yang meninggal karena bunuh diri. Berdasarkan data *Global Burden of Disease* 2020, terdapat hampir 52 juta kasus tambahan gangguan kecemasan pada perempuan dan lebih dari 35 juta kasus depresi mayor tambahan pada tahun 2020 dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Hal ini juga terjadi di negara berkembang khususnya di Indonesia. Tujuan: Untuk mengetahui deteksi dini kesehatan mental pada Remaja mahasiswa STIKes panrita husada Bulukumba. Dengan besar sampel 384 orang. Metode **:** Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian kuantitatif dengan metode penelititan deskriptif. Dengan jumlah 96 responden dipilih mahasiswa ditingkat 2 dan 3 yang sesuai dengan kriteria dan menggunakan media lembar kuisoner *(bitly/googlefrom)* untuk proses pengambilan data. Hasil Penelitian: Paling banyak responden dengan tingkat kesehatan mental normal sebanyak 82 orang (85,4%), responden yang mengalami tingkat kesehatan mental paling sedikit yaitu borderline dengan jumlah 6 orang (6,3%) dan responden yang mengalami tingkat kesehatan abnormal dengan jumlah 8 orang (8,3%). Kesimpulan : Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada mahasiswa tingkat 2 dan 3 Stikes Panrita Husada Bulukumba didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci : Deteksi Dini Kesehatan Mental, Remaja, SRQ-29

ABSTRACT

Background: Mental health problems in the modern era can arise due to various pressures in life. Currently, the world is entering a demographic transition where the adolescent population in 2019 reached 1.2 billion worldwide or around 16 percent of the world's population and increased to 16.2 percent of the world's total population in 2020. World Health Organization data shows that almost 1 billion people in the world live with mental disorders and every 40 seconds one person dies by suicide. Based on data from the Global Burden of Disease 2020, there were almost 52 million additional cases of anxiety disorders in women and more than 35 million additional cases of major depression in 2020 compared to the previous year. This also occurs in developing countries, especially in Indonesia. Objective: To determine early detection of mental health in adolescent students of STIKes Panrita Husada Bulukumba. With a sample size of 384 people. Method: This study uses a quantitative research design type with a descriptive research method. With a total of 96 respondents selected students in grades 2 and 3 who fit the criteria and using a questionnaire sheet media (bitly/googlefrom) for the data collection process. Research Results: The most respondents with a normal level of mental health were 82 people (85.4%), the respondents who experienced the lowest level of mental health were borderline with a total of 6 people (6.3%) and the respondents who experienced an abnormal level of health were 8 people (8.3%). Conclusion and Suggestion: Based on the research conducted on 2nd and 3rd year students of Stikes Panrita Husada Bulukumba, it was found that most students did not experience mental health disorders.

Keywords: Early Detection of Mental Health, Adolescents, SRQ-29

PENDAHULUAN

Mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era moderen saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Butet Agustarika *et al*., 2023). Sehingga perlu adanya upaya kesehatan jiwa.

Telah adanya upaya kesehatan jiwa yang dilakukan oleh pemerintah setempat tetapi belum adanya terkait penemuan kasus secara dini dan peningkatan pengetahuan kesehatan jiwa terutama untuk remaja. Seperlima dari total penduduk Indonesia adalah remaja (UNICEF, 2021). Oleh karenanya berlatar belakang dari permasalahan diatas, sehingga perlu adanya inisiatif dari tenaga kesehatan untuk melakukan deteksi dini dan peningkatan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan jiwa. Sehingga dengan adanya pendeteksi dini terhadap gangguan kesehatan jiwa memudahkan tenaga kesehatan.

Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Jiwa merupakan upaya penemuan kasus gangguan jiwa secara dini oleh tenaga kesehatan yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan pelayanan dasar lainnya di Puskesmas maupun jaringannya. Deteksi dini kesehatan jiwa dengan menggunakan metode *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel untuk melakukan skrining gangguan psikiatri dan keperluan penelitian terkait ganguan psikiatri. SRQ dirancang dan dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) dan sudah digunakan untuk menilai dan melihat kesehatan jiwa penduduk Indonesia melalui kegiatan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) (Sarfika *et al*., 2023). Kesehatan jiwa terjadi di beberapa negara termasuk negara- negara maju.

