

**GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKHIR DI  
MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERAN KELUARGA  
(Studi Kasus Ikatan Mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2018)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Srata I**

**Disusun Oleh:**

Vinca Jennise Putri Andriana

NIM. 18102050001

**Pembimbing:**

Andayani, S.IP.MSW

NIP. 19721016 199903 2 008

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2023**

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1410/Un.02/DD/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERAN KELUARGA (STUDI KASUS IKATAN MAHASISWA SRAGEN UIN SUNAN KALIJAGA ANGKATAN 2018)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : VINCA JENNISE PUTRI ANDRIANA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18102050001  
Telah diujikan pada : Jumat, 11 Agustus 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Andayani, SIP, MSW  
SIGNED

Valid ID: 64e7331bda2ab



Penguji I

Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 64e7093a4f11d



Penguji II

Khotibul Umam, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64e701c6d023f



Yogyakarta, 11 Agustus 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 64e80547a2365

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
E-mail: [fd@uin-suka.ac.id](mailto:fd@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Tempat

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Vinca Jennise Putri Andriana  
NIM : 18102050001  
Judul Skripsi : Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 dan Peran Keluarga (Studi Kasus Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018)

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

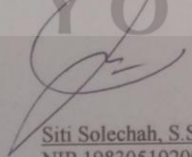
*Wassalamualaikum wr.wb.*

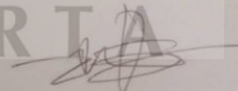
STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

Pembimbing

Mengetahui,  
a.n. Dekan  
Ketua Program Studi  
Ilmu Kesejahteraan Sosial

  
Siti Solechah, S.Sos.I. M.Si  
NIP 198305192009122002

  
Andayani, S. IP.,MSW  
NIP 19721016 199903 2 008

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vinca Jennise Putri Andriana  
NIM : 18102050001  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul *Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 dan Peran Keluarga Studi Kasus Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Vinca Jennise Putri Andriana

NIM 18102050001

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vinca Jennise Putri Andriana  
NIM : 18102050001  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa foto yang akan dicantumkan dalam ijazah dan transkrip nilai adalah foto berjilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat. Apabila terjadi kekeliruan terhadap ijazah dan transkrip nilai, maka saya siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

Yang menyatakan



Vinca Jennise Putri Andriana  
NIM 18102050001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Bapak, Ibu dan Adik saya yang senantiasa selalu mendukung dan mendoakan saya dalam pengerjaan skripsi. Tentunya tidak lupa untuk diri saya sendiri yang telah berhasil melawan semua hawa nafsu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



## **MOTTO**

“Segala hal yang nyata dan kau inginkan tetapi belum dapat kau raih adalah fiksi,  
tetapi semua mimpi yang fiksi dan kau usahakan adalah nyata”

-Fredrik Ornata



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan taufik, hidayah serta Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Iringan do'a, sholawat serta salam terlantuntan untuk Nabi Muhammad Saw beserta keluarganya yang mengantarkan umat manusia dari zaman kegelapan kepada zaman terang benderang.

Peneliti mengucapkan syukur alhamdulillah karena dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 dan Peran Keluarga Studi Kasus Ikatan Mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018” dengan lancar.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kesulitan dan hambatan. Adanya kesulitan dan hambatan tersebut tentunya peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Atas bantuan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al-Makin, M.A. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah. M.Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



3. Siti Solechah S.Sos.I, MSi, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S selaku Dosen Pembimbing Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Andayani, SIP, MSW selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia memberikan saran dan masukan selama penyusunan skripsi hingga selesai.
6. Orang Tua hebatku, Bapak Tawino dan Ibu Endang Sri Winarni, terimakasih telah memberikan support, motivasi dan do'a untuk menyelesaikan penyusunan skripsi. Tanpa adanya dukungan dari kalian mungkin aku tidak bisa sampai di titik ini.
7. My Younger Sister, terima kasih untuk semangatnya yang dibarengi bikin naik darah, sehingga aku berada di titik ini.
8. My Loyal Man, Orang yang paling siap untuk mendengarkan keluh kesah selama skripsi dan si paling gas kalau diajak healing setelah penat skripsian. Terimakasih untuk supportnya dan terimakasih telah menemani sampai dititik ini.
9. Seluruh informan yang telah membantu melancarkan proses wawancara selama peneliti menggali informasi.
10. Keluarga besar Imassuka yang telah mendukung dan memotivasi peneliti selama penyusunan skripsi.

11. Keluarga besar IKS angkatan 2018, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih selalu mensupport peneliti untuk kelancaran skripsi.
12. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu berjuang melawan semua ego dan mood selama proses penyusunan skripsi.

Semoga semua amal kebaikan orang-orang yang ditulis peneliti di atas tersebut mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini tentunya jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan bagi pembaca ataupun untuk kemajuan ilmu kesejahteraan sosial.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Penyusun

**GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKHIR DI  
MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERAN KELUARGA  
(Studi Kasus Ikatan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2018)**

**Vinca Jennise Putri Andriana**

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

**ABSTRAK**

Kesehatan mental sendiri adalah suatu perbuatan yang dilakukan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, memberfungsikan serta mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga dapat menghindari diri dari gangguan dan penyakit mental. Kemudian, Peran Keluarga adalah suatu peran terpenting yang ada dalam keluarga yang meliputi memberikan perlindungan, mendampingi dan memberikan rasa nyaman kepada para anggotanya. Selain itu, peran keluarga juga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, agar mental mereka selalu sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menjelaskan bagaimana gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa akhir pada masa pandemi dan peran dari keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir pada masa Pandemi Covid-19, yaitu mahasiswa organisasi daerah Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018. Dalam penelitian ini, mahasiswa terkait yaitu mahasiswa yang tentunya mengalami gangguan kesehatan mental ketika mengerjakan skripsi pada masa Pandemi Covid-19.

Hasil dari penelitian menunjukkan, enam mahasiswi mengalami gangguan kesehatan mental depresi ringan, kecemasan dan bipolar. Semua mahasiswa juga mendapatkan peran penting dari keluarganya sesuai dengan teori Elyusra Ulfah yaitu peran melindungi, mendampingi, memberikan rasa aman dan aman sehingga kesehatan mental mahasiswi dapat teratasi oleh keluarga tersebut, serta lebih didominasi oleh peran mendampingi dan memberikan rasa aman dan nyaman.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir, Peran Keluarga.

## DAFTAR ISI

### Table of Contents

<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	6
<b>D. Kegunaan Penelitian</b> .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
<b>E. Kajian Pustaka</b> .....	7
<b>F. Kerangka Teori</b> .....	14
1. Mahasiswa .....	14
b. Peran Mahasiswa .....	16
2. Teori Kesehatan Mental .....	16
3. Teori Keluarga .....	31
<b>G. Metode Penelitian</b> .....	38
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	38
2. Sumber Data.....	40
<b>3. Lokasi Penelitian</b> .....	41
<b>4. Metode Pengumpulan Data</b> .....	41
a. Wawancara.....	42

b. Studi Dokumentasi.....	42
<b>5. Waktu Penelitian.....</b>	<b>43</b>
<b>6. Analisis Data.....</b>	<b>43</b>
a. Pengumpulan data.....	46
b. Reduksi data.....	46
c. Penyajian data .....	46
d. Penarikan kesimpulan .....	46
<b>7. Teknik Keabsahan Data.....</b>	<b>47</b>
a. Triangulasi Sumber.....	47
b. Triangulasi Teknik .....	47
<b>H. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>48</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>50</b>
<b>GAMBARAN UMUM IKATAN MAHASISWA SRAGEN UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA (IMASSUKA).....</b>	<b>50</b>
<b>A. PROFIL IMASSUKA.....</b>	<b>50</b>
1. Sejarah Berdirinya Imassuka .....	50
2. Letak Geografis.....	52
3. Visi dan Misi Imassuka .....	53
4. Struktur Organisasi Imassuka.....	54
5. Program Kerja per-departemen.....	56
<b>B. GAMBARAN UMUM .....</b>	<b>57</b>
6. Jumlah Mahasiswa.....	57
7. Sebaran Daerah Tempat Tinggal .....	58
8. Kegiatan Mahasiswa.....	58
<b>BAB III.....</b>	<b>60</b>
<b>GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKHIR DI MASA PANDEMI DAN PERAN KELUARGA DARI MAHASISWA SRAGEN UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA ANGAKATAN 2018 .....</b>	<b>60</b>
<b>1. Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Ikatan Mahasiswa     Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018.....</b>	<b>61</b>
A. Profil Mahasiswa.....	61
B. Kesehatan Mental Mahasiswi Akhir .....	62
<b>2. Peran Keluarga Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Mahasiswi Ikatan     Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018.....</b>	<b>88</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>105</b>

<b>PENUTUP</b> .....	105
<b>A. KESIMPULAN</b> .....	<b>105</b>
<b>B. SARAN</b> .....	<b>106</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	108
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	109



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Time line Penelitian .....	43
Tabel 2. Data Mahasiswa Imassuka .....	57
Tabel 3. Profil Informan.....	62
Tabel 4. Kesehatan Mental Mahasiswi Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018.....	86



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Analisa data menurut Salsabila Miftah Rekia.....	45
Gambar 2. Struktur Organisasi Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta .....	54





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Covid-19 telah menjajah hampir di seluruh penjuru dunia terutama di Indonesia dan penyebarannya sendiri juga sangat cepat. Covid-19 juga dapat menyerang siapa saja terutama orang yang memiliki kekebalan tubuh kurang akan sangat mudah terpapar. Covid-19 muncul pertama kali di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus tersebut dapat menyebabkan infeksi pada pernafasan ringan seperti flu tetapi juga dapat menyebabkan infeksi pada paru-paru dan juga mengakibatkan kematian.

Adanya pandemi yang semakin berkepanjangan, membuat semua sektor terhambat terutama pada sektor Pendidikan, mulai dari jenjang PAUD sampai bangku perguruan tinggi. Dampak yang dirasakan pada bangku perguruan tinggi ini menyebabkan terganggunya kesehatan mental mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut dikarenakan oleh semua aktivitas di lingkungan tersebut baik dosen dan mahasiswa terpaksa harus dilakukan secara daring, guna untuk mencegah rantai penularan virus covid-19. Kuliah dengan menggunakan metode daring, seperti *zoom*, *gmeet*, *e-learning* ini membuat dosen mudah untuk menyampaikan materi perkuliahan dan mahasiswa juga mudah dalam mendapatkan informasi. Selain itu, dosen dan mahasiswa juga dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya.

