

PENGARUH TUGAS AKHIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Aprilia Dwiyanti^{1*}, Elda Oktavia², Faradiba Rohadatul Aisy³

^{1,2,3}Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

* Corresponding Email: apriadiadwiyanti2003@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir biasanya akan menghadapi tugas akhir berupa skripsi yang seringkali membuat mereka merasa stress dengan tugas akhir tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner yang disebarakan secara daring (online) berupa google formulir. Kuisioner ini digunakan untuk menggali lebih dalam informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa semester akhir Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggali tentang kesehatan mental mahasiswa saat melakukan tugas akhir, penyebab, serta upaya mereka untuk menghadapi stres tersebut. Pentingnya penulisan artikel ini menjelaskan bagaimana kesehatan mental mahasiswa semester akhir Universitas Trunojoyo Madura.

Kata Kunci : Kesehatan, Mental, Mahasiswa.

ABSTRACT

In Final semester college students usually will face a final assignment in the form of a thesis which often makes them feel stressed about the final assignment. The data collection technique used is a questionnaire distributed online in the form of a Google form. This questionnaire was used to dig deeper into information related to the mental health of final semester students at Trunojoyo University, Madura. This research explores the mental health of students when doing their final assignments, the causes, and their efforts to deal with this stress. The importance of writing this article explains the mental health of final semester college students at Trunojoyo University, Madura.

Keywords : Health, Mental, College students.

PENDAHULUAN

Definisi Kesehatan menurut Undang – Undang nomor 36 tahun 2009 adalah “keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial untuk memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi”. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sehat juga merupakan keadaan dari kondisi fisik yang baik, mental yang baik, dan juga kesejahteraan sosial, tidak hanya merupakan ketiadaan dari penyakit atau kelemahan (WHO, 1948). Kesehatan mental merupakan kondisi yang menunjukkan kesejahteraan psikologis seseorang, baik dari pikiran, perasaan, emosi, serta kemampuannya untuk mengelola stress (Ramadhanty & Sa’adah, 2022). Seseorang yang memiliki mental yang sehat akan dapat menjalin hubungan yang sehat pula, sehingga akan memicu perasaan bahagia serta kualitas hidup yang baik. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi mahasiswa. Kehidupan perkuliahan, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang semakin kompetitif dan tuntutan akademis yang semakin meningkat seringkali merasakan

tekanan eksternal dan internal yang signifikan. Mahasiswa yang sedang menjalani tahap akhir studi, sering kali dihadapi dengan tugas akhir, seperti skripsi, tesis, atau proyek penelitian, sehingga mengalami tekanan tambahan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Tugas akhir di perguruan tinggi biasanya memerlukan waktu dan usaha yang signifikan, mencakup penelitian intensif, penulisan, dan presentasi. Selama periode ini, mahasiswa harus mengelola berbagai tugas dan tanggung jawab akademis, sementara itu, juga harus menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis, sosial, dan pribadi mereka. Stres yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir dapat memengaruhi kesehatan mental, memunculkan gejala kecemasan, depresi, kelelahan, dan penurunan kualitas tidur. Dalam konteks ini, penelitian bertujuan untuk menyelidiki dampak tugas akhir terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Universitas Trunojoyo Madura, dengan penekanan pada faktor-faktor yang mungkin berperan dalam pengaruh ini. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, kita dapat mengidentifikasi upaya-upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademis yang terkait dengan tugas akhir dan mempromosikan kesejahteraan mental mereka. Artikel ini ditulis guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental sehingga dapat mengontrol diri terhadap kesehatan3-nya. Kesehatan mental yang baik akan mempengaruhi kesejahteraan hidup individu. Tanpa mental yang sehat, tak akan ada tubuh yang sehat. Sehingga, dalam hal ini mahasiswa harus mempunyai kesadaran untuk menjaga kesehatan mental dirinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey research (penelitian survey). Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil kuesioner yang disebarakan melalui media sosial kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang tingkat stres, kecemasan, depresi, dukungan sosial, dan persepsi mereka tentang pengaruh tugas akhir terhadap kesehatan mental mereka. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil kuesioner yang telah disebarakan melalui survey daring (online).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awalnya, kesehatan mental hanya dianggap penting bagi mereka yang mengalami masalah kejiwaan dan tidak dianggap relevan untuk semua orang secara umum. Namun, sudut pandang ini berubah, di mana kesehatan mental tidak hanya berlaku untuk individu yang mengalami gangguan jiwa, tetapi juga untuk individu yang memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam hal ini, penting bagi individu tersebut untuk dapat menggali potensinya sendiri dan mengamati bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriani, 2022). Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang memungkinkan pertumbuhan semua aspek perkembangan, termasuk fisik, intelektual, dan emosional, menjadi yang terbaik dan sejalan dengan perkembangan orang lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Tugas akhir