Saat ini dunia memasuki transisi demografi di mana populasi remaja pada tahun 2019 mencapai 1,2 miliar di seluruh dunia atau sekitar 16 persen dari populasi dunia dan meningkat menjadi 16,2 persen dari total populasi dunia pada tahun 2020 (UNICEF, 2019; Worldometer, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa hampir 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan mental dan setiap 40 detik terdapat satu orang yang meninggal karena bunuh diri (Ingrid *et al*., 2020). Berdasarkan data *Global Burden of Disease* 2020, terdapat hampir 52 juta kasus tambahan gangguan kecemasan pada perempuan dan lebih dari 35 juta kasus depresi mayor tambahan pada tahun 2020 dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Santomauro *et al*., 2021). Hal ini juga terjadi di negara berkembang khususnya di Indonesia.

Di Indonesia, Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat selama pandemi, hingga Juni 2020, ada sebanyak 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia. Jumlah kasus kesehatan jiwa itu mengalami peningkatan dibandingkan 2019 dengan 197 ribu orang (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), di tahun 2022 Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (I- NAMHS, 2022). Kesehatan jiwa juga terjadi di beberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Sulawesi Selatan.

Riset kesehatan dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menyatakan bahwa prevelensi gangguan jiwa di Provensi Sulawesi Selatan berada pada peringkat 5. Data Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 ditentukan gangguan jiwa emosional sekitar 22.798 orang. Pasien yang terdiagnosis oleh keperawatan adalah 8.677 skizofrenia, 22.798 depresi, 7.604 halusinasi, 2.705 menarik diri, 833 delusi, 1.771 harga diri rendah, 1.304 perilaku kekerasan, 2.235 orang berusaha untuk perawatan di rumah sakit, percobaan bunuh diri 59 orang berobat ke rumah sakit jiwa 79,2% dan minum obat dan menjalani pengobatan 1.766 orang (Siswanto, 2018). Kesehatan jiwa juga terjadi di Bulukumba.

Berdasarkan data yang di dapatkan dari Statistik kabupaten Bulukumba didapatkan jumlah remaja sebanyak 4.599 jiwa yang tersebar di seluruh kecamatan yakni laki-laki 2.358 jiwa dan perempuan sebanyak 2.241 jiwa (BPS Bulukumba, 2020). Kesehatan jiwa juga terjadi di berbagai kalangan salah satunya remaja. Berdasarkan data yang didapatkan dari stikes panrita husada Bulukumba tepatmya di bagian kemahasiswaan didapatkan jumlah mahasiswa keseluruhan pada tahun 2021 sebanyak 244 mahasiswa sedangkan pada tahun 2022 berjumlah 281 mahasiswa dan di tahun 2023 terdapat jumlah mahasiswa sebanyak 653 mahasiswa.

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengalami perubahan fisik dan kognitif yang signifikan, serta mengalami peningkatan kemandirian dalam hubungan sosial dan pembentukan identitas diri. Namun, dalam masa transisi ini seringkali terjadi konflik dalam diri remaja yang menimbulkan tindakan-tindakan yang mengejutkan, dan letupan emosional yang menggebu-gebu. Konflik yang terjadi terus menerus dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti konsep diri negatif, prestasi akademik yang buruk, kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan dimasa pubertas, serta penyimpangan seksual dan perilaku (Hardoni et al., 2019). Maka dalam hal ini perlunya adanya pendeteksi dini mengenai kesehatan jiwa yang dimiliki oleh mereka.

Deteksi dini kesehatan jiwa merupakan kegiatan yang mendeteksi gejala-gelaja abnormalitas (ketidakwajaran) pada mental atau pun jiwa yang dapat membantu individu dalam mengembangkan cara berfikir, cara berperasaan dan cara berperilaku yang baik dan benar, sehingga eksistensi seseorang bisa diterima dan diakui di tempat tinggalnya. Tujuan deteksi dini adalah memberi pengetahuan dan pemahaman serta perhatian terhadap kondisi psikologis, yakni kondisi mental dan jiwa spiritual yang ada dalam diri individu untuk menghindari dan menanggulangi akan terjadinya gangguan- gangguan jiwa (Susmiatin & Sari, 2021). Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk deteksi dini kesehatan jiwa yaitu menggunakan kuesioner Self Reporting *Quetionnare*-29 (SRQ-29) (Hamenda et al., 2022).