Akan tetapi, perkuliahan yang dilakukan secara daring tersebut yang semula diterima dan dilakukan oleh mahasiswa dengan penuh rasa senang karena tidak perlu datang ke kampus, akan tetapi akhirnya berubah menjadi kegelisahan dan kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kegelisahan dan kecemasan ini diantaranya yaitu kurang stabilnya sinyal internet yang dimiliki mahasiswa dan adanya kendala pada aplikasi yang digunakan oleh dosen terlalu rumit sehingga mahasiswa sulit untuk mengaksesnya, sehingga materi yang diterima oleh mahasiswa tidak maksimal. Selain dari faktor tersebut, faktor ekonomi juga dapat mempengaruhi kegelisahan mahasiswa, karena pendapatan orang tua menurun akibat pandemi covid-19, sehingga mahasiswa cemas apabila skripsinya terhambat maka diharuskan membayar UKT lagi.

Maka dari itu, kegelisahan dan kecemasan yang menjadikan kesehatan mental mahasiswa terganggu. Mahasiswa di Indonesia yang mengalami stress ketika melaksanakan perkuliahan pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 55,1% dan mahasiswa yang berada di luar Indonesia sebanyak 66,3%. Kemudian mahasiswa di Indonesia yang mengalami kecemasan sebanyak 40%, sedangkan yang berada di luar Indonesia sebanyak 57,2%<sup>1</sup>.

Selain itu, depresi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor tuntutan

---

<sup>1</sup> Rifa Fauziyyah, dkk, "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19", *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, vol 1, Edisi 2 (Tahun, 2021), hlm. 120.

akademik maupun non akademik, serta urusan dan masalah pribadi mahasiswa tingkat akhir, karena tidak dapat dipungkiri setiap orang tentunya memiliki urusan dan masalah dari yang ringan sampai berat<sup>2</sup>.

Maka setelah peneliti melakukan pra penelitian, hasil wawancaranya yaitu mahasiswa tingkat akhir pada Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta (IMASSUKA) angkatan 2018, mereka sangat merasa terdampak adanya virus Covid-19. Mahasiswa yang mengalami kesehatan mentalnya terganggu yaitu 8 mahasiswa dari 13 mahasiswa Angkatan 2018.<sup>3</sup> Mereka yang seharusnya dapat bertatap muka langsung dengan dosen pembimbing akademik atau dosen pembimbing skripsi harus terhalang dan harus melakukannya melalui daring.

Adanya pembelajaran yang dilakukan secara daring ini, menyebabkan mahasiswa sulit berinteraksi dengan dosen secara langsung, karena apabila melalui WhatsApp, dosen akan membalas pesan dari mahasiswa lama, sehingga membuat mahasiswa gelisah, karena pada masa pandemi mereka saling mempunyai target supaya tidak membebani orang tuanya yang ekonominya telah terdampak covid-19 untuk membayar UKT kembali. Selain itu, mahasiswa yang semula berada di kost dan harus berada di rumah karena adanya pandemi ini, maka mahasiswa merasa mental mereka harus lebih kuat dibandingkan ketika berada di kost.

---

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Wawancara pra penelitian.

Hal tersebut terjadi karena ketika di rumah, bisa jadi mahasiswa akan banyak mendapatkan tekanan dan pertanyaan “kapan?” (*kapan wisuda? Kapan skripsinya selesai? Sudah sampai dimana skripsinya?*) dari luar maupun dari lingkungan keluarganya tersebut yang dapat menyebabkan mahasiswa tersebut semakin stress karena pertanyaan tersebut dapat membuat mahasiswa dilema, mudah tersinggung, emosi dan lain sebagainya.

Perlu kita ketahui terlebih dahulu, bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berubah serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya<sup>4</sup>. Jadi, apabila seorang mahasiswa tidak dapat mengatasi berbagai tekanan yang didapatkan, maka mahasiswa tersebut akan mengalami stress yang berlebih.

Sehingga dengan adanya sikap seperti itu, maka peran dari keluarga atau lingkungan sekitar sangat dibutuhkan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa akhir, supaya mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya dengan lancar tanpa adanya tekanan yang berlebih. Keterlibatan keluarga ini juga telah tertera dalam Permendibud nomor 30 tahun 2017 pasal 2 tentang, *pertama* yaitu meningkatkan kepedulian dan tanggung jawab bersama antara satuan pendidikan, keluarga dan masyarakat terhadap

---

<sup>4</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *KESEHATAN MENTAL* (Lekoh barat bangkes kadur pameksaan: Duta media publishing, 2019), hlm. 11

penyelenggaraan pendidikan, *kedua* yaitu mendorong penguatan pendidikan karakter anak, *ketiga* yaitu meningkatkan kepedulian keluarga terhadap pendidikan anak, *keempat* yaitu membangun sinergitas antara satuan pendidikan, keluarga dan masyarakat dan yang terakhir yaitu mewujudkan lingkungan satuan pendidikan yang aman, nyaman dan menyenangkan.

Maka dari itu, keluarga harus berperan aktif supaya mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi tersebut tidak mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya, karena hal tersebut dapat mengganggu proses penyusunan skripsi. Peran dan dukungan dari keluarga yang positif seperti memberikan kasih sayang, rasa aman, nyaman sehingga anak merasa terlindungi, memberikan edukasi, memberikan dukungan ekonomi, hal tersebut adalah sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa akhir, karena keluarga memiliki peranan terpenting dalam memberikan perawatan langsung kepada setiap anggota keluarga yang sedang sakit maupun senang.

Dari berbagai hal yang telah dijelaskan peneliti di atas, sehingga memunculkan pertanyaan tentang bagaimana peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir pada masa pandemi Covid-19. Sehingga peran keluarga itu sangat penting, terutama peran keluarga inti untuk memberikan perannya kepada mahasiswa akhir tersebut dan hal itu adalah yang menjadi salah satu alasan peneliti untuk mengkaji pokok pertanyaan yang muncul tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan pertanyaan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa akhir pada masa pandemi.
2. Bagaimana peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa semester akhir pada masa pandemi covid-19.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian pada dasarnya adalah jawaban dari rumusan masalah. Maka dari itu, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa akhir.
2. Untuk mengetahui serta menjelaskan bagaimana peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir yang tengah mengerjakan skripsi pada masa Pandemi Covid-19.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan penelitian yang telah disampaikan oleh peneliti di atas, maka peneliti berharap agar hasil penelitiannya dapat memberikan manfaat, baik manfaat metodologis, teoritis maupun praktis, diantaranya yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan hasil penelitiannya dapat memberikan kontribusi pemikiran untuk mengembangkan ilmu kesejahteraan sosial dan dapat digunakan untuk sumber referensi bagi mahasiswa ilmu kesejahteraan selanjutnya, agar mereka dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

## 2. Manfaat Praktis

Dapat menambah masukan serta wawasan kepada keluarga mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dimana saja, khususnya yang berasal dari Sragen tersebut. kemudian, peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat menjadikan hasil evaluasi untuk keluarga mahasiswa tersebut agar keluarga mahasiswa tersebut mengetahui serta memahami bagaimana peran keluarga yang sebenarnya harus dilakukan.

## E. Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka ini sebelum membuat judul dan melakukan penelitian, peneliti melakukan *research gap* terlebih dahulu terkait dengan tema yang akan diteliti oleh peneliti pada penelitiannya yang berjudul **“Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 dan Peran Keluarga (Study Kasus Ikatan Mahasiswa Sragen Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)”**.

Hal tersebut untuk memastikan bahwa judul yang akan diteliti oleh peneliti belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya. *Novelty* dalam penelitian ini terletak pada objek penelitiannya yaitu “Gejala Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 dan Peran Keluarga Ikatan Mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Pada penelitian sebelumnya belum pernah ada yang mengkaji tentang judul tersebut, berikut kajian pustaka yang relevan dengan tema penelitian.

Dalam sebuah laporan penelitian karya ilmiah yang ditulis oleh Putri Cahya (2021), tentang “Gambaran Peran Keluarga Terhadap Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja”, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran peran keluarga terhadap masalah kesehatan mental emosional pada remaja berdasarkan studi literatur review. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 10 jurnal yang ditelaah peneliti menunjukkan bahwa 69,1% peran pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional pada remaja.

Dengan gaya pola asuh permisif, otoriter, demokratis yang diterapkan pada responden. 31,1% lingkungan dan teman sebaya mempengaruhi perkembangan kesehatan mental emosional pada remaja. 50,4% pekerjaan, pendidikan, tingkat sosial, ekonomi orangtua berhubungan erat terhadap kesehatan mental emosional pada remaja<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Putri Cahya, “*Literature Review: Gambaran Peran Keluarga Terhadap Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja*”, Karya Tulis Ilmiah (Medan: Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes, 2021) diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental&oq=-+d=gs\\_qabs&t=1660278044663&u=%23p%3DWOasKWPI5agJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental&oq=-+d=gs_qabs&t=1660278044663&u=%23p%3DWOasKWPI5agJ), hari jumat tanggal 12 Agustus 2022 pukul 10.45 WIB



Perbedaan penelitian sekarang dengan yang sebelumnya terletak pada subjek dan metode penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek “Masalah kesehatan mental emosional pada remaja” dan pada penelitian yang Sekarang subjeknya yaitu “Mahasiswa dari Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018”. Kemudian peneliti sebelumnya menggunakan metode deskriptif studi literatur review, sedangkan pada peneliti sekarang menggunakan metode *deskriptif purposive sampling*.

Selanjutnya, jurnal penelitian yang ditulis oleh Tri Puji Astuti, Sti Hartati dengan judul “Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiwa Fakultas Psikologi UNDIP)”, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa setiap responden mempunyai pengalaman yang berbeda dengan dukungan sosial yang diterima dan tidak semuanya mempunyai pengaruh yang positif.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari berbagai sumber dan jenis dukungan sosial yang berbeda memberikan manfaat yang lebih banyak. Mahasiswa yang menjadi responden menyatakan bahwa antara orang tua dan teman, mempunyai peran yang sama besarnya hanya saja mereka mempunyai perbedaan pada jenis dukungan sosial yang tepat untuk diberikan<sup>6</sup>. Perbedaan penelitian sebelumnya dan sekarang terletak pada

---

<sup>6</sup>Tri Puji Astuti, Sri Hartati, “*Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiwa Fakultas Psikologi UNDIP)*”, jurnal Psikologi Undip, No 1, April 2013. Hal 69, diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=skripsi+peran+keluarga+dalam+mengatasi+kesehatan+mental&hl=id&as\\_sdt=0.5 - d=gs\\_qabs&t=1660276852654&u=%23p%3Di7es4d8Q5D0J](https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=skripsi+peran+keluarga+dalam+mengatasi+kesehatan+mental&hl=id&as_sdt=0.5 - d=gs_qabs&t=1660276852654&u=%23p%3Di7es4d8Q5D0J), hari Jumat tanggal 12 Agustus 2022 pukul 11.01 WIB

objek penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan objek penelitian dukungan sosial, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan objek gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa akhir dan peran keluarga.

