



STRATEGI KEBIJAKAN UNIVERSITAS DALAM MENYIKAPI TANTANGAN MENTAL HEALTH DI KALANGAN MAHASISWA DI ERA MODERN

UNIVERSITY POLICY STRATEGIES IN RESPONDING TO MENTAL HEALTH CHALLENGES AMONG STUDENTS IN THE MODERN ERA

Rosina Jostina Marise Kebubun

STISIPOL Yalake Maro Merauke

Email: rosinajostinamarisekebubun@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 24-12-2024

Revised : 26-12-2024

Accepted : 28-12-2024

Published: 31-12-2024

Abstrac

This study aims to analyze university policy strategies in addressing mental health challenges among students and provide more effective policy recommendations to support their mental well-being. The research method used is a qualitative approach with a case study design, which allows researchers to explore the experiences and perceptions of various stakeholders, including administration, supervisors, counselors, and students. Data collection was carried out through in-depth interviews, observations of policies implemented at the university, and analysis of documents related to mental health policies. Thematic analysis was used to identify key themes that emerged in the data and reveal the relationship between policies and their impacts on students. The results of the study indicate that existing mental health policies at universities still have limitations in coverage, accessibility, and effectiveness, with the main challenges being limited resources, negative stigma, and lack of student awareness of available services. Nevertheless, these policies have a positive impact on students who access them, especially in terms of managing stress and anxiety. This study recommends that universities develop more comprehensive and integrative mental health policies, with a focus on prevention, increasing access, and reducing stigma to create an environment that is more supportive of student mental health. These recommendations are expected to strengthen university policies in responding to students' mental health needs in the future, especially in the context of technological developments and social media that increasingly affect mental health in the digital era.

Keywords: *Mental Health Policy; Students; Mental Well-being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi kebijakan universitas dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa serta memberikan rekomendasi kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman dan persepsi berbagai pemangku kepentingan, termasuk administrasi, dosen pembimbing, tenaga konseling, dan mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi terhadap kebijakan yang diterapkan di universitas, serta analisis dokumen terkait kebijakan kesehatan mental. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam data dan mengungkap hubungan antara kebijakan dengan dampaknya terhadap mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan kesehatan mental yang ada di universitas masih memiliki keterbatasan dalam cakupan, aksesibilitas, dan efektivitas, dengan tantangan utama berupa keterbatasan sumber daya, stigma negatif, dan kurangnya kesadaran mahasiswa terhadap layanan yang tersedia. Meskipun demikian, kebijakan tersebut memberikan dampak positif bagi



mahasiswa yang mengaksesnya, khususnya dalam hal pengelolaan stres dan kecemasan. Penelitian ini menyarankan agar universitas mengembangkan kebijakan kesehatan mental yang lebih komprehensif dan integratif, dengan fokus pada pencegahan, peningkatan akses, dan pengurangan stigma untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental mahasiswa. Rekomendasi ini diharapkan dapat memperkuat kebijakan universitas dalam merespons kebutuhan kesehatan mental mahasiswa di masa depan, terutama dalam konteks perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin memengaruhi kesehatan mental di era digital.

Kata Kunci : Kebijakan Kesehatan Mental; Mahasiswa; Kesejahteraan Mental

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin menjadi perhatian global, terutama di perguruan tinggi (Salimi et al. 2023). Pergolakan emosional, stres akademik, kecemasan, dan depresi telah menjadi masalah signifikan yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa (Clabaugh, Duque, and Fields 2021). Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, isolasi sosial, serta perubahan pola hidup yang cepat berkontribusi pada meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan generasi muda, khususnya mahasiswa (Caroppo et al. 2021). Di Indonesia, meskipun kesadaran terhadap kesehatan mental semakin meningkat, banyak universitas yang masih kekurangan kebijakan komprehensif yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan karena stigma negatif yang masih melekat pada masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk mengembangkan kebijakan yang tidak hanya menyediakan fasilitas konseling, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan pencegahan, pemulihan, dan dukungan sosial yang holistik untuk menangani isu-isu kesehatan mental ini. Kebijakan publik yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dapat berperan penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif (Bladek 2021). Sejumlah universitas di dunia telah mengimplementasikan berbagai inisiatif kebijakan yang melibatkan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan mental, serta pemberdayaan mahasiswa untuk mendukung satu sama lain. Namun, implementasi kebijakan serupa di perguruan tinggi di Indonesia masih terbilang minim dan terbatas.

