

Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal

Astri Rahmawati¹, Ayu Agustini², Muhammad Rizki Ramadhan³, Nely Malihatul Zulfaa⁴, Hafizhah Nisrina⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung⁴,

Universitas Muhammadiyah Lampung⁵

Correspondence email: Ayuagustini0603@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 29-11-2023

Received : 17-12-2023

Revised : 22-02-2025

Accepted : 22-02-2025

Keywords

Kesehatan Mental

Performa akademik

Mahasiswa

ABSTRACT

This study explains the impact of health problems of early semester students at a university on academic performance. The aim was to gain a deeper understanding of the prevalence of mental health problems among university students and their impact on academic performance. The findings of this study showed a correlation value of $-0.403 < 0.001$ which means that there is a negative relationship between mental health disorders and academic achievement, i.e., the higher the level of mental health disorders, the lower the academic achievement. Strategies such as adopting healthy lifestyle habits, effective time management, and seeking support when needed can help reduce the risk of mental health disorders and maintain academic performance.

ABSTRAK

Penelitian ini memaparkan dampak permasalahan kesehatan mahasiswa semester awal di suatu perguruan tinggi terhadap performa akademik. Tujuannya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan siswa dan dampaknya terhadap performa akademik. Temuan ini menyoroti nilai korelasi sebesar $-0.403 < 0.001$ yang artinya terdapat hubungan yang negatif antara gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik, bahwa semakin tinggi tingkat gangguan kesehatan mental, semakin rendah performa akademik. Adapun beberapa strategi seperti menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat, manajemen waktu yang efektif, dan mencari dukungan bila diperlukan dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan menjaga prestasi akademik.

Pendahuluan

Menurut Burhnanudin, mahasiswa adalah kelompok manusia yang bertanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan pemikiran individual dan memiliki nuansa kedinamisan serta sikap keilmuan yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis, dan rasional. Sebagai mahasiswa, mereka harus belajar mengenali dan memahami diri sendiri, karena mahasiswa berasal dari terjemahan student yang berarti seorang yang belajar dan meneliti. Studi dapat disimpulkan sebagai menggunakan akal

pikiran secara aktif dan cermat serta penuh perhatian untuk dapat memahami suatu ilmu pengetahuan. Mahasiswa memiliki kemampuan untuk mencari, menggali, dan mendalami bidang keilmuan dengan cara membaca, mengamati, memilih bahan-bahan bacaan untuk ditelaah, dan selanjutnya dituangkan dalam berbagai karya ilmiah (Fitriani et al., 2022)

Salah satu yang membuat menurunnya Performa akademik mahasiswa dengan adanya Kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan adanya tekanan akibat suatu ancaman. Keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dapat dipandang sebagai suatu keadaan ketidak-seimbangan atau ketegangan didalam koping seseorang. Koping dapat di pandang sebagai suatu trauma antara orang dengan lingkungan (Hidayati & Nurwanah, 2019).

Gangguan kesehatan mental dan performa akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja, terutama di antara mahasiswa yang berusaha menempuh jenjang pendidikan sarjana. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan depresi dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa. Adapun faktor yang mempengaruhinya salah satunya yaitu *socioeconomic status (SES)* berkorelasi negatif terhadap gangguan mental gejala depresi di Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan menghilangkan stigma bahwa kesehatan mental adalah sebuah hal yang tabu di lingkungan masyarakat.

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai kesuksesan, termasuk stres yang diakibatkan oleh berbagai faktor. Proses-proses tersebut menghasilkan situasi stres yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Menurut Rice (1999), stres pada situasi penuh tekanan dapat bersumber dari tiga aspek yaitu; (1) adanya situasi (peristiwa) dan rangsangan lingkungan situasional (peristiwa) dan rangsangan lingkungan yang dapat menimbulkan situasi stres (faktor eksternal), (2) hasil dari respon subyektif yang terjadi (yang juga dianggap sebagai faktor internal atau aspek mental), dan (3) akibat reaksi fisik dari tubuh manusia. Stres disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang merangsang terjadinya perilaku tertentu sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mana semua faktor ini dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Duffy et al., 2020)