Literatur review selanjutnya yaitu laporan penelitian yang berbentuk Jurnal yang ditulis oleh Frans Pantan, Priskila Issak Benyamin dengan judul “Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi Covid-19”, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis secara mendalam mengenai peran keluarga dalam Pendidikan anak. Adapun hasil dari laporan penelitiannya yaitu terdapat 7 peran utama keluarga dalam Pendidikan anak, yaitu fungsi keimanan, fungsi edukatif, fungsi sosialisasi, fungsi proteksi atau perlindungan, fungsi afeksi, fungsi ekonomi dan fungsi rekreasi, diantara ketujuh peran tersebut sebelumnya belum pernah diangkat secara bersama-sama<sup>7</sup>.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang terletak pada subjek penelitian. Dimana pada penelitian terdahulu subjeknya adalah peran keluarga dalam pendidikan anak pada masa pandemi covid-19, sedangkan pada penelitian yang sekarang subjeknya adalah gejala gangguan dan peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018 yang berasal dari Sragen.

---

<sup>7</sup> Frans Pantan, Priskila Issak Benyamin, “*Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak pada Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Teologi Pantekosta, Vol 3, No 1, juli 2020, diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+masa+pandemi&oq=peran+keluarga+ - d=gs\\_qabs&t=1654759563975&u=%23p%3DUw62LSc3-3MJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+masa+pandemi&oq=peran+keluarga+ - d=gs_qabs&t=1654759563975&u=%23p%3DUw62LSc3-3MJ), hari jumat tanggal 12 Agustus 2022 pukul 11.05 WIB

Hasil laporan penelitian tersebut sejalan dengan laporan penelitian Ika Mislaili Yana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2022) yang berjudul “Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Menghadapi Program Daring Pada Masa Pandemi Di Desa Enggal Rejo Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu”. Adapun tujuan dari penelitiannya yaitu untuk mengetahui peran orang tua terhadap kesehatan mental anak dalam menghadapi program daring pada masa pandemi di Desa Enggal Rejo Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

Kemudian hasil dari penelitiannya menjelaskan bahwa orang tua memiliki peran penting untuk anak-anak mereka yaitu orang tua memiliki peran sebagai guru, peran orang tua sebagai fasilitator, peran orang tua sebagai motivator dan peran orang tua sebagai pengaruh.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan kesulitan yang dihadapi orang tua yaitu latar pendidikan orang tua, tingkatan ekonomi orang tua, pekerjaan orang tua dan waktu yang tersedia<sup>8</sup>. Letak perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu terletak pada subjek penelitian, pada penelitian terdahulu subjek penelitiannya yaitu kesehatan mental anak dalam menghadapi program daring pada masa pandemi di desa Enggal Rejo kecamatan Adiluwih kabupaten Pringsewu, sedangkan subjek

---

<sup>8</sup> IKA MISLAILI YANA, “Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Menghadapi Program Daring Pada Masa Pandemi Di Desa Enggal Rejo Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu”, Skripsi (Lampung: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, 2021), diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?start=50&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental+mahasiswa&hl=id&as\\_sdt=0.5 - d=gs\\_qabs&t=1654752180219&u=%23p%3D3ObNlrmezUJ](https://scholar.google.com/scholar?start=50&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental+mahasiswa&hl=id&as_sdt=0.5 - d=gs_qabs&t=1654752180219&u=%23p%3D3ObNlrmezUJ), hari kamis tanggal 9 Juni 2022 pukul 11.30 WIB

pada penelitian yang sekarang yaitu gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018 yang berasal dari Sragen.

Oleh sebab itu, untuk menghindari kesulitan-kesulitan yang dipengaruhi oleh kekurangan dari orang tua, maka harus dilakukan optimalisasi peran keluarga sebagaimana dalam jurnal ilmiah ilmu sosial 6 (2), 127-137 yang ditulis oleh I Gusti Ngurah Santika (2020) dengan judul “Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19”. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengoptimalkan peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19. Kemudian hasil dalam laporan jurnal penelitian ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan covid-19 dapat diketahui dari kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggotanya.

Selain itu, untuk mengedukasi atau mendidik anak-anaknya supaya mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah, mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup anggotanya, menanamkan kebiasaan pada anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur, memelihara kesehatan mental anggotanya, saling memotivasi dan menguatkan, sosial kemasyarakatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> I Gusti Ngurah Santika, “*Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19*”, Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial, vol. 6, no 2, (Desember 2020), pp. 127-137, diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental+mahasiswa&btnG=-d=gs\\_qabs&t=1654751857523&u=%23p%3DVBaOsag2QzwJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental+mahasiswa&btnG=-d=gs_qabs&t=1654751857523&u=%23p%3DVBaOsag2QzwJ), hari Kamis tanggal 9 Juni 2022 pukul 11.36 WIB

Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang terletak pada metode penelitian, dimana pada penelitian terdahulu menggunakan Teknik pengumpulan data dengan cara dokumentasi dan literatur, sedangkan pada penelitian yang sekarang menggunakan Teknik observasi dan wawancara secara langsung kepada informan terpilih.

Selain itu, pada laporan hasil penelitian Elyusra Ulfah (2021) yang berjudul “Peran Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi”. Tujuan dari penelitian ini sendiri yaitu untuk menceritakan pengalaman hidup remaja mengenai peran keluarga terhadap kesehatan mental di masa pandemi. Kemudian hasil dari penelitiannya menyatakan bahwa remaja menilai keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan kesehatan mental di masa pandemi. Diantara peran keluarga adalah melindungi, mendampingi dan memberikan rasa nyaman, menjalin komunikasi interaktif serta menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat<sup>10</sup>.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sekarang terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian terdahulu menggunakan subjek kesehatan mental remaja, sedangkan pada penelitian yang sekarang subjek penelitiannya yaitu gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga yang berasal dari Sragen.

---

<sup>10</sup> Elyusra Ulfah, “Peran Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi”, Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, vol. 3 (18 November 2021), diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental&btnG=-d=gs\\_qabs&u=%23p%3DtVwifMXivLQJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=peran+keluarga+dalam+kesehatan+mental&btnG=-d=gs_qabs&u=%23p%3DtVwifMXivLQJ), hari kamis tanggal 9 Juni 2022 pukul 11.34 WIB

Dari beberapa penelitian di atas sangat cukup untuk menunjukkan kepada peneliti tentang bagaimana cara peneliti menemukan novelty mereka masing-masing, sehingga dapat tersusun rapi dan saling melengkapi antara hasil penelitian peneliti satu dengan peneliti yang lainnya. selain itu, dapat dilihat dari metode pendekatan yang digunakan tersebut mempunyai kesamaan yaitu menggunakan teknik pendekatan kualitatif, yang mana dalam hasil penelitian tersebut berbentuk deskriptif. Akan tetapi dari banyaknya penelitian tersebut belum menunjukkan kesehatan mental mahasiswa akhir pada masa covid-19.

Sehingga setelah mencari, membaca dan memahami penelitian sebelumnya tidak ditemukan penelitian yang membahas mengenai judul yang akan diteliti oleh peneliti tersebut. Maka dari itu, pada peneliti yang sekarang meneliti judul tersebut agar peneliti dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam pikiran peneliti sendiri maupun mahasiswa lainnya, sehingga tidak terdapat kegelisahan kembali.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Mahasiswa**

a. *Pengertian Mahasiswa*, menurut para ahli diantaranya yaitu:

KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mendefinisikan

Mahasiswa adalah siswa yang belajar di perguruan tinggi<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Depdiknas, "Kamus Besar Bahasa Indonesia", Gramedia Pustaka Utama, (Jakarta, 2012).

Dyah Ayu Noor Wulan mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik pada jenjang perguruan tinggi<sup>12</sup>.

Menurut Hartaji, mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani Pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas<sup>13</sup>.

Sedangkan menurut Siswoyo, mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik itu negeri maupun swasta atau Lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Selain itu mahasiswa juga dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kecerdasan dalam bertindak<sup>14</sup>.

Maka dari itu, dari keempat pengertian mahasiswa di atas dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu pada perguruan tinggi negeri maupun swasta yang terdiri dari tingkatan akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute sampai universitas, selain itu juga memiliki kecerdasan dalam bertindak dan berpikir.

---

<sup>12</sup> Dyah Ayu Noor Wulan, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi", Jurnal Sosio-Humaniora, Vol. 5, No. 1 (Mei, 2014), hlm. 56.

<sup>13</sup> Hartaji, Damar A, "Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua", Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (2012).

<sup>14</sup> Siswoyo, Dewi dkk, "ilmu Pendidikan", Yogyakarta: UNY Press (2007).

## **b. Peran Mahasiswa**

*Agend Of Change (Agen Perubahan)*, mahasiswa harus dapat menjadi garda terdepan dalam melakukan perubahan di dalam masyarakat dan penggagas perubahan yang positif.

*Social Control (Kontrol Sosial)*, dapat menjadi panutan masyarakat berlandaskan dengan pengetahuan, tingkat Pendidikan, norma-norma yang berlaku di masyarakat dan pola berfikirnya.

*Iron Stock (Generasi Penerus yang Tangguh)*, mahasiswa diharapkan dapat menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya.

*Moral Force (Suri Tauladan)*, seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki akhlak yang baik dan mahasiswa harus dapat menempatkan diri dan hidup berdampingan di tengah-tengah masyarakat<sup>15</sup>.

## **2. Teori Kesehatan Mental**

### **a. Pengertian Kesehatan Mental**

WHO berpendapat bahwa kesehatan adalah suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik itu kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis.

---

<sup>15</sup> Habib Cahyono, "Peran Mahasiswa Di Masyarakat", Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi, Vol. 1, No. 1 (November, 2015), hlm. 35-40.



Sedangkan sehat adalah suatu kondisi yang secara keseluruhan lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, selain itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berubah serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya<sup>16</sup>.

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan lingkungan individu tersebut<sup>17</sup>.

Dalam Widiya A Radiani menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *KESEHATAN MENTAL* (Lekoh barat bangkes kadur pameksaan: Duta media publishing, 2019), hlm. 11

<sup>17</sup> INSAN, "Kontribusi Bersyukur dan Memanfaatkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja", *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol. 2, 33-43 (Juni 2017), hlm. 36.

<sup>18</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", *Jurnal Islamic and Law Studies* Vol. 3, No. 1 (Juni 2019), hlm. 94.

Daradjat mendefinisikan kesehatan mental menjadi 5, diantaranya yaitu:

- i. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala penyakit jiwa.
- ii. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat maupun dengan lingkungan yang sedang ia tinggali.
- iii. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa dan mempunyai kesanggupan untuk menghadapi semua problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.
- iv. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa kebahagiaan diri dan orang lain dan terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- v. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya

berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, kemudian juga bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan Bahagia di dunia dan Bahagia di akhirat<sup>19</sup>.