SRQ-29 ialah kuesioner dan dikembangkan World Health *Organization* (WHO) dengan tujuan skrining gangguan psikiatri guna keperluan penelitian. Tujuan khususnya yaitu menilai butir-butir pertanyaan yang terbanyak dialami individu yang mengalami gangguan mental emosional, menilai butir-butir pertanyaan SRQ pada kelompok yang mengalami gangguan mental emosional dan tidak mengalami gangguan mental emosional,mengidentifikasi kelompok yang mengalami gejala gangguan kognitif, cemas-depresi, somatik dan penurunan energi. Form SRQ-29 yang telah dikembangkan dari versi sebelumnya yaitu SRQ-20, versi terbaru memiliki keunggulan yakni item pertanyaan yang sebelumnya berjumlah 20 saja menjadi 29 pertanyaan dan lebih detail karena ada item yang dikembangkan. Instrumen skrining SRQ-29 tersebut mengikuti standar acuan yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (Diati, 2022). Hal ini dibuktikan dari berbagai hasil penelitian sebelumnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari dan Susmianti, 2023) Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 4 Stikes Karya Husada Kediri didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan (15,2%), sedangkan sebagian besar lainnya tidak mengalami kecemasan namun mengalami satu atau dua gejala yang tercantum dalam kuesioner SRQ 20. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal dan Rizqullohh, 2020) Self Reporting Questionnaire (SRQ) merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel untuk melakukan skrining gangguan psikiatri. SRQ merupakan kuesioner yang terdiri dari 20 butir pertanyaan yang berhubungan dengan nyeri tertentu serta masalah yang mungkin mengganggu seseorang selama 30 hari. Responden akan menjawab “Ya” apabila pertanyaan yang ada dalam kuesioner sesuai dengan apa yang dialaminya dalam 30 hari terakhir dan menjawab “Tidak” jika responden merasa dalam 30 hari terakhir tidak mengami kejadian yang ada dalam kuesioner. Menurut Balitbang Kemenkes RI apabila sesorang menjawab “Ya” sebanyak 6 kali atau lebih dari total 20 pertanyaan yang tersedia, maka orang tersebut memiliki indikasi permasalahan kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan pada para remaja di Cina dalam kurun waktu 20 hingga 30 tahun terakhir didapatkan data bahwa terdapat peningkatan masalah kesehatan mental remaja dari hari ke hari. Laporan tersebut menyatakan bahwa terdapat 11% remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk (Huang et al., 2022). Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar Kesehatan mental pada kalangan remaja tergolong cukup tinggi di Indonesia (Aziz et al., 2021). Hal ini dikarenakan pada fase ini, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah (Rochimah, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Antari & Widyawati, 2021).

Hasil studi pendahuluan sebelumnya didapatkan informasi bahwa ada cukup banyak mahasiswa dengan keluhan merasa cemas berlebihan, ketakutan berlebihan, mengeluh stres, dan tidak konsentrasi belajar. Bahkan ada mahasiswa yang sudah terdiagnosis depresi dan sudah menjalani pengobatan di Rumah Sakit. Permasalahan tersebut seharusnya dapat ditangani secara serius oleh semua pihak terkait. Kerjasama antara profesional kesehatan dengan kampus sangat penting dalam membantu remaja mengatasi masalahnya. Skrining adalah langkah utama yang dapat dilakukan untuk dapat mendeteksi dini masalah kesehatan mental pada remaja. Namun, hal ini belum dapat dilakukan kampus karena keterbatasan Untuk menyelesaikan permasalahan remaja diatas, maka tim pengabdian masyarakat tertarik melakukan kegiatan skrining sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan terdapat mahasiswa STIKes panrita husada Bulukumba 5-10 mengatakan stress dikarenakan tugas yang menumpuk, dimana setiap harinya selalu ada tugas tambahan dari mata kuliah yang berbeda, selain itu mereka merasa cemas karena takut tugasnya tidak selesai tepat waktu sesuai yang di sepakati oleh dosen. Sehingga menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami gangguan makan, dimana mereka merasa kurang nafsu makan. Beberapa lainnya juga mengatakan mereka kurang tidur karena harus menyelesaikan tugas sehingga kurang fokus saat perkuliahan di mulai.

