

**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM MENJALANI PERKUALIAHAN:
STUDI KASUS MAHASISWA MANAJEMEN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG****Hira Nariswari¹, Mufidah Izzah Salsabila², Raully sijabat³**Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Semarang
hiranariswari209@gmail.com, izzahsalsbl@gmail.com, raulysijabat@upgris.ac.id**Abstract**

Mental health is an important aspect of student well-being, especially in facing academic and social demands during university life. This study aims to describe the mental health conditions of Management students at Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) while undergoing lectures. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews with selected informants using purposive sampling techniques. The results show that students experience fluctuating mental health conditions influenced by academic pressure, family expectations, and social demands. Coping strategies such as seeking social support, time management, and engaging in relaxing activities help students maintain psychological balance. The findings highlight the importance of campus support systems in promoting student mental well-being.

Keywords: *mental health, college students, psychological well-being, academic stress*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial selama masa perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) dalam menjalani perkuliahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa bersifat fluktuatif dan dipengaruhi oleh tekanan akademik, ekspektasi keluarga, serta tuntutan sosial. Strategi koping seperti mencari dukungan sosial, mengatur waktu, dan melakukan aktivitas relaksasi membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lingkungan kampus dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa, kesejahteraan psikologis, stres akademik

Article history

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism checker no 80

Copyright : author**Publish by : musytari**

This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi seiring meningkatnya tuntutan akademik dan sosial yang harus dihadapi selama masa perkuliahan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, mengelola waktu, mengikuti kegiatan organisasi, serta memenuhi ekspektasi keluarga. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres akademik, kecemasan, dan kelelahan emosional.

Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) menghadapi tantangan akademik yang relatif kompleks, seperti beban tugas, presentasi, target nilai, serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi. Tekanan tersebut berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai kesehatan mental mahasiswa Manajemen UPGRIS dalam menjalani perkuliahan.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta memahami strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan psikologis selama perkuliahan.

2. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini didasarkan pada Teori Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) yang dikemukakan oleh Ryff. Teori ini menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, tetapi juga dari kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Ryff mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan mengelola stres akademik, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memiliki tujuan dan motivasi belajar yang jelas. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik, tuntutan sosial, serta kurangnya dukungan lingkungan menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, dan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mentalnya.

3. Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan kondisi Kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani perkuliahan, bukan untuk menguji hipotesis atau melakukan perhitungan statistik.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Semarang (UPGRIS). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada relevansinya dengan fokus penelitian serta kemudahan peneliti dalam memperoleh data yang dibutuhkan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang (UPGRIS). Sampel dalam penelitian ini bukan ditentukan secara statistik, melainkan berupa informan penelitian yang dipilih secara khusus sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Manajemen UPGRIS yang telah menempuh perkuliahan hingga semester lima dan mampu memberikan informasi secara mendalam terkait kondisi kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.

Penentuan Jumlah Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian kualitatif ini tidak ditetapkan berdasarkan rumus statistik, melainkan berdasarkan prinsip kecukupan data (data saturation). Pengambilan informan dihentikan ketika data yang diperoleh telah dianggap cukup dan tidak ditemukan informasi baru yang signifikan. Dalam penelitian ini, jumlah informan disesuaikan dengan kebutuhan data penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan berinisial S yang merupakan mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) semester lima, diperoleh gambaran bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa selama menjalani perkuliahan tidak bersifat stabil dan cenderung fluktuatif. Informan menyampaikan bahwa tekanan akademik menjadi faktor dominan yang memengaruhi kondisi psikologisnya, terutama ketika menghadapi beban tugas dan kewajiban presentasi yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif bersamaan.

Selain tekanan akademik, informan juga mengungkapkan adanya tekanan sosial yang berasal dari ekspektasi keluarga. Sebagai anak pertama, informan merasa memiliki tanggung jawab lebih untuk memberikan contoh yang baik bagi adik-adiknya, sehingga tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik menjadi beban tersendiri. Kondisi tersebut diperparah dengan keterlibatan informan dalam kegiatan organisasi yang menuntut pembagian waktu antara akademik dan non-akademik, sehingga memicu perasaan cemas dan tertekan.