Dari pengertian kesehatan mental di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu perbuatan yang dilakukan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, memberfungsikan serta mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dapat menghindarkan diri dari gangguan dan penyakit mental.

#### **b. Tujuan Kesehatan Mental**

Menurut Sundari, tujuan kesehatan mental yaitu: mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental, mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental, mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental<sup>20</sup>.

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, tujuan kesehatan mental memiliki dan membina jiwa yang sehat,

---

<sup>19</sup> Zakiah Daradjat, "Islam dan Kesehatan Mental", Yayasan Pendidikan Islam Jakarta, 1992.

<sup>20</sup> Sundari. S, "Kesehatan Mental Dalam Kehidupan", (Jakarta, 2005), PT. Rineka Cipta.

berusaha mencegah timbulnya kepatahan jiwa, mencegah berkembangnya macam-macam penyakit mental dan sebab timbulnya penyakit tersebut, mengusahakan penyembuhan dalam permulaan menuju lingkungannya, sehingga tidak pasif ketika menerima kondisi lingkungan yang dihadapi<sup>21</sup>.

Dari kedua pendapat mengenai tujuan kesehatan mental di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari adanya kesehatan mental yaitu suatu usaha pencegahan terhadap timbulnya gangguan dan penyakit mental, sehingga tidak pasif dalam menerima keadaan lingkungan sekitar yang sedang individu tepati atau pergauli dan dapat mempersiapkan dirinya dengan lingkungannya dengan benar.

### **c. Ciri-ciri Gejala Mental yang tidak Sehat**

Menurut Thorpe dalam Eka Sri Handayani, ciri orang yang mengalami gejala gangguan mental tidak sehat itu ada 7 diantaranya, yaitu: kepribadian yang kurang stabil, tidak percaya akan kemampuan diri, merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial, tidak memiliki kematangan emosional, tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri, merasa dalam keadaan tidak aman dicekam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam dan yang terakhir yaitu mengalami gangguan dalam sistem syarafnya.

---

<sup>21</sup> Kartini Kartono, dkk, "Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam", (Bandung, 1989), CV. Mandar Maju.

Selain itu, mental illness ditandai dengan, *anxiety* (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu, mudah teringgung, agresif, pemarah yang berlebihan, tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis, memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis) dan tidak beriman kepada Allah SWT<sup>22</sup>.

Menurut Wispa dan kawan-kawan, ciri mental yang tidak sehat yaitu perasaan tidak aman dan nyaman, kurang memiliki rasa untuk percaya diri, kurang memahami diri, kurang mendapatkan kepuasan dalam hubungan sosial, ketidakmatangan emosi dan memiliki kepribadian yang terganggu<sup>23</sup>.

Dari kedua ciri mental yang tidak baik tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki mental yang kurang baik, cenderung merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap lingkungannya. Selain itu, individu tersebut juga merasa bahwa ia kurang mengerti dan memahami dirinya sendiri. Hal tersebut menyebabkan individu tidak memiliki kematangan emosi yang baik sehingga tidak dapat mengontrol dirinya.

#### **d. Ciri-ciri Mental yang Sehat**

Menurut Faisal Anwar dan Putri Julia, ciri-ciri mental yang sehat di antaranya yaitu memiliki perasaan senang dan kepuasan dalam keseharian, memiliki perhatian terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk berkembang kearah yang lebih

---

<sup>22</sup> Eka,Sri Handayani, *Kesehatan Mental* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022), hlm. 27-28.

<sup>23</sup> Wispa Syahfitri, dkk, “Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 6, No. 2, November 2021.

baik, memiliki pandangan terhadap spiritual, jiwa, tubuh dan kreativitas, memiliki keyakinan diri dan assessment yang baik terhadap diri sendiri, memiliki antusiasme dalam menjalani keseharian dan memiliki kemampuan dalam memenej stress hidup dan bangkit dari keterpurukan hidup yang dihadapi<sup>24</sup>.

Munir berpendapat, bahwa mental yang sehat yaitu ada kordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah pengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan standar dan norma sosial, serta kepribadian sendiri, sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat dan bergairah, sehat lahir batin, tenang dan kepribadian yang harmonis, efisien dalam segala tindakan yang dilakukan, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan<sup>25</sup>.

Wispa dan kawan-kawan berpendapat bahwa, orang yang memiliki mental sehat yaitu orang yang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, baik itu dirinya sendiri maupun dengan orang lain<sup>26</sup>.

Dari pengertian di atas maka dapat simpulkan bahwa, ciri mental yang sehat yaitu individu mampu untuk menikmati kehidupan, beradaptasi dan berpartisipasi secara katif dalam kehidupan bermasyarakat maupun pada

---

<sup>24</sup> Faisal Anwar, dkk, “Analisis Strategi Pembinaan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi”, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 7, No. 1 (2021), hlm. 68-69.

<sup>25</sup> Amin Samsul Munir. Bimbingan dan Konseling Islam (Jakarta, 2010) Sinar Grafika Offset.

<sup>26</sup> Ibid, hlm. 17.

keluarga individu, serta mempunyai rasa puas terhadap pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan.

#### **e. Masalah Kesehatan Mental di Masa Pandemi**

Adanya pandemi Covid-19 yang semakin berkepanjangan ini, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja, melainkan juga berdampak pada kesehatan mental manusia.

Menurut Ilpaj dan Nunung, dampak gejala gangguan dan permasalahan dalam kesehatan mental, di antaranya yaitu:

- Ketakutan dan kesemasan yang berlebihan, serta kecemasan terhadap diri sendiri maupun orang terdekat. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya orang yang meninggal karena terpapar virus tersebut sehingga membuat pikiran masyarakat semakin cemas dan menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti anxiety disorder.
- Munculnya gangguan psikomatis. Banyaknya berita jumlah penderita Covid-19 yang beredar di media sosial, menyebabkan seseorang yang membaca tidak nyaman.
- Bosan dan stress karena terus-menerus berada di dalam rumah, terutama anak-anak<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Ilpaj, dkk, "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19", Jurnal Pekerjaan Sosial, Vol. 3, No. 1 (2020): 16-28.

Ada beberapa gejala gangguan kesehatan mental yang dapat dialami oleh seseorang, berikut 6 macam gangguan kesehatan mental, diantaranya yaitu:

- **Depresi**, merupakan suatu gangguan patologis terhadap mood mempunyai karakteristik berupa bermacam-macam perasaan, sikap dan kepercayaan bahwa seseorang hidup menyendiri, pesimis, putus asa, ketidak berdayaan, harga diri rendah, bersalah, harapan yang negatif dan takut pada bahaya yang akan datang.

Ciri-ciri depresi meliputi gejala fisik dan gejala psikis.

Gejala fisik: insomnia atau tidur berlebihan, sulit makan atau makan berlebihan (dapat menjadi kurus atau gemuk), terkadang merasa berat di tangan dan kaki, sulit konsentrasi, mengingat dan memutuskan, kelelahan, hilangnya minat aktivitas yang disukai, sakit kepala, sakit lambung, diare sulit BAB.

Gejala Psikis: putus asa, sedih, cemas terus-menerus, tidak tenang dan mudah tersinggung, kehilangan rasa percaya diri, sensitive, keinginan untuk bunuh diri, mempunyai rasa bersalah, rasa terbebani, tidak berguna dan tidak berharga<sup>28</sup>.

- **Bipolar**, merupakan suatu bentuk gangguan yang terjadi pada kondisi suasana hati yang berubah-ubah secara signifikan dan ekstrem pada penderitanya.

---

<sup>28</sup> Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya", Jurnal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi. Vol. 1, No. 1 (Juni 2016), hlm. 5.



Menurut Davison, dkk dalam Rani Anggreeni Purba dan Yohanis Franz La Kahija, ciri orang dengan gangguan bipolar akan mengalami dua fase perasaan yaitu depresi dan manik. Depresi ditandai dengan kesedihan yang berlarut-larut, perasaan tidak berarti, merasa bersalah, menarik diri dari orang lain dan kehilangan minat dari aktivitas biasanya. Sedangkan manik ditandai dengan rasa kegembiraan yang berlebihan, mudah tersinggung, banyak beraktivitas, banyak bicara, serta perhatian dan pikiran yang mudah untuk teralih<sup>29</sup>.

Maka dapat disimpulkan, bahwa bipolar merupakan perpaduan antara dua gangguan penyakit mental, yaitu depresi dan bipolar, dimana munculnya penyakit bipolar juga ditandai dengan adanya gangguan depresi.

- **Kecemasan**, merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan perasaan khawatir terhadap dirinya sendiri dan takut sebagai bentuk reaksi dari ancaman yang tidak spesifik<sup>30</sup>.

Dalam Donna Fitri Annisa, dkk menurut Jeffrey S. Nevid, dkk, Ciri-ciri *fisik* dari kecemasan, di antaranya yaitu pusing, mudah marah, gelisah, anggota tubuh bergetar, panas dingin, sering buang air kecil.

Ciri *behavioral* dari kecemasan, di antaranya yaitu perilaku melekat dan dependen, perilaku tergundam dan menghindar.

---

<sup>29</sup> Anggraeni Purba Rani, Yohanis Franz La Kahija, "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis", Jurnal Empati. Vol. 7, No. 3, hal. 323-324.

<sup>30</sup> Ibid, hlm. 35.

Ciri *kognitif* dari kecemasan, di antaranya yaitu berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa dapat diatasi, pikiran terasa campur aduk atau kebingungan, khaawatir tentang sesuatu, ketakutan atau kehilangan kontrol<sup>31</sup>.

- **Skizofrenia**, terdapat 5 jenis, *pertama, skizofrenia residual* yang artinya keadaan dengan gejala primer bleuler tetapi tidak jelas adanya gejala sekunder. *Kedua, skizofrenia simpleks* yaitu sering timbul pertama kali pada masa pubertas dan gejalanya yaitu kedangkalan emosi dan kemunduran kemauan. *Ketiga, skizofrenia hebefrenik* yaitu permulaanya perlahan-lahan dan sering timbul pada masa remaja 15-25 tahun dengan gejala seperti, gangguan proses berfikir, gangguan kemauan dan adanya depersonalisasi. *Keempat, skizofrenia katatonik*, gangguan mental ini timbul pertama kali dianta umur 15-30 tahun dan biasanya akut serta didahului oleh stress emosional. *Kelima, skizofrenia skizoafektif*<sup>32</sup>.
- **OCD**, merupakan pikiran seseorang yang dipenuhi oleh gagasan menetap dan tidak menimbulkan stress dan mengganggu fisiknya dalam kehidupan sehari-hari<sup>33</sup>.

Ciri dari OCD yaitu ditandai dengan pikiran, dorongan atau bayangan yang terus-menerus muncul di pikiran individu.<sup>34</sup> Dalam Sherlia

---

<sup>31</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut usia (Lansia)”, Jurnal Universitas Negeri Padang. Vol. 5, No. 2 (Juni 2016), hlm. 96.