Hasil wawancara dari kemahasiswaan STIKes panrita husada Bulukumba mengatakan bahwa banyak pelanggaran yang dilakukan mahasiswa seperti memalsukan tanda tangan,memiliki etika yang kurang baik,tidak sopan saat proses belajar mengajar berlangsung, sedangkan ada beberapa mahasiswa melakukan pembulian seperti saling mengejek satu sama lain, dan mahasiswa yang banyak melakukan pelanggaran seperti

kehadiran yang kurang atau tidak mencukupi sehingga saat ingin ujian fainal tidak dapat mengikuti ujian fainal tersebut karena kehadiran yang tidak cukup atau tidak memenuhi syarat untuk ujian.

Karena kecemasan dan stress meningkat menyebabkan sebagian besar mahasiswa merokok di sekitar lingkungan kampus dimana kita ketahui bahwa merokok itu dapat membahayakan kesehatan dan dapat merugikan baik itu perokok aktif maupun perokok pasif. Selain itu mahasiswa juga mengonsumsi alcohol yang dapat merusak sistem tubuh pada mahasiswa.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) initerdiri dari 3 tahapan, yaitu 1) tahap persiapan;2) tahap skrining; dan 3) tahap edukasi. Tahap pertama atau tahap persiapan, tim PKM melakukan sosialisasi kegiatan, penyamaan persepsi dengan pihak kampus khususnya bagian kemahasiswaan, dan menetapkan Mahasiswa/Mahasiswi yang akan dilibatkan dalam kegiatan PKM.

Pada tahap kedua atau tahap pelaksanaan skrining, tim PKM yang dibantu oleh Bagian Kemahasiswaan melakukan skrining masalah kesehatan mental dengan menggunakan alat SRQ-29 (*Self-Reporting Questionnaire 29)* dikelas yang telah disediakan oleh pihak peneliti sebelumnya.Mahasiswa mengisi instrumen SRQ-29 melaluitautan *google form* yang diberikan oleh tim PKM. Sebelum mengisi instrumen, Mahasiswa diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai kegiatan yang akan dilakukan, cara pengisian *google form*, tujuan kegiatan, dan manfaatnya bagi remaja.

Sedangkan tahap ketiga atau tahap edukasi, Mahasiswa diberikan pengetahuan umum tentang masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada remaja. Mahasiswa dikenalkan dengan jenis-jenis masalah kesehatan jiwa, dan cara penanganan yang dapat dilakukan oleh remaja.

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan di bulan Juli 2024 di STIkes Panrita Husada Bulukumba dengan diperoleh responden mahasiswa tingkat 2 dan 3 dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang.Mahasiswa tersebut dijadikan subyek penelitian untuk mendeteksi kesehatan pada mahasiswa.Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk table dan analisis sebagai berikut :

Tabel 5.1
Distribusi frekuensi karakteristik demografi mahasiswa STIKes Panrita Husada Bulukumba

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	5,2
Perempuan	91	94,8
Umur (N)		Median
	20	20,00
Jurusan/Prodi		
S1 Keperawatan	45	46,9
S1 Fisioterapi	6	6.3
D3 Analis	35	36.5
D3 Kebidanan	10	10.4
Tingkat		
2	50	52,1
3	46	47,9
Total	**96**	**100,0**

Sumber data: Primer

Hasil analisa tabel 5.1 dapat diketahui berdasarkan karakteristik jenis kelamin paling banyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 91 orang (94,8%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sekitar 5 orang (5,2%). Berdasarkan umur paling banyak dengan umur 20 sebanyak 33 0rang (34,4. Berdasarkan jurusan/prodi paling banyak adalah prodi S1 Keperawatan sekitar 45 orang (46,9).

1. Analisis Univariat

Tabel 5.2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan, masalah mental, gangguan psikotik dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Panrita Husada Bulukumba

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase %
Kecemasan		
Cemas	60	62,5
Tidak Cemas	36	37,5
Masalah Mental		
Masalah Mental	6	6,3
Tidak Mengalami Masalah Mental	90	93,8
Gangguan Psikotik		
Gangguan GejalaPsikotik	47	49,0
Tidak Mengalami Gejala Psikotik	49	51,0
PTSD		
Mengalami gejala PTSD	63	65,6
Tidak mengalami gejala PTSD	33	34,4
Total	**96**	**100,0**