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam upaya untuk mencapai prestasi akademik secara optimal. Keberhasilan tersebut hanya dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang cermat dan didampingi dengan suatu kualitas kerja yang baik. Berbagai pemicu stres yang dapat menempatkan siswa pada situasi ini. Misalnya saja manajemen waktu yang buruk, keadaan keuangan yang kurang mendukung, kurang tidur, aktivitas sosial yang ekstrim, serta kewajiban dan tanggung jawab tertentu. Berbagai pemicu stres tersebut dapat menimbulkan ancaman bagi mahasiswa itu sendiri dan performa akademiknya (Mastura Mahfar et al., 2007). Stres terdiri dari tiga aspek utama. yaitu, (1) situasi atau peristiwa yang mengancam dan berpotensi merusak, (2) perasaan takut yang memadukan unsur emosi dan pemikiran yang memengaruhi respons tubuh, dan (3) transaksional, yaitu seseorang, merupakan proses bagaimana untuk menghadapi situasi ini.

Proses transaksi ini tergantung pada kepribadian individu dan keadaan yang mempengaruhinya (Matthews & Campbell, 2009).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja mempengaruhi performa akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini, kita akan mengkaji hubungan antara kesehatan mental remaja dan performa akademik mahasiswa di Perguruan tinggi Palembang, dengan mempertimbangkan variabel-variabel yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental remaja mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang relevan untuk peningkatan kesehatan mental dan performa akademik pada mahasiswa tingkat awal di Perguruan tinggi Palembang, serta memberikan dasar teoritis untuk pengembangan program kesehatan mental dan performa akademik.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan membagikan atau menyebarkan kuesioner melalui aplikasi WhatsApp pada bulan oktober 2023 dan diperoleh data sebanyak 104 responden. Kuesioner disusun variabel jenis kelamin, usia, dan semester. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat awal di Perguruan tinggi Palembang. Instrumen pengumpulan data variabel terikat yaitu status kesehatan mental menggunakan kuesioner DASS-21 yang dikembangkan oleh Lovibond (1995) terdiri dari 21 item pertanyaan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres, dan variabel Performa akademik menggunakan kuesioner skala KA 8 item pertanyaan untuk mengukur performa akademik. Untuk skala performa akademik menggunakan Performa akademik Scale dari Carson Birchmeier, Emily Grattan, Sarah Hornbacher, dan Christopher Gregory dari Saginaw Valley State University. Pertimbangan Etik Kerahasiaan informasi pribadi dijaga selama penelitian dengan membuat informasi peserta anonim dan meminta peserta untuk memberikan jawaban yang jujur. Partisipasi responden yang memenuhi syarat dalam survei ini bersifat sukarela dan tidak diberi kompensasi. Persetujuan informasi elektronik ditampilkan pada halaman awal survei (Ginanjari et al., 2022).

Hasil dan Pembahasan

Menurut WHO, kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan mental yang membantu seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kelebihan, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Dalam hal ini ketika seseorang memiliki mental yang sehat, ia dapat melakukan segala hal dengan baik dan maksimal. Menurut Ningrum, dkk (2022) gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan yang mana mental seseorang mengalami disfungsi. Ketika orang mengalami gangguan kesehatan mental, kognitif dan fisiknya mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi mentalnya. Menurut Ahmad & Bruinsma dalam Khalaila, (2015) prestasi akademik adalah syarat yang digunakan untuk menilai kesuksesan mahasiswa dalam proses

pendidikan mereka, sehingga penting untuk memahami faktor yang berpengaruh, memprediksi, memediasi atau menyebabkan variasi prestasi akademik. Kesuksesan dalam lingkup pendidikan sering dikaitkan dengan prestasi akademik yang dicapai, tak jarang kecemasan memiliki hubungan dengan pencapaian prestasi akademik. Menurut Marthoenis, dkk (2018) kecemasan merupakan hal yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa dengan taraf antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa dalam sebuah universitas. Menurut Spielberger dalam Kusumastuti (2020) kecemasan adalah perasaan tegang, takut, gugup, dan khawatir yang bersifat subjektif yang berhubungan dengan gangguan sistem saraf.