<sup>32</sup> Ibid, hlm. 35.

<sup>33</sup> Hartini Mudarsa, “Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam (Januari-Juni 2021). Vol. 1, No. 1, hlm. 41.

<sup>34</sup> Herdi, I, “Proses Komunikasi Interpersonal yang Dibangun Orang Tua Kepada Anak Penyandang OCD”, Jurnal e-Komunikasi Universitas Petra Surabaya. Vol. 4, No. 1 (16 Juli 2019).

Nailus, dkk menurut Maramis, contoh dari OCD yaitu, perasaan cemas akan kebersihan dirinya, hal tersebut ditandai dengan perilaku mencuci tangan yang berulang-ulang atau kecemasan pada tempat tinggalnya dan akan terwujud dengan dengan pengecekan pintu rumah secara berulang-ulang<sup>35</sup>.

- **Trauma**, adalah tingkah laku individu yang tidak normal karena mengalami suatu kejadian yang sangat membekas sehingga mengganggu psikis dan sulit untuk dilupakan<sup>36</sup>.

Sedangkan trauma menurut Putri Sri Ramadhani, truma merupakan suatu pengalaman emosional yang ditandai dengan ketidakmampuan diri terlepas dari memori kejadian buruk di masa lalu dan sangat berdampak pada kelangsungan hidup seseorang. Ciri- ciri trauma terdiri dari beberapa aspek yaitu dapat dilihat oleh kasat mata, aspek kognitif dapat menyebabkan rusaknya sistem penyimpanan informasi dengan indikator sering melamun, susah konsentrasi.

Kemudian aspek emosi merupakan aspek yang dapat menyebabkan sering merasa cemas, ketakutan, sering merasa bersalah, malu, putus asa dan tidak mampu untuk mengambil keputusan. Aspek behavior dengan indikator dapat menurunkan aktivitas fisik, sering

---

<sup>35</sup> Sherlia Nailus Salamah, dkk, "Pengendalian Diri pada Penderita OCD", Jurnal Literasi Psikologi. Vol. 1, No. 1 (Januari 2021), hlm. 43.

<sup>36</sup> Ulin Nihayah, dkk, "Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Psikologis", Sultan Idris Journal of Psychology and Education. Vol. 1, No. 2 (2022), hlm. 2.

melamun, murung dan perilaku berulang-ulang. Kemudian yang terakhir yaitu aspek sosial, merupakan aspek pemicu trauma yang ditandai dengan memisahkan diri dari lingkungan, selalu berprasangka, tidak agresif, merasa ditolak atau sangat dominan terhadap lingkungan sekitar dan menyepi<sup>37</sup>.

**f. Masalah Kesehatan Mental Dalam Bidang Pendidikan Pada Masa Pandemi Covid-19**

Proses pendidikan yang dilakukan secara daring memiliki dampak terhadap kesehatan mental seseorang yang sedang menempuh pendidikan baik pada tingkat TK, SD, SMP, SMA atau perguruan tinggi.

Menurut Denia Rahmayanthi, dkk, sebagian besar dari partisipan remaja dengan usia 15-18 tahun mengalami permasalahan psikologis yang berhubungan dengan *distress psikologis* dan berfungsi sosial seperti merasakan kurang dapat berkonsentrasi, merasa berada di bawah tekanan dan kurang dapat menikmati aktivitas sehari-hari. remaja perempuan dan remaja yang mengalami perubahan jam tidur memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis. Sehingga selama pandemi,

---

<sup>37</sup> Putri Sri Ramadhani, *Guided Imagery for Trauma* (Cianjur: Guepedia, 2022), hlm. 61-62.

remaja perempuan memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan laki-laki<sup>38</sup>.

Selain itu, dalam Athiyyah dan Harri Santoso menurut Almawadi, pada Maret 2020, dua orang mahasiswa di Indonesia mengalami kasus psikomatis dan stress akut, M (20) mahasiswa yang sedang magang di konsultan mengaku bahwa ia sering mendadak merasakan gejala Covid-19, namun hal ini disadarinya hanya berasal dari kecemasannya.

Sedangkan mahasiswa dari universitas lain berasal dari universitas lain berinisial A (22) merasakan dengan adanya aturan dari Covid-19 tersebut yaitu *social distancing*, menyebabkan ia merasa berdosa karena jika melakukan kontak langsung dengan orang lain dan membuatnya merasa seolah-olah gila. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa selalu melihat informasi dari media mengenai perkembangan Covid-19. Media sosial, penyiaran televisi, radio dan lain sebagainya yang menyiarkan bencana terus-menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami stres<sup>39</sup>.

Ulva Nur Pratiwi dan kawan-kawan, mengatakan bahwa siswa SD juga mengalami kesehatan mentalnya terganggu, mulai

---

<sup>38</sup> Denia Rahamyanthi, Maria Fransiska dan Lenny Kendhawati, “Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19”, Jurnal Ilmiah Psikologis. Vol. 23. No. 1 (Februari 2021), hlm. 99.

<sup>39</sup> Athiyyah, Harri Santoso, “Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19”, Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol. 1, No. 1 (2021), hlm. 179.

dari kesehatan mental fisik, psikis, mental sosial, moral religius karena adanya pandemi Covid-19.

Kesehatan mental yang terganggu tersebut diantaranya yaitu *pertama*, merasa sakit, seperti pusing, sakit mata, sakit pinggang dan kram otot karena berinteraksi dengan layar hp/laptop saat mengikuti pembelajaran dengan durasi yang lama. *Kedua*, kelelahan. *Ketiga*, tidak dapat mengontrol emosi ketika mengalami gangguan sinyal. *Keempat*, merasa tidak percaya diri. *Kelima*, merasa cemas apabila tugas belum selesai hingga waktu yang telah ditentukan. *Keenam*, mengalami penurunan nafsu makan. *Ketujuh*, merasa tidak semangat karena pembelajaran daring tidak menyenangkan. *Kedelapan*, merasa kurang disiplin karena tidak ada perhatian khusus dari orang tua<sup>40</sup>.

Ni Komang Sri Cahyani menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19 mengalami gangguan kesehatan mental, paling banyak mengalami gangguan kesehatan kognitif yaitu sulit untuk konsentrasi, gejala depresi yang ditandai dengan adanya kehilangan minat terhadap beberapa hal dan gejala

---

<sup>40</sup> Ulva Nur Pratiwi, Joko Sulianto, Filia Prima Artharina, “dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan mental Siswa Kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang”, Pranita Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Sastra. Vol. 2. No.1 (Januari 2022), hlm. 110.

somatic yaitu terganggunya pencernaan dan gejala penurunan energi<sup>41</sup>.

#### **g. Tantangan Mahasiswa Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19**

Adanya Pendidikan yang dilakukan secara daring ini, menyebabkan sejumlah mahasiswa akhir mempunyai tantangan dalam menjalani skripsinya. Tantangan yang dihadapi mahasiswa akhir yaitu komunikasi dengan dosen pembimbing yang tidak lancar dan materi yang disampaikan secara online menjadi sulit dipahami, sehingga menimbulkan multi tafsir bagi mahasiswa hingga kesulitan dalam pengumpulan data serta sulitnya mendapatkan literatur<sup>42</sup>.

### **3. Teori Keluarga**

#### **a. Pengertian Keluarga**

Dalam buku Psikologi perkawinan dan keluarga, Fitzpatrick memberikan pengertian keluarga dari tiga sudut pandang, diantara yaitu *pertama*, keluarga secara struktural merupakan kehadiran atau ketidakhadiran anggota keluarga dan berfokus pada siapa saja yang menjadi bagian dari sebuah keluarga, baik itu orang tua, anak maupun kerabat lainnya.

---

<sup>41</sup> Ni Komang Sri Cahyani, Ni Luh Adi Satriani, Putu Noviana Sagitarini, "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Itekes Bali Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Fakultas Kesehatan ITEKES Bali*. Vol. 9, No. 9 (2021), hlm. 389.

<sup>42</sup> Eka Sari Setianingsih, dkk, "Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir PGSD Di Uiniversitas PGRI Semarang", *Jurnal Universitas PGRI Semarang*, vol. 1:2 (Agustus, 2021), hlm. 256.

**Kedua**, keluarga secara fungsional merupakan terpenuhinya tugas-tugas dan fungsi-fungsi psikososial yang mencakup fungsi perawatan, sosialisasi pada anak, ikatan historis, cita-cita, dukungan emosi dan materi, dan pemenuhan peran-peran tertentu. **Ketiga**, keluarga secara transaksional merupakan kelompok yang mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang memunculkan identitas sebagai keluarga berupa ikatan emosi, pengalaman historis dan cita-cita masa depan<sup>43</sup>.

#### b. Tipe Keluarga

Friedman et al (2003) membagi tipe keluarga menjadi 2, **pertama** keluarga tradisional, keluarga tradisional dibagi lagi menjadi 7 yang terdiri dari keluarga inti, *keluarga dyad* (suami dan istri tanpa anak), *single parent* (terdiri satu orang tua dan anak kandung atau angkat), *single adult* (terdiri satu orang dewasa), *extended family* (keluarga inti ditambah dengan paman, bibi, kakek dan lainnya), *middle-aged or elderly couple* (orang tua yang tinggal sendiri di rumah karena anaknya sudah karir sendiri), *kin-network family* (beberapa keluarga yang tinggal sendiri dan menggunakan pelayanan kamar mandi, dapur yang sama).

---

<sup>43</sup> Prof, Tina Afiantin, dkk, *PSIKOLOGI PERKAWINAN DAN KELUARGA: PENGUATAN KELUARGA DI ERA DIGITAL BERBASIS KEARIFAN LOKAL* (DIY: PT Kanisius (Anggota IKAPI, 2018), hlm. 21.



**Kedua** yaitu keluarga non-tradisional, dalam keluarga ini dibagi menjadi 5 yaitu, *unmarried parent and child family* (terdiri dari orang tua dan anak dari hubungan tanpa menikah), *cobabibating couple* (orang dewasa yang hidup bersama di luar menikah karena alasan tertentu), *gay and lesbian family* (seseorang yang satu jenis kelamin dan tinggal dalam satu rumah seperti pasangan suami istri), *the nonmarial beterosexual cobabibating family* (keluarga yang tinggal bersama berganti-ganti pasangan dan tidak menikah), *foster family*<sup>44</sup>.