merupakan salah satu persyaratan penting bagi mahasiswa semester akhir untuk menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar. Tugas akhir biasanya dilakukan pada semester akhir studi, setelah mahasiswa menyelesaikan sebagian besar studi kumulatif yang dipersyaratkan. Dalam melakukan tugas akhir, mahasiswa dibimbing oleh dosen pembimbing yang akan membantu dalam proses penelitian dan penulisan. Mahasiswa juga harus mematuhi ketentuan dan pedoman yang berlaku di perguruan tinggi masing-masing. Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir pada semester berikutnya jika tidak dapat menyelesaikannya pada semester yang bersangkutan. Setelah menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa perlu mendiskusikan hasil penelitiannya di depan dosen pembimbing dan penguji. Presentasi ini biasanya dilakukan dalam bentuk seminar atau sidang.

Pada tahap awal peneliti melakukan penyebaran kuesioner yang telah disebarluaskan melalui survey daring (online) dalam bentuk google form kepada mahasiswa akhir Universitas Trunojoyo Madura, dimana kuesioner terdiri dari 4 soal dengan beberapa opsi jawaban dan 3 soal esai. Pada tahap kedua peneliti melakukan analisis terhadap jawaban mahasiswa akhir Universitas Trunojoyo Madura. Hasil dari penelitian menunjukkan dari 70 responden, terdapat 42 mahasiswa yang siap menghadapi tugas akhir, 17 mahasiswa yang mungkin siap, dan 11 mahasiswa yang tidak siap. Hasil selanjutnya yaitu menunjukkan bahwa terdapat 13 mahasiswa yang sangat stres, 30 mahasiswa yang stress dan sisanya menjawab kadangkala dan jarang mengalami stress. Dari data dapat disimpulkan bahwa 19 % dari responden merasakan sangat stress, 43 % mengalami stress, dan 38% responden memilih kadang - kadang dan jarang mengalami stress. Berdasarkan jawaban dari responden, salah satu penyebab utama mengalami stress adalah perihal revisi, kesulitan dalam menemukan judul, serta dosen pembimbing yang susah untuk dihubungi. Selanjutnya cara responden dalam menghadapi stres yaitu dengan bermain game online, melakukan olahraga, serta travelling. Dari stres yang dialami responden, terlihat banyak dari mereka yang tidak melakukan konseling, namun melakukan hal atau kesenangan sendiri dalam mengatasinya, sehingga penting bagi mahasiswa akhir dalam hal mengatur serta mengelola stres terkait tugas akhir yang akan dikerjakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa akhir yang mengalami stres dikarenakan tugas akhir yang mereka kerjakan. Hal ini menuntut para mahasiswa tingkat akhir untuk dapat mengatasi dan mengelola stres dengan baik. Banyak dari mereka yang bertahan dari stres yang dialami dengan melakukan kesenangan sendiri, seperti bermain game online, dan melakukan olahraga maupun travelling. Sehingga penting bagi mahasiswa akhir dalam memperhatikan kesehatan mental dibalik tugas akhir yang dikerjakan.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhriani, D. (2022). Kesehatan Mental. In M. Thoha (Ed.), *Duta Media Publishing* (Issue November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar>

Pustaka.pdf

- Parinata, D., & Puspaningtyas, N. D. (2021). Optimalisasi Penggunaan Google Form terhadap Pembelajaran Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.33365/jm.v3i1.1008>
- Ramadhanty, C., & Sa'adah, N. (2022). Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Akibat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah ...*, 1(11), 4129–4133. <http://ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/view/1025>.