Melalui penelitian ini kita dapat melihat bahwa gangguan kesehatan mental sangat mempengaruhi performa akademik terkhusus mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa tingkat awal biasanya memiliki *culture shock*, terlebih mahasiswa yang tidak memiliki dasar dalam jurusannya mereka belum terbiasa dengan tugas yang diberikan. Menurut Chen & Li (2000) depresi pada remaja di Cina bukan karena prestasi akademik, tetapi karena proses-proses kegiatan seperti banyaknya tugas dan pekerjaan rumah. Sedangkan Naderi, dkk (2012) mengungkapkan bahwa depresi pada remaja di Iran tidak berhubungan dengan prestasi belajar di sekolah tetapi mereka mengalami depresi karena jadwal sekolah yang terlalu padat, yang mengharuskan banyak materi yang dipelajari serta bagaimana mereka mempersiapkan ujian. Dapat disimpulkan bahwa orang yang memilikigangguan mental bukan hanya dari permasalahan internal, tetapi bisa juga karena permasalahan eksternal.

Dalam penelitian ini adanya hubungan antara gangguan kesehatan metal dengan performa akademik mahasiswa tingkat awal. Depresi, kecemasan, maupun stress memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan mahasiswa, tingkat performa akademik mahasiswa yang mengisi kuesioner tersebut ketika mengalami gangguan kesehatan mental, mereka cenderung menurun dalam bidang akademik. Hal ini disebabkan oleh mereka yang sulit fokus dengan pelajaran yang sedang berlangsung. Menurut Hysenbegasi, dkk (2005) hal tersebut menyebabkan penurunan kemampuan belajar, penurunan tingkat informasi yang diterima dan penurunan kemampuan mereka untuk mempresentasikan pembelajaran.

Selain itu, kehilangan energi dan motivasi yang sering terjadi pada individu dengan gangguan mental menciptakan tantangan tambahan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Kondisi ini dapat mempengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler, mengurangi semangat belajar, serta menyulitkan mereka untuk menyelesaikan tugas dan proyek dengan baik. Kehilangan motivasi juga dapat berdampak pada ketidakstabilan emosional, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan interpersonal (Eisenberg et al., 2007).

Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan Google form dengan menyebarkan kuisisioner nya kepada 104 responden, yang merupakan mahasiswa berusia 16-20 tahun dengan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental dan dampaknya terhadap performa akademik mereka. Proses analisis data melibatkan uji

normalitas untuk memastikan distribusi data, diikuti dengan uji hipotesis untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tertentu dan variabel yang diamati. Tujuan akhirnya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan dampaknya terhadap performa akademik mereka.

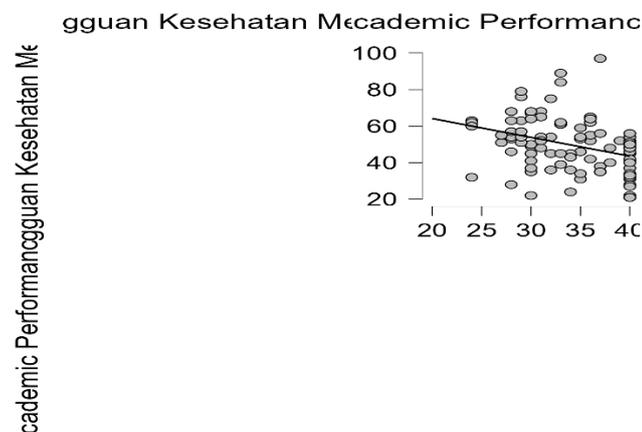
Tabel 1 (korelasi antara gangguan kesehatan mental dan performa akademik)
Hasil Uji Korelasi

Korelasi Spearman

Variable		Gangguan Kesehatan Mental	Performa akademik
1. Gangguan Kesehatan Mental	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Performa akademik	Spearman's rho	-0.403 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

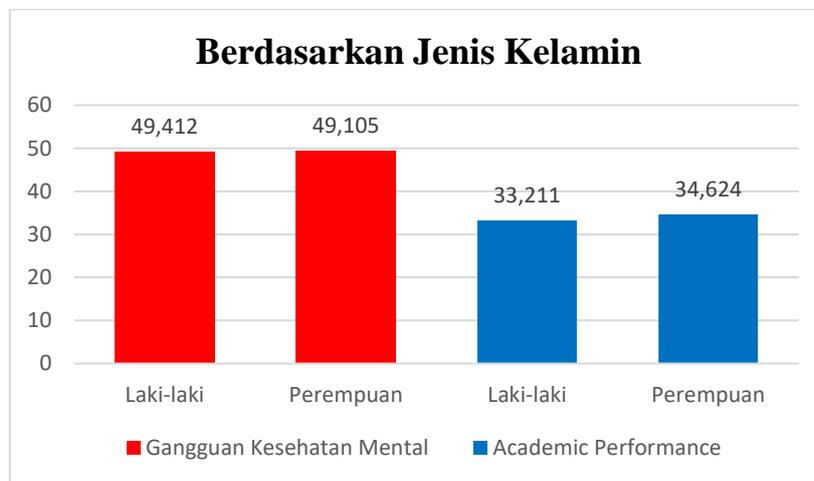
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed



Penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan menggunakan teknik korelasi Spearman. Uji Spearman merupakan metode korelasi yang dikemukakan oleh Carl Spearman pada tahun 1904. Metode ini diperlukan untuk mengukur hubungan antar dua variabel. Kedua variabel tersebut tidak harus mengikuti distribusi normal dan kondisi variabel tidak diketahui sama (Sugiyono, 2010). Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai korelasi sebesar $-0.403 < 0.001$ yang artinya terdapat hubungan yang negatif antara variabel x dan variabel y. Artinya, ada kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat gangguan kesehatan mental, semakin rendah performanya, dan sebaliknya.

Tabel 2 (jumlah responden berdasarkan gender)
Hasil Uji Perbandingan Antara Jenis Kelamin

	Gangguan Kesehatan Mental		Performa akademik	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Valid	19	85	19	85
Missing	0	0	0	0
Mean	49.105	49.412	33.211	34.624
Std. Deviation	14.708	14.615	4.939	4.803
Minimum	31.000	21.000	24.000	24.000
Maximum	84.000	97.000	40.000	40.000



Berdasarkan hasil uji korelasi perbandingan antara jenis kelamin diatas, didapatkan juga hasil bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, ini dilihat dari item gangguan kesehatan mental dengan perbandingan data sebesar 49.105 untuk mahasiswa perempuan dan 49.105 untuk mahasiswa laki-laki. Selain itu, pada item performa akademik ditemukan bahwa mahasiswa perempuan juga lebih mungkin mengalami penurunan performa akademik ketika mengalami gangguan kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa angka penurunan performa akademik pada mahasiswa perempuan mencapai 34.624, sedangkan pada laki-laki sebesar 33.211. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan terhadap gangguan kesehatan mental. Ketika mengalami kondisi tersebut, performa akademik mahasiswa perempuan cenderung mengalami penurunan.

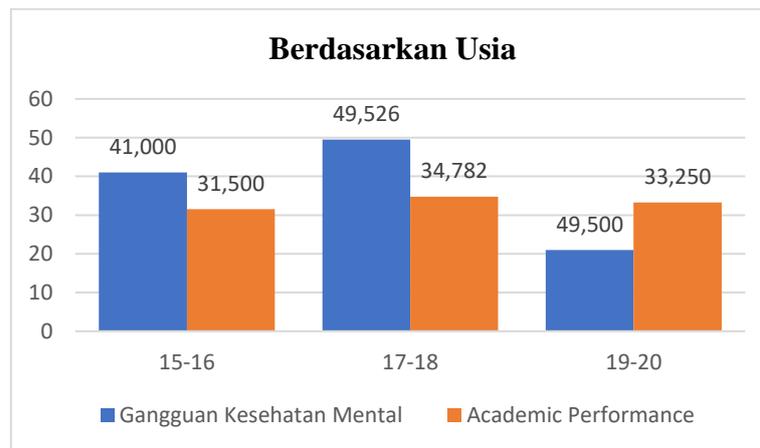
Berdasarkan reaktivitas dan respons terhadap stres, wanita lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan individu dalam reaktivitas terhadap stres dianggap sebagai faktor risiko yang potensial penting untuk masalah kesehatan spesifik

gender pada pria dan wanita. Wanita cenderung mengalami berbagai kondisi kesehatan, termasuk penyakit autoimun, nyeri kronis, depresi, dan gangguan kecemasan lebih sering daripada laki-laki. Sebagian dari perbedaan gender ini diyakini dapat diatributkan pada efek hormon seks, karena beberapa perbedaan tersebut muncul selama tahun reproduksi dan secara perlahan menurun setelah masa menopause (Graves et al., 2021).