### c. Struktur dan Peran Keluarga

Friendman et al membagi struktur keluarga mejadi 4, **pertama** yaitu pola dan proses komunikasi, **kedua** struktur peran dimana peran ayah yaitu sebagai suami dari istri dan ayah dari anak-anaknya, pelindung, pemberi rasa aman, kepala keluarga, sedangkan ibu sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, pengurus rumah tangga, kemudian anak perannya yaitu menjalankan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangan baik fisik, mental, sosial dan spiritual, serta yang terakhir peran kakek dan nenek yaitu pengawas keluarga. **Ketiga** struktur

---

<sup>44</sup> Rizka Yunita S.Kep., Ns., M.Kep. dkk., *Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), hlm. 39-40. Diakses dari [https://books.google.co.id/books?id=NZgMEAAAQBAJ&pg=PA41&dq=peran+keluarga&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi35bjN5Kj6AhXEK0YKHWQJDOw4ChDrAXoECAkQBO-v=onepage&q=peran%20keluarga&f=false](https://books.google.co.id/books?id=NZgMEAAAQBAJ&pg=PA41&dq=peran+keluarga&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi35bjN5Kj6AhXEK0YKHWQJDOw4ChDrAXoECAkQBO-v=onepage&q=peran%20keluarga&f=false), hari kamis tanggal 22 september 2022, pukul 23,28 WIB.

kekuatan dan nilai, yaitu kemampuan dari diri individu untuk mengontrol, mempengaruhi atau merubah perilaku orang lain ke arah yang positif, kemudian *keempat* yaitu struktur nilai dan norma yang berfungsi untuk mengikat anggota keluarga dalam budaya tertentu<sup>45</sup>.

#### d. Fungsi Keluarga

Menurut Berns keluarga memiliki 5 fungsi, di antaranya yaitu: *Reproduksi*, dimana keluarga memiliki tugas untuk mempertahankan populasi yang ada di dalam masyarakat. *Sosialisasi atau edukasi* yaitu keluarga menjadi sarana untuk transmisi nilai, keyakinan, sikap, pengetahuan, ketarampilan dan Teknik dari generasi ke generasi yang lebih muda. *Penugasan peran sosial* yaitu keluarga memberikan identitas pada para anggotanya seperti ras, etnik, religi, sosial ekonomi dan peran gender.

*Dukungan ekonomi* yaitu keluarga menyediakan tempat berlindung, makanan dan jaminan kehidupan. Kemudian yang terakhir adalah *dukungan emosi atau pemeliharaan* yaitu memberikan pengalaman interaksi sosial yang pertama bagi

---

<sup>45</sup> Rizka Yunita S.Kep., Ns., M.Kep. dkk., *Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), hlm 41-43.

anak. Interaksi yang terjadi bersifat mendalam, mengasuh dan berdaya tahan sehingga memberikan rasa aman pada anak<sup>46</sup>.

**e. Kekukuhan Keluarga**

Defrain dan Stinnett mengidentifikasi enam karakteristik keluarga yang kukuh, diantaranya yaitu: *pertama*, memiliki komitmen, dimana terdapat kesetiaan terhadap keluarga dan kehidupan keluarga menjadi prioritas. *Kedua*, terdapat kesediaan untuk mengungkapkan apresiasi, maksudnya setiap orang di dalam keluarga menginginkan apa yang dilakukannya diakui dan dihargai. *Ketiga*, terdapat waktu untuk berkumpul bersama. *Keempat*, mengembangkan spiritualitas, maksudnya bagi sebagian keluarga, komunitas keagamaan menjadi keluarga kedua yang menjadi sumber dukungan selain keluarga.

*Kelima*, menyelesaikan konflik serta menghadapi tekanan dan krisis dengan efektif. kemudian yang *keenam* memiliki ritme, memiliki rutinitas, kebiasaan dan tradisi yang memberikan arahan, makna dan struktur terhadap mengalirnya kehidupan sehari-hari<sup>47</sup>.

---

<sup>46</sup> Sri Lestari, *PSIKOLOGI KELUARGA: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga edisi pertama* (Jakarta: Perpustakaan Nasional, 2018), hlm. 22.

<sup>47</sup> Ibid.

#### **f. Peran Keluarga Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa**

Keluarga sangat berperan dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa, peran keluarga yang dimaksud adalah peran melindungi, mendampingi dan memberikan rasa nyaman, memberikan rasa nyaman batin kepada anak dapat menghindarkan anak dari permasalahan kesehatan mental dan mudah untuk mengontrol dirinya, menjalin komunikasi interaktif serta dapat menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan jiwa mahasiswa yang sehat. Sehingga dengan adanya peran yang telah diberikan oleh keluarga tersebut remaja dapat terhindar dari permasalahan kesehatan mental seperti stress, cemas dan depresi<sup>48</sup>.

Pemberian rasan nyaman kepada anak dengan cara memberikan keteladanan, menjadikan rumah sebagai taman ilmu untuk tumbuh, berkembang dengan penuh prestasi karena rumah tempat belajar yang pertama sehingga sangat berpengaruh kepada anak, menyediakan wahana untuk anak kreativitas sesuai dengan kebutuhan anak agar anak dapat berkembang, rajin berdoa dan menghindari emosi yang negatif seperti marah, tersinggung, kecewa<sup>49</sup>.

---

<sup>48</sup> Elyusra Ulfah, "Peran Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi", *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, vol. 3 (2021), hlm. 22.

<sup>49</sup> Istina Rakhmawati, "Peran Keluarga Dalam Pengasuhan Anak", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Juni 2015). Vol. 6, No. 1, hlm. 10-12.

Perang keluarga melindungi maksudnya yaitu menjaga anak agar terhindar dari permasalahan yang dapat menimbulkan gangguan gejala kesehatan mental. Sedangkan peran keluarga sebagai mendampingi maksudnya yaitu memberikan perhatian secara penuh, misalnya apabila dengan mahasiswa maka keluarga atau orang tua dapat mengingatkan mahasiswa untuk selalu menjaga kebersihan, ibadah, pola makan, pola tidur dan sebagainya. Serta keluarga juga dapat melakukan komunikasi interaktif atau komunikasi yang efektif.<sup>50</sup>

Dari adanya peran keluarga yang diberikan kepada anak, maka harus terdapat pola komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif merupakan kepekaan dan keterampilan yang hanya dapat dilakukan setelah keluarga memahami proses dan kesadaran akan apa yang individu dan orang lain lakukan ketika individu sedang saling berkomunikasi<sup>51</sup>.

Terdapat 4 hal yang harus diperhatikan agar komunikasi dalam keluarga efektif, diantaranya yaitu:

- *Respek*, artinya dalam komunikasi harus diawali dengan sikap menghargai dan simbol dari penerimaan pesan dari anak kepada orang tua dan sebaliknya.

---

<sup>50</sup> Ibid, hal. 36.

<sup>51</sup> Rahmawati, Muragmi Gazali, "Pola Komunikasi Dalam Keluarga", Jurnal Al-Munzir Institut Agama Islam Negeri Kendari (November 2018). Vol. 11, No 2, hlm. 169-171.

- *Jelas*, artinya ketika menyampaikan pesan harus jelas sehingga mudah untuk dimengerti dan harus terbuka baik anak maupun orang tua.
- *Empati*, artinya mampu untuk menempatkan diri pada situasi dan kondisi yang sedang dihadapi oleh orang lain.

Orang tua tidak menuntut anak lebih dari kemampuan anak itu sendiri.

- *Rendah hati*, maksudnya dalam komunikasi harus saling menghargai, tidak sombong, penuh pengendalian diri dan lemah lembut<sup>52</sup>.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang mana dalam penelitian ini nanti akan menggunakan narasi yang menjelaskan secara detail mengenai masalah yang telah ditentukan oleh peneliti. Dimana dalam penelitiannya peneliti hanya berfokus pada penelitiannya yang ada di lapangan dan hasilnya akan disajikan dengan bentuk analisis tanpa memanipulasi hasil aslinya. Penelitian ini juga dilakukan dengan cara mendekati permasalahannya terlebih dahulu sehingga peneliti mudah untuk mendekati narasumber yang akan menjawab semua pertanyaannya.

---

<sup>52</sup> Ibid.

Kemudian, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui suatu masalah yang tengah terjadi di dalam suatu masyarakat. Kemudian, penelitian ini juga menggunakan perspektif deskriptif, dimana dalam penelitian deskriptif ini peneliti menyajikan penelitiannya dengan cara menggambarkan secara lengkap mengenai situasi sosial yang terkait dengan judul penelitian.

Tujuan dari penelitian deskriptif ini sendiri adalah untuk mengetahui realita yang sebenarnya terjadi serta untuk menjawab semua stigma yang muncul di dalam lingkungan masyarakat. Penelitian ini menjelaskan tentang gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa akhir dan peran keluarga dalam menangani kesehatan mental mahasiswa akhir yang berdomisili di Sragen dan berkuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018.

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa dan keluarga dari mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018. Mahasiswa tersebut tergabung dalam Ikatan Mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, karena dengan memilih objek secara tepat tersebut maka peneliti dapat menulis penelitiannya dengan baik sehingga dapat menghasilkan penelitian yang baik pula. Jumlah mahasiswa angkatan 2018 yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental yaitu terdiri dari 6 orang. Sedangkan objek dari penelitian ini adalah peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa Sragen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018.

## 2. Sumber Data

### a. Sumber Data Primer

Data ini diperoleh dari informan yang telah ditentukan sebelumnya dan diperoleh secara langsung di lapangan. Data ini tentunya dari informan di lapangan tersebut asli tanpa adanya rekayasa. Dalam pengumpulan data primer ini, peneliti mewawancarai informan langsung di lapangan yaitu dengan tujuan agar peneliti memperoleh data yang nyata.

Pada data primer ini, peneliti menggunakan teknik “*Purposive Sampling*”, teknik “*Purposive Sampling*” merupakan sebuah metode dalam pengambilan sample dari beberapa informan. Informan yang terpilih dengan berbagai pertimbangan. Informan dalam teknik ini merupakan mahasiswa itu sendiri, orang tua dan saudara dari mahasiswa akhir yang berdomisili di Sragen dan berkuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018. Apabila dirasa data masih kurang, maka peneliti akan menggunakan teknik “*Snowball Sampling*” yaitu informan rujukan dari subjek.

### b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang tidak diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Peneliti memperoleh data sekunder ini dari beberapa teman dekat mahasiswa tersebut yang mengetahui apakah keluarga tersebut sangat berperan dalam mengatasi kesehatan mental anaknya tersebut atau tidak.



### 3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di setiap rumah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berdomisili di Kabupaten Sragen. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pada kegelisahan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut melalui sosial media.

Alasan peneliti memilih subjek tersebut karena mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang berasal dari Sragen memang pantas untuk diteliti karena selain mahasiswanya lebih banyak dari angkatan sebelumnya yang sudah melewati masa skripsi, mahasiswa akhir tersebut juga sering memposting tentang kegelisahannya melalui status WhatsApp.