Sumber data: Primer

Pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan tingkat kecemasan sebanyak 60 orang (62,5%), sedangkan responden yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 36 orang (37,5%). Berdasarkan karakteristik masalah mental paling banyak yang tidak mengalami masalah mental sebanyak 90 orang (93,8%), sedangkan

responden yang mengalami masalah mental berjumlah 6 orang (6,3%). Berdasarkan karakteristik gangguan psikotik paling banyak yang tidak mengalami gejala psikotik sebanyak 49 orang (51,0%), sedangkan responden yang mengalami gejala psikotik berjumlah 47 orang (49,0%). Berdasarkan karakteristik tingkat PTSD paling banyak yang mengalami gejala PTSD sebanyak 63 orang (65,6%), sedangkan responden yang tidak mengalami gejala PTSD berjumlah 33 orang (34,4%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi responden yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental lebih besar pada responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 91 dengan presentase (94,8%) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dengan presentase (5,2%). Perbedaan jenis kelamin menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, selanjutnya hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan dan perasaan yang lebih baik dan lebih sensitif dibandingkan laki-laki (Aziz et al., 2021).

Perempuan seringkali lebih dominan menggunakan perasaannya saat menghadapi sebuah masalah, hal ini berbeda dengan laki-laki yang lebih cenderung menggunakan logika. Rasa sensitif dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap masalah inilah yang kemungkinan besar menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gejala masalah kesehatan mental pada wanita. Selain itu, perempuan kadang juga mengalami perubahan emosi akibat perubahan hormon saat mengalami datang bulan (premenstrual syndrome). Hal ini turut mempengaruhi kondisi mental emosional pada wanita (Aziz et al., 2021).

Usia responden penelitian ini relatif sama, antara 19 hingga 23 tahun yang merupakan batas usia remaja dan dewasa. Responden terbanyak berada pada usia 20 tahun sebanyak 33 orang dengan presentase (34,4%) sedangkan yang terendah berada pada usia 23 tahun sebanyak 1 orang dengan presentase (1,0%). Responden berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, di mana fase ini merupakan masa ketika seseorang masih memiliki kondisi emosional yang tidak stabil, diiringi konflik dan berbagi tuntutan, serta perubahan suasana hati yang mudah berubah (Aloysius & Salvia, 2021). Perubahan peran dari remaja menjadi dewasa membutuhkan adaptasi karena adanya beragam tugas, tantangan, dan masalah yang harus diatasi oleh mahasiswa. Hal inilah yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, apalagi di tingkat akhir ada tugas menyelesaikan skripsi yang cukup menguras tenaga, pikiran, dan energi.

Usia 20 tahun rentan terkena gangguan kesehatan mental karena masa transisi menuju dewasa, tekanan akademis dan karier, perubahan sosial, serta pencarian identitas diri. Meskipun usia 20 tahun bisa menjadi periode yang menantang untuk kesehatan mental,

dukungan sosial, akses ke sumber daya kesehatan mental, dan pendidikan tentang cara mengelola stres dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Untuk mencegahnya, penting menjaga keseimbangan hidup, membangun dukungan sosial, menerapkan manajemen stres, berolahraga teratur, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan sebanyak 60 orang (62,5%), sedangkan responden yang mengalami masalah mental berjumlah 6 orang (6,3%), responden yang mengalami gangguan psikotik berjumlah 47 orang (49,0%). Dan responden yang mengalami tingkat stres sebanyak 63 orang (65,6%).

Kecemasan merupakan ketakutan akan sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya serta artinya sinyal yang membantu individu mempersiapkan diri mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut.

Penyebab kecemasan ialah akibat frustasi, dimana sesuatu menghalangi kemampuan seseorang mencapai tujuan bisa menimbulkan kecemasan. Mengingat bahwa kecemasan dapat memiliki efek negative misalnya menurunnya prestasi akademik dan gangguan kesehatan fisik serta mental mahasiswa. Perlu untuk mengambil tindakan pencegahan tertentu dan mengurangi kecemasan pada mahasiswa terutama terkait dengan menghadapi proses bimbingan skripsi (Amalia et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Malfasari et al., 2019) dengan judul Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru terdapat hubungan yang signifikan antara dosen pembimbing, teman sebaya dan lingkungan dengan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dengan p value < 0,05. Penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) dengan judul Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami ketidak cemasan sebesar (46,9%), sebagian kecil responden mengalami panik sebesar (4,1%). Dapat disimpulkan Jenis kelamin responden yaitu (71,4%) perempuan dan (28,6%) laki-laki. mayoritas responden berada pada usia 20-25 yaitu (78%), dan tidak ada responden berada pada usia 26-30 yaitu (0%). Jadi mayoritas responden mengalami tidak cemas yaitu (46,9%), dan sebagian kecil responden mengalami panik yaitu (4,1%).