Perbedaan respons terhadap stres yang spesifik gender ini mencerminkan kompleksitas dalam interaksi antara faktor-faktor psikologis. Faktor-faktor psikologis yang terjadi kepada wanita dan menjelaskan penyebab mengapa wanita lebih sering mengalami stres dibandingkan pria yaitu mungkin berasal dari perbedaan dalam reaktivitas dan respons terhadap stres. Salah satu elemen kritis dalam respons terhadap stres adalah sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA)*, dan ada saran bahwa wanita mungkin memiliki sumbu HPA yang lebih reaktif dibandingkan pria. Peningkatan reaktivitas ini dapat disebabkan oleh variasi dalam regulasi sumbu HPA oleh hormon seks dan perbedaan dalam sensitivitas sumbu HPA terhadap pemicu stres. Akibatnya, wanita lebih rentan terhadap kondisi-kondisi seperti penyakit autoimun, nyeri kronis, depresi, dan gangguan kecemasan. Disparitas kesehatan ini mungkin sebagian disebabkan oleh pengaruh hormon seks, mengingat bahwa perbedaan gender tertentu muncul selama tahun reproduksi dan secara perlahan menurun setelah menopause (Verma et al., 2011).

Tabel 3 (jumlah responden berdasarkan usia)
Hasil Uji Perbandingan Antara Usia

	Gangguan Kesehatan Mental			Performa akademik		
	15-16	17-18	19-20	15-16	17-18	19-20
Valid	2	78	24	2	78	24
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	41.000	49.526	49.500	31.500	34.782	33.250
Std. Deviation	5.657	14.909	14.062	2.121	4.850	4.812
Minimum	37.000	21.000	21.000	30.000	24.000	24.000
Maximum	45.000	97.000	79.000	33.000	40.000	40.000



Berdasarkan hasil tabel 3 uji korelasi perbandingan berdasarkan usia pada item gangguan kesehatan mental, ditemukan bahwa mahasiswa semester awal yang berusia 17-18 tahun memiliki tingkat kejadian gangguan kesehatan mental lebih tinggi, mencapai angka 49.259. Selain itu, pada aspek performa akademik, mahasiswa semester awal yang berusia 17-18 tahun juga cenderung mengalami penurunan performa akademik yang signifikan ketika menghadapi gangguan kesehatan mental, sebagaimana tercermin dalam data angka 34.782. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester awal dalam rentang usia 17-18 tahun lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental dan cenderung mengalami penurunan performa akademik sebagai dampaknya.

Kebanyakan remaja dewasa berusia 16-20 tahun saat ini mengalami gangguan kesehatan mental berdasarkan dari banyaknya diagnosis. Ini akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial yang mereka alami pada periode ini. Gangguan kesehatan mental paling umum pada remaja meliputi kecemasan, suasana hati, perhatian, dan gangguan perilaku. Remaja dengan kondisi kesehatan mental khususnya rentan terhadap eksklusi sosial, sulitnya fokus, turunnya performa akademik, dan lain sebagainya (Garcia-Carrion et al., 2019)

Penelitian Nicole dan rekannya menunjukkan bahwa tekanan psikologis di kalangan mahasiswa, khususnya kecemasan, depresi, dan stres, terus meningkat selama semester pertama kuliah dan tetap meningkat pada semester kedua. Hal ini menunjukkan bahwa tahun pertama kuliah merupakan masa yang berisiko tinggi untuk berkembang atau memburuknya gangguan kecemasan. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecemasan di kalangan mahasiswa. Misalnya, gangguan tidur yang disebabkan oleh asupan kafein berlebihan atau begadang dikaitkan dengan peningkatan kecemasan pada mahasiswa. Kesepian juga bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan. Faktor akademik, seperti stres di kampus dan kurangnya keterlibatan akademik, juga dikaitkan dengan tekanan psikologis pada mahasiswa (Nicole J. LeBlanc, MA, Contributor, and Luana Marques, PhD, 2019). Temuan-temuan ini menyoroti perlunya penyedia layanan kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang prevalensi dan tingkat masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan untuk meningkatkan strategi guna

membantu lebih banyak mahasiswa mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya (Adams et al., 2021).