Jumlah mahasiswa akhir angkatan 2018 ini sebanyak 14 orang. Selain itu mahasiswa UIN Sunan Kalijaga juga memiliki organisasi daerah yang bernama *IMASSUKA* “Ikatan Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga”, sehingga peneliti akan sangat mudah untuk melakukan penelitian secara langsung dan merupakan organisasi yang aktif dan memiliki kurang lebih 65 anggota, akan tetapi yang aktif kurang lebih 40 anggota. Anggota tersebut terdiri dari alumni, angkatan 2018, angkatan 2019, angkatan 2020 dan angkatan 2021.

### 4. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data ini, peneliti menggunakan beberapa metode dalam proses penelitiannya yang berguna untuk memperoleh

informasi sesuai yang dibutuhkan oleh peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu memilih informan mana saja yang dirasa dapat menjawab rumusan masalahnya tersebut. Setelah ditentukan, maka terbentuklah beberapa informan, seperti informan kunci (Keluarga Mahasiswa), informan utama (Mahasiswa Sragen Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2018) dan informan pendukung (Saudara atau teman sejawat).

Pada teknik wawancara ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, dimana dalam teknik ini peneliti membuat point pertanyaan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian di lapangan atau online dan pertanyaan yang lainnya akan muncul setelah jawaban informan diberikan kepada peneliti, sehingga informasi yang berasal dari informan dapat digali secara mendalam agar menjawab semua rumusan masalah penelitian.

b. Studi Dokumentasi

Pada studi dokumentasi ini, peneliti menggunakan beberapa cara seperti, rekaman suara dan foto yang diperoleh pada saat wawancara di lapangan atau online.

## 5. Waktu Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan timeline yang bertujuan supaya peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya sesuai batas yang telah ditentukan agar dapat selesai pada waktu yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti. Timeline yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Timeline Penelitian

No	Kegiatan	Waktu
1	Pra Penelitian dan penyusunan proposal	8 Juli 2022 – 20 Ags 2022
2	Persiapan dan pengumpulan data lapangan	22 Ags 2022 – 31 Ags 2022
3	Pembuatan laporan akhir	2 Sept 2022 – 4 Nov 2022

## 6. Analisis Data

Dalam tahap analisa data ini peneliti menggunakan beberapa tahap, supaya hasil penelitiannya dapat dicapai pemahaman yang komprehensif dan tidak membingungkan pembaca, sehingga pembaca dapat langsung menyimpulkan isi pada penelitian ini. Tahapan analisa data diantaranya yang pertama yaitu, pengumpulan data. Pengumpulan data ini dilakukan peneliti pada waktu berada di lapangan dan peneliti juga langsung merangkum hasil penelitian agar ketika melakukan pengolahan data,

peneliti tidak merasa kesulitan. Selain itu, hal tersebut juga membuat pengumpulan dan pengolahan data lebih efisien dan lebih cepat untuk melakukan penyusunan skripsi.

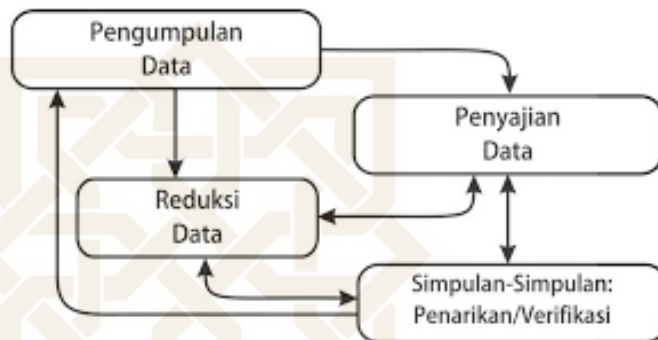
Kedua yaitu reduksi data, dalam reduksi data ini peneliti mulai merangkum serta memilih data yang dirasa penting dan menghilangkan data yang dirasa kurang penting. Sehingga hal tersebut memudahkan peneliti dalam menyusun hasil penelitian, selain itu penyusunan hasil penelitian juga menjadi lebih efisien. Sedangkan deskripsi penelitian nantinya terlihat jelas dan tidak berbelit-belit. Ketiga yaitu penyajian data, disini peneliti menjelaskan data-data yang diperoleh di lapangan menggunakan narasi, bagan, bukti foto maupun tabel guna memperjelas hasil dan keaslian penelitian yang diperoleh oleh peneliti, sehingga hasil penelitian dapat terlihat jelas, mudah dipahami oleh pembaca.

Sedangkan yang terakhir yaitu penggambaran kesimpulan, disini peneliti mulai menyatakan kesimpulan dari rumusan masalah yang telah diperoleh secara naratif pada waktu melaksanakan. Penelitian dan hasil dari penelitian tersebut dibuat berbentuk kalimat deskriptif serta gambaran penjabar deskriptif tersebut guna mempertegas hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti.

Kemudian pada bagian kesimpulan, terdapat kesimpulan dari hasil penelitian. Hal tersebut dicantumkan agar kesimpulan dari hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti, dapat terlihat jelas dan akan terbukti

bagaimana peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir yang tengah mengerjakan skripsi pada masa pandemi Covid-19 tersebut.

Bagan 2.1 Alur Analisa Data



Sumber: Salsabila Miftah Rezkia<sup>53</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>53</sup> Salsabila Miftah Rezkia, “Analisa Data”, diakses dari <https://www.dqlab.id/data-analisis-pahami-teknik-pengumpulan-data#:~:text=Analisis%20data%20adalah%20proses%20mencari,penting%20dan%20dipelajari%2C%20serta%20membuat> , hari Jumat, tanggal 23 September 2022 Pukul 19.07 WIB.

a. Pengumpulan data

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data-data hasil dari penelitian yang telah dilakukan di lapangan, kemudian mencatat point-point penting yang terdapat dalam data hasil penelitiannya tersebut.

b. Reduksi data

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyortiran dengan cara memilih data yang relevan dengan tema penelitian, kemudian menggolongkan dan membuang data yang tidak diperlukan oleh peneliti guna untuk mempermudah peneliti dalam mendiskripsikan dan menyimpulkan data-data yang diperoleh.

c. Penyajian data

Pada tahap ini, setelah peneliti mengumpulkan data-data dari lapangan yang sebelumnya telah dipilih, kemudian dalam penyajian data ini disajikan secara naratif dan sistematis, supaya peneliti dan pembaca dapat memahami hasil dari penelitian tersebut.

d. Penarikan kesimpulan

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari analisis data. Pada tahap ini peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah didapatkannya di lapangan, kemudian peneliti menganalisis dan mendiskripsikan data-data yang telah diperoleh tersebut.

## 7. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memeriksa suatu data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan. Teknik Triangulasi data ini, dapat dilakukan melalui 3 cara, diantaranya yaitu:

### a. Triangulasi Sumber

Dilakukan dengan cara membandingkan data yang telah diperoleh di lapangan dengan hasil pengamatan secara langsung

### b. Triangulasi Teknik

Dilakukan dengan cara membandingkan data yang telah diperoleh dari beberapa sumber dengan teknik yang berbeda. Apabila pada awal penelitian peneliti sudah menggunakan teknik wawancara, observasi, maka teknik yang selanjutnya peneliti harus menggunakan teknik diskusi lanjutan

### c. Triangulasi Waktu

Dilakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh dengan waktu yang berbeda (pagi dan siang hari)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Y Lestari, "BAB III Metode Penelitian", [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/4184/4/BAB III.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/4184/4/BAB%20III.pdf) diakses dari , hari 21 September 2022 Pukul 21.10 WIB

## **H. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan merupakan urutan per-sub bab secara menyeluruh pada penelitian yang diawali dari BAB I sampai pada BAB IV. Berikut sistematika pembahasan yang meliputi IV BAB tersebut:

BAB I, berisi tentang bab dasar dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Isinya adalah pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah pada penelitian yang akan dilakukan. kedua adalah rumusan masalah, pada rumusan masalah ini berisi tentang fokus permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti. Ketiga adalah tujuan dan kegunaan penelitian (teoritis dan praktis) menjelaskan tujuan dan kegunaan dari penelitian ini. Keempat adalah kajian pustaka, pada kajian pustaka ini berisi tentang penelitian terdahulu yang sebelumnya telah diteliti terlebih dahulu oleh peneliti sebelumnya. Hal tersebut dilakukan guna sebagai bukti novelty dari peneliti yang sekarang.

Kelima adalah kerangka teori, pada kerangka teori ini berisi tentang teori-teori yang sesuai dengan tema peneliti. Keenam adalah metode penelitian, dalam metode penelitian ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, lokasi penelitian, metode pengumpulan data (observasi, wawancara dan studi dokumentasi), waktu pengumpulan, analisis data (pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan) dan teknik keabsahan data yang terdiri dari 3 cara yaitu Triangulasi sumber, triangulasi teknik serta triangulasi waktu, semuanya dijelaskan secara detail guna untuk memperjelas alur penelitian yang dilakukan. kemudian terakhir adalah sistematika pembahasan.



BAB II berisi tentang gambaran umum mengenai lokasi penelitian yaitu Kabupaten Sragen yang meliputi letak geografis Kabupaten Sragen, sejarah singkat ormada IMASSUKA serta jumlah mahasiswa yang ada dalam ormada tersebut.

BAB III berisi tentang pemaparan hasil penelitian laporan akhir yang meliputi, penyajian data, analisi data kemudian peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta di masa pandemi Covid-19 pada daerah Sragen.

Kemudian pada BAB IV, bab yang terakhir ini berisi tentang penutup yang membawahi langsung kesimpulan dan saran. Setelah penutup terdapat bagian yang paling terakhir yaitu daftar pustaka dan sejumlah lampiran yang berkaitan dengan proses penelitian yang dilakukan oleh penelitian.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

Dari keenam subjek mahasiswi di atas, keenamnya menunjukkan gejala gangguan terhadap kesehatan mentalnya, pada waktu mengerjakan skripsi pada masa pandemi Covid-19. Keenam subjek tersebut mengalami depresi ringan, dua diantaranya makan berlebih yang diakibatkan dari stress yang dialami, lima subjek mengalami insomnia, enam subjek mengalami *overthinking* dan pusing karena skripsinya. Sedangkan untuk ciri fisiknya, enam subjek mengalami cemas dan rasa tidak percaya diri terhadap skripsinya.

Selain depresi ringan, gangguan kesehatan mental kecemasan juga dialami oleh enam subjek tersebut. hal tersebut di tandai dengan ciri fisik yaitu ketiga subjek merasa mudah marah ketika mendengar sesuatu yang tidak sesuai dengan kondisi hatinya. Sedangkan keenam subjek mengalami kegelisahan dan kebingungan.

Sedangkan yang mengalami gangguan kesehatan mental bipolar sebanyak tiga subjek, satu diantaranya menarik diri dari lingkungannya karena subjek merasa tidak nyaman dengan lingkungannya yang membuat pengaruh buruk terhadap mentalnya. Kemudian dua subjek lainnya merasa amarahnya tidak stabil.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan teori dari Ni Komang Sri Cahyani yang mengatakan bahwa kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu kecemasan, depresi dan kognitif.