Tekanan yang dialami informan memunculkan berbagai gejala stres baik secara emosional maupun fisik. Informan menyatakan sering mengalami kesulitan tidur akibat banyaknya pikiran yang muncul, menurunnya nafsu makan, serta keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, informan juga mengungkapkan adanya perasaan takut gagal dan kekhawatiran terhadap masa depan setelah menyelesaikan perkuliahan.

“Kadang saya sampai susah tidur karena mikirin tugas dan masa depan setelah lulus. Rasanya kepala penuh dan susah tenang” (S, Semester 5).

Meskipun demikian, informan tidak sepenuhnya berada dalam kondisi pasif. Informan berupaya mengelola tekanan yang dialami melalui berbagai strategi koping. Strategi tersebut antara lain berbagi cerita dengan teman dekat yang dianggap mampu memahami kondisi emosionalnya, melakukan aktivitas hiburan seperti menonton film dan bermain dengan hewan peliharaan, serta mengambil waktu istirahat ketika merasa kelelahan secara mental.

Informan juga mulai berusaha mengatur waktu agar tugas perkuliahan tidak menumpuk, meskipun upaya tersebut belum selalu berjalan secara optimal. Dukungan sosial dari teman sebaya dan sikap pengertian dari beberapa dosen dirasakan membantu informan dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik, tekanan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu dalam menguasai lingkungan serta menerima diri sendiri secara positif.

Tekanan akademik yang dialami informan, seperti beban tugas dan presentasi, menunjukkan adanya tantangan dalam dimensi penguasaan lingkungan. Ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya, kondisi tersebut dapat memicu kecemasan dan kelelahan emosional. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik yang tinggi.

Selain itu, tekanan sosial berupa ekspektasi keluarga juga memengaruhi dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup. Informan menunjukkan adanya kekhawatiran terkait masa depan setelah lulus, yang mencerminkan adanya kebutuhan akan kejelasan tujuan hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor sosial dan psikologis yang lebih luas.

Strategi koping yang digunakan informan, seperti mencari dukungan sosial dan melakukan aktivitas relaksasi, mencerminkan upaya adaptif dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental. Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan kondisi yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Lingkungan kampus yang suportif serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani perkuliahan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus mengenai gambaran kesehatan mental mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas PGRI Semarang (UPGRIS), dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa bersifat dinamis dan fluktuatif selama menjalani perkuliahan. Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik seperti beban tugas yang tinggi, tuntutan presentasi, target nilai, serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi yang menuntut manajemen waktu dan energi yang baik.

Selain faktor akademik, tekanan sosial dan ekspektasi keluarga juga berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tekanan-tekanan tersebut memunculkan berbagai respons emosional dan fisik, antara lain kecemasan, kelelahan emosional, gangguan tidur, serta kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami tekanan, tetapi juga berupaya secara aktif menjaga keseimbangan kesehatan mentalnya. Mahasiswa menerapkan berbagai strategi koping, seperti mencari dukungan dari teman sebaya, melakukan aktivitas hiburan atau relaksasi, beristirahat secara cukup, serta berusaha mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Strategi ini membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan mempertahankan motivasi belajar.

Dukungan sosial dari lingkungan kampus, khususnya dari teman dan dosen yang bersikap pengertian, menjadi faktor pendukung penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan akademik yang suportif.

Secara keseluruhan, gambaran kesehatan mental mahasiswa Manajemen UPGRIS menunjukkan adanya keterkaitan antara tekanan akademik dan sosial dengan kemampuan adaptasi mahasiswa serta dukungan lingkungan yang diterima. Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses perkuliahan, karena berpengaruh terhadap kenyamanan belajar, keberlangsungan studi, dan pengembangan diri mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
- [2] Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
- [3] Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- [4] Daryanto. (2018). Peran kesehatan mental dalam dunia pendidikan. Gava Media.
- [5] Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- [6] Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.
- [7] Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). Human development (12th ed.). McGraw-Hill.
- [8] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- [9] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- [10] Santrock, J. W. (2012). Life-span development (13th ed.). McGraw-Hill.
- [11] Sugiyono. (2019). Metode penelitian kualitatif. Alfabeta.
- [12] Suryabrata, S. (2015). Psikologi pendidikan. RajaGrafindo Persada.
- [13] Taylor, S. E. (2018). Health psychology (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- [14] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.). Wiley.
- [15] World Health Organization. (2022). Mental health of students in higher education. World Health Organization.