Belajar di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan aktif, berperilaku lebih dewasa, mengambil keputusan akademik yang baik, dan menyadari potensi yang dimilikinya. Prestasi akademik di awal semester erat kaitannya dengan keterlibatan mahasiswa, waktu belajar, dan partisipasi kelas. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan keterlibatan mahasiswa di awal semester sangatlah penting karena paruh pertama semester merupakan tahap penting bagi mahasiswa untuk berintegrasi ke dalam universitas (Ribeiro et al., 2019). Selain itu, sebuah penelitian menemukan bahwa kelas pagi dikaitkan dengan kehadiran yang lebih rendah, kurang tidur, dan performa akademik yang lebih rendah di kalangan mahasiswa (Yo, 2023). Penelitian lain menyoroti pentingnya indikator awal konsentrasi yang buruk dalam memprediksi performa akademik di semester pertama (Van der Meer et al., 2018). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dan membantu siswa meningkatkan prestasi akademiknya di awal semester.

Menurut Abdullah, Elias, Mahyuddin & Eli (2009), variabel-variabel yang berkaitan dengan diri mahasiswa, seperti, penyesuaian diri, penyesuaian akademik dan penyesuaian personal-emosional dapat menjadi prediktor yang signifikan dalam memprediksi prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama. Jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus khususnya lingkungan belajar, maka hal tersebut dapat mempengaruhi performa akademiknya. Sebaliknya mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus khususnya lingkungan belajar akan mampu menjalani proses perkuliahan dengan lancar dan meraih nilai yang baik (Supriyanto, 2015).

Terbukti prestasi akademik mahasiswa tahun pertama sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya. Sebuah studi yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* menemukan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa baru di delapan negara industri melaporkan gejala-gejala yang menunjukkan adanya gangguan mental yang dapat didiagnosis (Ribeiro et al., 2019). Selain itu, perilaku gaya hidup sehat menjadi faktor penting ketika membahas hubungan antara gangguan kesehatan mental dan prestasi akademik yang buruk. Mahasiswa sarjana mewakili populasi tertentu yang berada dalam masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa dan sedang mengalami berbagai perubahan. Untuk menghadapi tantangan lingkungan universitas yang baru, beberapa mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur kebiasaan gaya hidup seperti makan/melewatkan sarapan dan tidur dalam jangka waktu lama, yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik (Chu et al., 2023). Selain itu, sebuah penelitian menemukan bahwa kesehatan mental merupakan prediktor signifikan terhadap prestasi akademik siswa sekolah dasar di masa depan (Holder & Analytics, 2018).

Performa akademik sangat berpengaruh sekali apalagi jika mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Penyakit mental yang paling sering dipelajari terkait dengan

kesuksesan akademik termasuk depresi dan kecemasan. Hal ini sering kali disebabkan oleh perfeksionisme, artinya ada interaksi antar jenis penyakit (VanderLind, 2017). Temuan ini menyoroti perlunya universitas memprioritaskan dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa tahun pertama guna meningkatkan performa akademik. Upaya untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang lebih baik untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangatlah penting (Bravo-Agapito et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk mempertimbangkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama dan memberikan dukungan yang tepat untuk keberhasilan akademik.

Transisi ke lingkungan universitas baru, tekanan akademik, dan tantangan penyesuaian dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tahun pertama dan berdampak pada performa akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan jiwa berdampak negatif terhadap prestasi akademik selama semester pertama. Sebuah studi menemukan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa terus meningkat seiring berjalannya waktu, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan pengalaman akademik mereka (Wyatt et al., 2017). Studi lain menemukan bahwa kesehatan mental yang buruk selama semester pertama memperkirakan peningkatan risiko performa akademik yang buruk secara signifikan selama program sarjana (Chu et al., 2023). Selain itu, penelitian yang berfokus pada masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda menemukan bahwa masalah ini meningkatkan risiko performa akademik yang buruk dan memerlukan pendidikan dan pengobatan untuk memberikan kesempatan pendidikan yang adil (Agnafors et al., 2021). Tahun-tahun kuliah merupakan periode perkembangan kritis ketika mahasiswa beralih dari akhir remaja ke dewasa muda. Transisi ini dapat menantang dan dapat berkontribusi pada peningkatan kerentanan terhadap gangguan mental dan penurunan performa akademik (Bruffaerts et al., 2018).