Peran keluarga yang dilakukan oleh keluarga dari keenam subjek tersebut di dominasi oleh peran mendampingi dan memberikan rasa aman dan nyaman. Peran yang telah diberikan keluarga kepada subjek tersebut sesuai dengan teori peran keluarga Elyusra Ulfah yaitu peran melindungi, mendampingi dan memberikan rasa aman dan nyaman.

Dimana dalam peran memberikan peran dampingan, keluarga keenam subjek memberikan support sistem dan motivasi. Kemudian untuk peran melindungi, keluarga subjek memberikan penanaman nilai keagamaan terhadap subjek, seperti menyuruh tahajud, sholat dhuha, puasa sunah, membaca al-qu'an agar subjek mempunyai hati yang tenang. Sedangkan peran memberikan rasa aman dan nyaman dari keluarga subjek berupa mencukupi semua kebutuhan subjek, seperti kebutuhan laptop, wifi dan lain sebagainya.

## **B. SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin memberikan beberapa saran kepada beberapa pihak yang terkait, diantaranya sebagai berikut:

### 1. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat untuk menambah bahan referensi teori mengenai peran keluarga dan kesehatan mental, terutama pada bidang ilmu kesejahteraan sosial.

### 2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat mengatasi kesehatan mental mahasiswa dengan cara melakukan komunikasi yang efektif setiap hari dan selalu menciptakan suasana rumah yang nyaman, serta selalu memperhatikan mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menyempurnakan peran keluarga dalam mengatasi kesehatan mental mahasiswa, yaitu dengan cara melakukan penelitian dengan objek yang sama dan menggunakan subjek yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta, 2010) Sinar Grafika Offset.
- Anggraeni Purba Rani dan Yohanis Franz La Kahija. "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3 (Agustus 2017)
- Anwar Faisal. "Analisis Strategi Pembinaan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar pada Masa Pandemi." *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 7, no. 1 (2021).
- Annisa Dona Fitri dan Ifdil. "*Jurnal Universitas Negeri Padang*. Vol. 5, no. 2 (juni 2016).
- Astuti, Hartatai. "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP." *Jurnal Psikologi undip*, no. 1, April 2013.
- Ayu Noor Wulan Dyah. "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi." *Jurnal Sosio-Humaniora*, vol. 5, no. 1 (Mei 2014).
- Cahya Putri, "Literature Review: Gambaran Peran Keluarga Terhadap Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja." Karya Tulis Ilmiah (Medan: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes, 2021).
- Cahyono Habib. "Peran Mahasiswa di Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, vol. 1, no. 1 (November 2015).
- Daradjat, Zakiah. "Islam dan Kesehatan Mental." Yayasan Pendidikan Islam Jakarta, 1992.
- Dirgayunita Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya." *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1 (juni 2016).
- Fakhriyani Vidya Diana. *KESEHATAN MENTAL*. (Lekoh barat bangkes kadur pameksaan: Duta Media Publishing, 2019).  
[https://books.google.co.id/books?id=Gan8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kesehatan+mental&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjym9i3ocn6AhWCDLcAHfh1AYQQuwV6BAgEEAc-v=onepage&q=kesehatan%20mental&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Gan8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kesehatan+mental&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjym9i3ocn6AhWCDLcAHfh1AYQQuwV6BAgEEAc-v=onepage&q=kesehatan%20mental&f=false)
- Fauziyyah Rifa, Rinka Citra Awinda dan Besral Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, Vol. 1, Edisi 2 (Tahun 2021).
- Harri Santoso Athiyyah. "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19." *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1, no. 1 (2021).

- Hartaji, Danar A. "Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua." Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (2021).
- Herdi, I. "Proses Komunikasi Interpersonal yang Dibangun Orang Tua Kepada Anak Penyandang OCD." *Jurnal E-Komunikasi Universitas Petra Surabaya*. Vol. 4, no. 1 (16 Juli 2019).
- Ilpaj. "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19." *Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 3, no. 1 (2020).
- INSAN. "Kontribusi Bersyukur dan Memanfaatkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja." *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* vol. 2, 33-43 (Juni 2017).
- Kartono, Kartini, Andari Jenni. "Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam." CV. Mandar Maju (Bandung, 1989).
- Lestari Sri. *PSIKOLOGI KELUARGA: Penanaman Nilai dan Penanaman Konflik dalam Keluarga edisi pertama* (Jakarta: Perpustakaan Nasional, 2018).
- Mudarsa Hartini. "Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 1, no. 1 (januari-juni 2021).
- Modul Rapat Kerja I IMASSUKA, Sragen, 24 Januari 2023.
- Nailus Salamah Sherlia, dkk. "Pengendalian Diri pada Penderita OCD" *Jurnal Literasi Psikologi* vol 1, no. 1 (januari 2021).
- Nihayah Ulin, dkk. "Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Psikologis." *Sultas Idris Journal Of Psychology and Education*. Vol. 1, no. 2 (2022).
- Nur Pratiwi Ulfa, Joko Suliato, Filia Prima Artharina. "Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang." *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Sastra*. Vol. 2, no. 1 (januari 22).
- Pantan Frans, Benyamin. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Teologii Pantekosta*, Vol. 3, no. 1 (Juli, 2020).
- Prof, Tina Afiantin. *Psikologi Perkawinan dan Keluarga: Penguatan Keluarga di era Digital berbasis kearifan lokal*. DIY: PT. Kanisius (Anggota IKAPI, 2018).
- Rahmawati, Gazali Muragmi. "Pola Komunikasi dalam Keluarga." *Jurnal Al-Munzir Institut Agama Islam Negeri Kendari*. Vol. 11, no. 2 (November 2018). Nur Pratiwi Ulfa, Joko Suliato, Filia Prima Artharina. "Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang." *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Sastra*. Vol. 2, no. 1 (januari 22).

- Rahamayanthi Denia, Maria Fransiska dan Lenny Kendhawati. "Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Psikologis*. Vol. 23, no. 1 (februari 2021).
- Santika. "Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19." *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, Vol. 1, no. 2 (Desember 2020).
- Sari Setianingsih Eka, dkk. "Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir PGSD Di Universitas PGRI Semarang." *Jurnal Universitas PGRI Semarang*. Vol. 1:2 (agustus 2021).
- Siswoyo, Dewi, dkk. "Ilmu Pendidikan." Yogyakarta: UNY Press (2007).
- Sri Cahyani Ni Komang, Ni Luh Adi Satriani dan Putu Noviana Sagiari, "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Itekes Bali Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Fakultas Kesehatan ITEKES Bali*. Vol. 9, No. 4 (Agustus 2021).
- Sri Handayani Eka, S.Psi., M.Psi., Psikolog "Kesehatan Mental". Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammadiyah Arsyad Al-Banjari (2022). <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/>
- Sri Ramadhani Putri. *Guided Imagery For Trauma* (Cianjur: Guepedia, 2022). [https://books.google.co.id/books?id=UZNnEAAAQBAJ&pg=PA61&dq=ciri+trauma&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjB1a6dusL9AhWs5HMBHW\\_rAGQQ6wF6BAgJEAU-v=onepage&q=ciri%20trauma&f=false](https://books.google.co.id/books?id=UZNnEAAAQBAJ&pg=PA61&dq=ciri+trauma&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjB1a6dusL9AhWs5HMBHW_rAGQQ6wF6BAgJEAU-v=onepage&q=ciri%20trauma&f=false)
- Salsabila Miftah Rezkia. "Langkah-Langkah Menggunakan teknik Analisis Data Kualitatif". Diakses 23 September 2022. <https://www.dqlab.id/data-analisis-pahami-teknik-pengumpulan-data#:~:text=Analisis%20data%20adalah%20proses%20mencari,penting%20dan%20dipelajari%2C%20serta%20membuat.>
- Sundari, S." Kesehatan Mental Dalam Kehidupan." PT. Rineka Cipta (Jakarta, 2005).
- Syahfitri Wispa. "Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak." *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, vol. 6, no. 2 (November 2021).
- Ulfa Elyusra. "Peran Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi." *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, vol. 3 (18 Desember 2021).
- Widiya A Radiam. "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Jurnal Islamic and Law Studies* vol. 3, no. 1 (Juni 2019).
- Widiati Efri. "Intervensi pada Remaja dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur." *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, vol. 9, no. 1 (februari 2021).

Y Lestari. "BAB III Metode Penelitian" (IAIN Tulungagung, 2016). Diakses 21 September 2022. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/4184/4/BAB\\_III.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/4184/4/BAB_III.pdf).

Yana Muslaili Ika. "Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Menghadapi Program Daring Pada Masa Pandemi Di Desa Enggal Rejo Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu." Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung (2021). Widiati Efri. "Intervensi pada Remaja dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur." *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, vol. 9, no. 1 (februari 2021).

Yunita Rizka, Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020. [https://books.google.co.id/books?id=NZgMEAAAQBAJ&pg=PA41&dq=peran+keluarga&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi35bjN5Kj6AhXEkOYKHWQJDOW4ChDrAXoECAkQBQ\\_-v=onepage&q=peran%20keluarga&f=false](https://books.google.co.id/books?id=NZgMEAAAQBAJ&pg=PA41&dq=peran+keluarga&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi35bjN5Kj6AhXEkOYKHWQJDOW4ChDrAXoECAkQBQ_-v=onepage&q=peran%20keluarga&f=false)

## **Wawancara**

Wawancara dengan mas Alfin, alumni IMASSUKA 2013, 14 Desember 2022

Wawancara dengan FS, pada tanggal 10 Desember 2022

Wawancara dengan DW, pada tanggal 25 Desember 2022

Wawancara dengan CLN, pada tanggal 25 Desember 2022.

Wawancara dengan LBA, pada tanggal 25 Desember 2022.

Wawancara dengan FI, pada tanggal 4 Januari 2023.

Wawancara dengan DAS, pada tanggal 10 Maret 2023

Wawancara dengan FS, pada tanggal 10 Desember 2022

Wawancara dengan ibu FS, pada tanggal 11 Desember 2022.

Wawancara dengan ibu LBA, pada tanggal 25 Desember 2022

Wawancara dengan LBA, pada tanggal 25 Desember 2022.



Wawancara dengan DW, pada tanggal 25 Desember 2022.

Wawancara dengan kakak DW, pada tanggal 26 Desember 2022.

Wawancara dengan DAS, pada tanggal 11 maret 2023.

Wawancara dengan ibu DAS, pada tanggal 11 maret 2023.

Wawancara dengan FI, pada tanggal 4 Januari 2023.

Wawancara dengan ibu FI, pada tanggal 4 Januari 2023.

Wawancara dengan CLN, pada tanggal 25 Desember 2022.

Wawancara dengan ibu CLN, pada tanggal 25 Desember 2022.