Menurut asumsi peneliti teman sebaya sangat berpengaruh pada kecemasan mahasiswa, karena teman sebaya merupakan orang yang terdekat dengan mahasiswa. Jika

teman sebaya mahasiswa sering memberikan motivasi dalam menyususn tugas akhir dan sering mengajak untuk mengerjakan tugas akhir bersama-sama maka akan mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang *et al*., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan pada para remaja di Cina dalam kurun waktu 20 hingga 30 tahun terakhir didapatkan data bahwa terdapat peningkatan masalah kesehatan mental remaja dari hari ke hari. Laporan tersebut menyatakan bahwa terdapat 11 % remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk (Huang *et al*., 2022). Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar Kesehatan mental pada kalangan remaja tergolong cukup tinggi di Indonesia (Aziz *et al*., 2021). Hal ini dikarenakan pada fase ini, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah (Rochimah, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Antari & Widyawati, 2021).

Penelitian yang di lakukan oleh Sarfika Rika (2023) bahwa masalah kesehatan mental remaja paling banyak terkait dengan teman sebaya. Lebih dari separuh remaja remaja (53.6%) menyatakan bahwa tidak mudah berteman dengan orang dewasa daripada teman sebayanya dan lebih dari separuh remaja (67.9%) mengatakan tidak setuju mempunyai satu orang teman baik atau lebih. Hasil ini didukung oleh penelitian Raudhati *et al*, (2020) yang menyatakan bahwa remaja akan menemukan jati diri serta dapat mengembangkan rasa sosialnya ketika berinteraksi dengan teman sebayanya dan juga mereka dapat bertukar pikiran dan pengalaman, serta saling memberi semangat atau motivasi terhadap teman sebaya yang lain secara emosional.

Masalah teman sebaya merupakan kondisi dimana anak mengalami kesulitan dalam berososialisasi dengan teman sebayanya, sehingga membuat mereka kurang diterima di lingkungan teman sebayanya (Istiqomah (2017). Masalah teman sebaya dapat berupa

tindakan bullying, intimidasi, ancaman, ejekan, dan aniaya dari teman sepermainannya (Saputra *et al*., 2020). Menurut Santrock dalam Sari (2021), remaja yang mempunyai pengalaman diabaikan atau di tolak oleh lingkungannya dapat menyebabkan munculnya rasa kesepian dan perilaku bermusuhan.

Asumsi peneliti mengatakan bahwa sebagian responden mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa yang merupakan responden adalah kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya. Serta masalah emosional yang sulit untuk dikendalikan dan proses perkembangan yang terjadi menyababkan banyak perubahan dalam kehidupannya, kesehatan mental remaja juga disebabkan dari faktor lingkungan dan social.

Peneliti juga berasumsi bahwa pentingnya dukungan psikologis dan intervensi untuk membantu mengatasi gangguan mental dan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Institusi dan komunitas perlu memperhatikan kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi tekanan psikologis pada individu. Gejala depresi, baik ringan, sedang, maupun berat, membutuhkan perhatian dan intervensi yang tepat. Depresi sebagai masalah serius yang dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan mahasiswa. Oleh karena itu, deteksi dini, dukungan yang tepat, dan intervensi yang efektif sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini dan mencapai potensi penuh dalam kehidupan akademik dan sosial.

Gangguan psikosis adalah gangguan jiwa yang ditandai oleh gangguan menilai realitas. Psikosis terdiri dari beragam jenis antara lain skizofrenia, skizoafektif, gangguan waham menetap, bipolar dengan ciri psikotik, depresi dengan ciri psikotik. Psikotik akut dan sementara juga merupakan gangguan yang sama, tetapi merupakan gangguan yang akut dan mempunyai prognosis lebih baik. (Idaiani *et al*., 2019).

Stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan- tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik teridiri dari frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut (Yuda *et al*., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hamzah *et al*., 2020) dengan judul Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKes Graha Medika menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia (p=0,001) dan beban kuliah (p=0,045) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, dan tidak ada hubungan antara indeks prestasi (p=0,302) dan status tempat tinggal (p=0,166) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait riwayat kunjungan ke pelayanan kesehatan dan kondisikeuangandengan tingkat stres mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosaline & Anggraeni, 2020) dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Akademik Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan UPN Veteran Jakarta menunjukkan hasil bahwa berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 mahasiwa kesehatan masyarakat, 5 mahasiswa keperawatan dan 5 mahasiswa kebidanan didapatkan bahwa mahasiswa mengeluh stres karena tugas kuliah yang menumpuk 30%, sehingga mahasiswa tidak cukup waktu untuk istirahat, sering mengalami sakit kepala, dan nafsu makan menururn, selain itu ada juga yang takut jika indeks prestasi turun 25%, teman kelompok yang kurang kompak 15%, mengalami masalah pribadi 10%, serta jauh dari keluarga 20%.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aulia *et al*., 2019) dengan judul Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi dalam kategori yang paling tinggi juga akan mengalami tingkat stres akademik sedang hinggaberat.Namun penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, menemukan bahwa ada hubungan kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa (p=0,000). Mahasiswa yang menghadapi ujian akan merasa cemas, kecemasan akan memicu respon stres sehingga otak melepaskan hormon yang dapat memicu adrenalin.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres akademik sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis dan prestasi akademik responden. pada kondisi stres akademik sedang, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Selain itu, stres dapat memberikan efek psikologis yang lain seperti terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi. Sedangkan stres berat jika terjadi terlalu lama dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh seseorang, berupa gangguan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada mahasiswa tingkat 2 dan 3 STIKes Panrita Husada Bulukumba didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami gangguan kesehatan mental

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja*. PT Bumi Aksara.

Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners*. *3*, 3326– 3337.

Anjaswami, T., Nursalam, Widati, S., & Yusuf, A. (2019). *Deteksi Dini Potensi Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) dan Solusi*. Zifatama Jawara.

Aulia, S., Panjaitan, R. U., Ilmu, F., & Universitas, K. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *1*, 127–134.

Butet Agustarika, Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Smp Yppkk Moria Sorong. *Angewandte*

Chemie International Edition, 6(11), 951–952., *6*, 22–31.

Cahyono, S. M. Y., Puspitaningrum, D., & Rahmawati, A. (2019). *Gambaran Deteksi Dini Masalah Mental Emosional Pada Anak Usia 3- 5 Tahun Di PAUD Cipta Kreativa Kelurahan Tandang Semarang*.

Diati, R., & Biafri, V. S. (2022). *Pelaksanaan Program Skrining Self Reporting Questionnaire (SRQ) Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta*.

Hamenda, T. F., Moo, S., Hunowu, R., & Soeli, Y. M. (2022). *Pengembangan Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Jiwa Dengan Mental Health Screening Berbasis Aplikasi Android Untuk Masyarakat Pesisir Pantai Desa Ponelo*. *4*(1), 16–21.

Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika*. *4*(2), 59–67.

Idaiani, S., Yunita, I., Tjandrarini, D. H., Indrawati, L., Darmayanti, I., & Kusumawardani, N. (2019). *Prevalensi Psikosis di Indonesia berdasarkan*

Riset Kesehatan Dasar The Prevalence of Psychosis in Indonesia based on Basic Health Research. *3*(1), 9–16.

Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, & Filer, F. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. *8*(2).

Pratiwi, A., Hidayanty, H., & Syam, A. (2022). *Hubungan Gangguan Kecemasan Dengan Kualitas Diet Pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin*.

Rosaline, M. D., & Anggraeni, D. T. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Akademik Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan UPN Veteran Jakarta*. *30*(44), 374–379.

Sarfika, R., Malini, H., Effendi, N., Indah Permata, P., Fitri, A., Sagitaria, F., Kesehatan Mental, M., Psikotik, Z., Author Keperawatan Jiwa, C., Keperawatan Universitas Andalas Kampus Limau Manis, F., & Sumatera Barat, P. (2023). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dengan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29) Kata Kunci: History Article. *Journal of Holistic Nursing Science*, *5*, 397–404. https://journal.ilininstitute.com/index.php/caradde

Wulandari, S. (2019). *Perilaku Remaja* (Yulianawati (ed.)). Mutiara Aksara.

Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelasaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. *2*.