Selain itu, gangguan psikologis dikaitkan dengan rendahnya efikasi diri akademik dan kemajuan belajar di kalangan mahasiswa (Grotan et al., 2019). Oleh karena itu, tingkat gangguan psikologis yang dialami mahasiswa pada semester pertama sebenarnya bisa berdampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Hal ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa meski sedang di masa krisis (Siddique et al., 2022)

Beberapa penelitian telah menyelidiki hubungan antara kesehatan mental siswa dan prestasi akademik. Studi lain melakukan meta-analisis untuk menguji hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik pada remaja dan menemukan bahwa masalah kesehatan mental berdampak negatif pada performa akademik (Bas, 2021). Sebuah penelitian yang berfokus pada mahasiswa menemukan bahwa depresi merupakan prediktor signifikan terhadap IPK yang lebih rendah dan kemungkinan putus sekolah yang lebih tinggi, setelah mengontrol performa akademik sebelumnya dan variabel lainnya (Eisenberg, Daniel, Ezra Golberstein, 2009). Studi-studi ini menunjukkan bahwa gangguan mental dapat berdampak negatif terhadap performa akademik mahasiswa.

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa semester awal sering terjadi di universitas dan dapat berdampak pada performa akademik mereka. Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa antara lain depresi, kecemasan, gangguan makan, dan perilaku menyakiti diri sendiri (Setyanto, 2023). Dengan adanya gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada performa dari mahasiswa itu sendiri Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi gangguan kesehatan mental agar dapat meningkatkan performa akademik.

Mahasiswa dapat menggunakan beberapa strategi untuk mengelola kesehatan mental dan performa akademik mereka Berpartisipasi dalam aktivitas seperti meditasi, latihan pernapasan, dan yoga dapat mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Kemudian melakukan aktivitas fisik membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan tingkat energi, yang pada akhirnya menghasilkan performa akademik yang lebih baik (Kim et al., 2021). Mengonsumsi makanan yang sehat, pola makan yang mendukung memberikan nutrisi penting untuk mendukung fungsi otak dan kesehatan mental, serta meningkatkan performa akademik (Redondo-Flórez et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk menetapkan jadwal tidur yang konsisten. Memecah tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola serta menetapkan tujuan yang dapat dicapai mengurangi stres dan meningkatkan motivasi (Okano et al., 2019).

Untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan mencegah penurunan performa akademik, dapat diimplementasikan juga beberapa langkah, antara lain mengadopsi kebiasaan hidup sehat, mengatur waktu dengan efektif, dan mencari dukungan ketika diperlukan. Mencari bantuan profesional dari konselor atau layanan kesehatan mental juga dapat memberikan dukungan berharga dalam mengelola stres dan mempertahankan performa akademik. Dengan menggabungkan strategi-strategi ini ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat bekerja menuju mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mempertahankan performa akademik . (Rajendran & Chamundeswari, 2019).

Stres akibat tekanan akademik dan perubahan lingkungan dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan performa akademik. Berpikir positif, melihat kesalahan sebagai peluang belajar, dan mencari dukungan dari teman sejawat atau konselor kampus dapat membantu mengelola stres. Praktik teknik relaksasi dan fokus pada aspek positif pengalaman kampus juga penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Dengan mengadopsi sikap positif, mahasiswa dapat membangun dasar yang kuat untuk sukses akademik dan kesejahteraan pribadi. (Hassel, dkk) Meningkatkan Citra Tubuh dan Harga Diri yang Positif dengan melibatkan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung, di mana mendorong upaya melebihi pencapaian sukses menjadi fokus utama, dan menitikberatkan kerja sama daripada persaingan. Ini menciptakan suasana yang dapat secara efektif meningkatkan kenyamanan mahasiswa di dalam konteks pendidikan (Redondo-Flórez et al., 2022).

Kesimpulan

Dalam penelitian yang dilakukan, fokus utama adalah mengevaluasi dampak gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik mahasiswa, dengan penekanan khusus pada populasi semester awal yang dibagi berdasarkan jenis kelamin dan usia. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan pada semester awal, cenderung mengalami tingkat gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi, yang berdampak negatif pada performa akademiknya. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa yang berusia 17-18 tahun pada awal semester lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, yang kemudian terkait dengan menurunnya performa akademik.

Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, perlunya lembaga pendidikan memperhatikan penyesuaian diri, dukungan akademik, dan aspek personal-emosional dalam konteks pembelajaran. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan strategi kesehatan mental ke dalam kurikulum dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan mengadopsi kebiasaan hidup sehat, mengatur waktu dengan efektif, mencari dukungan ketika diperlukan, dan memperkuat hubungan sosial. Hal ini dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan performa akademik di perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Abdulahi, S. (2023). *Study: Early Classes Connected to Poor Academic Performance*. Inside Higher Ed.
- Adams, K. L., Saunders, K. E., Keown-Stoneman, C. D. G., & Duffy, A. C. (2021). Mental health trajectories in undergraduate students over the first year of university: A longitudinal cohort study. *BMJ Open*, *11*(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047393>
- 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). <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Bas, G. (2021). Relation between Student Mental Health and Academic Achievement Revisited: A Meta-Analysis. In *Health and Academic Achievement - New Findings*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95766>
- Bravo-Agapito, J., Romero, S. J., & Pamplona, S. (2021). Early prediction of undergraduate Student's academic performance in completely online learning: A five-year study. *Computers in Human Behavior*, *115*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106595>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Chen, X., & Li, B. S. (2000). Depressed mood in Chinese children: Development significance for social and school adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 24(4). <https://doi.org/10.1080/016502500750038026>
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1). <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Duffy, A., Keown-Stoneman, C., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., Pickett, W., McNevin, S. H., Cunningham, S., Rivera, D., Bisdounis, L., Bowie, C. R., Harkness, K., & Saunders, K. E. A. (2020). Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. *BJPsych Open*, 6(3). <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.24>
- Eisenberg, Daniel, Ezra Golberstein, J. H. (2009). Mental Health and Academic Success in College (revised and resubmitted to the. *Economic Analysis*, 2009(May), 1–40.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4). <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Garcia-Carrion, R., Villarejo, B. C., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and adolescents mental health: A systematic review of interaction-based interventions in schools and communities. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Ginanjar, S. H., Udijono, A., Kusariana, N., & Sutningsih, D. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan Kantor Kesehatan Pelabuhan Di Masa Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) Tahun 2021. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2022.13302>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Grotan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students - The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik

- Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>
- Holder, E., & Analytics, M. (2018). *Trends in Freshman Retention & Graduation Autumn XRG Meeting November 2018. November.*
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8(3).
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35(3). <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.001>
- Kim, C., Song, Y., & Jeon, Y. J. (2021). The effect of college students' physical activity level on depression and personal relationships. *Healthcare (Switzerland)*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare9050526>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3). [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Marthoenis, 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). <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62–72. <http://myais.fsktm.um.edu.my/8349/>
- Matthews, G., & Campbell, S. E. (2009). Sustained performance under overload: Personality and individual differences in stress and coping. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 10(5). <https://doi.org/10.1080/14639220903106395>
- Naderi, M., Hormozi, M. R., Ashrafi, M., & Emamdadi, A. (2012). Evaluation of mental health and related factors among patients with Beta-thalassemia major in South East of Iran. *Iranian Journal of Psychiatry*, 7(1), 47–51.
- Nicole J. LeBlanc, MA, Contributor, and Luana Marques, PhD, C. (2019). *Anxiety in college: What we know and how to cope*. Harvard Health Blog.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>

- Rajendran, S., & Chamundeswari, S. (2019). Understanding the Impact of Lifestyle on the Academic Performance of Middle- and High-School Students. *Journal of Sociological Research*, 10(2), 67. <https://doi.org/10.5296/jsr.v10i2.15145>
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
- Ribeiro, L., Rosário, P., Núñez, J. C., Gaeta, M., & Fuentes, S. (2019). First-Year Students Background and Academic Achievement: The Mediating Role of Student Engagement. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02669>
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1). <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Siddique, M. A. B., Ovi, M. R., Ahammed, T., Chowdhury, M. A. B., & Uddin, M. J. (2022). Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh. *Heliyon*, 8(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11084>
- Supriyanto. (2015). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama. *Universitas Pembangunan Jaya*, 2.
- Van der Meer, J., Scott, S., & Pratt, K. (2018). First semester academic performance: The importance of early indicators of non-engagement. *Student Success*, 9(4). <https://doi.org/10.5204/ssj.v9i4.652>
- VanderLind, R. (2017). Effects of Mental Health on Student Learning. *Learning Assistance Review*, 22(2).
- Verma, R., Balhara, Y. S., & Gupta, C. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.4103/0972-6748.98407>
- Wyatt, T. J., Oswalt, S. B., & Ochoa, Y. (2017). Mental Health and Academic Success of First-Year College Students. *International Journal of Higher Education*, 6(3). <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n3p178>