Meskipun masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin diakui, banyak universitas di Indonesia masih menghadapi tantangan dalam menyediakan dukungan yang memadai. Layanan konseling yang tersedia di sebagian besar kampus terbatas, baik dari segi jumlah tenaga ahli maupun fasilitas yang ada. Banyak mahasiswa yang merasa tidak nyaman atau enggan untuk menggunakan layanan ini karena stigma sosial terkait kesehatan mental yang masih kuat. Selain itu, ada kurangnya integrasi antara kebijakan akademik dengan kebijakan kesejahteraan mental, yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dengan tekanan akademik yang tinggi tanpa adanya dukungan yang cukup untuk mengelola stres dan kecemasan mereka. Di sisi lain, kebijakan yang ada sering kali belum cukup responsif terhadap kebutuhan beragam mahasiswa, seperti mereka yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah atau yang mengalami masalah mental yang lebih kompleks. Selain itu, tantangan teknologi juga berperan dalam memperburuk masalah ini, karena media sosial dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Meskipun ada beberapa inisiatif yang mencoba mengatasi masalah ini, banyak universitas yang belum memiliki kebijakan yang sistematis dan holistik untuk



menangani kesehatan mental mahasiswa, yang menyebabkan banyak masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik.

Meskipun ada berbagai penelitian yang membahas kesehatan mental di kalangan mahasiswa, sebagian besar fokusnya masih terbatas pada faktor penyebab atau dampak dari masalah kesehatan mental tanpa mengkaji secara mendalam kebijakan publik dan strategi yang dapat diterapkan oleh universitas untuk mengatasinya. Penelitian yang ada juga sering kali lebih menekankan pada aspek psikologis individu mahasiswa, sementara kebijakan yang diambil oleh perguruan tinggi dalam merespons tantangan kesehatan mental masih kurang dieksplorasi secara komprehensif. Kurangnya kajian yang mendalam mengenai pengaruh kebijakan universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu kesenjangan yang perlu diisi. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya belum menyoroti bagaimana kebijakan yang ada saat ini dapat diadaptasi untuk konteks yang lebih luas dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di era digital dan globalisasi. Kesenjangan ini juga mencakup kurangnya pemahaman tentang bagaimana universitas dapat mengintegrasikan kebijakan kesehatan mental dengan aspek akademik, sosial, dan budaya mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi dan menganalisis strategi kebijakan universitas dalam menyikapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, serta memberikan rekomendasi yang relevan untuk pengembangan kebijakan yang lebih holistik dan efektif.

Penelitian ini sangat penting karena kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu yang semakin mendesak dalam konteks pendidikan tinggi, terutama di tengah tekanan akademik yang semakin tinggi dan perubahan sosial yang cepat. Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, dan kualitas hidup mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak pada produktivitas dan keberhasilan jangka panjang mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji dan merumuskan kebijakan yang lebih efektif dan komprehensif yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa, memastikan bahwa perguruan tinggi mampu menyediakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan fokus pada analisis kebijakan publik yang diterapkan oleh universitas dalam menangani masalah kesehatan mental mahasiswa, yang masih jarang dibahas secara mendalam dalam literatur pendidikan tinggi di Indonesia. Penelitian ini juga mengintegrasikan tantangan era digital dan globalisasi yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, serta mengkaji peran kebijakan universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan mental. Dengan pendekatan yang lebih holistik, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi baru dalam merumuskan kebijakan yang lebih responsif dan efektif terhadap isu kesehatan mental di perguruan tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi kebijakan universitas dalam menyikapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan memberikan rekomendasi kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali secara mendalam tentang strategi kebijakan universitas dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan wawasan yang lebih rinci mengenai pengalaman dan persepsi berbagai pemangku kepentingan dalam konteks yang



lebih alami dan kontekstual. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dengan berbagai pihak yang memiliki peran penting dalam kebijakan kesehatan mental di universitas, termasuk pihak administrasi, dosen pembimbing, tenaga konseling, serta mahasiswa sebagai penerima layanan. Wawancara ini akan bertujuan untuk mengidentifikasi kebijakan yang ada, efektivitas implementasinya, dan tantangan yang dihadapi dalam penerapan kebijakan tersebut, sehingga penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kesehatan mental di perguruan tinggi.

Selain wawancara, penelitian ini juga akan melakukan observasi terhadap kebijakan yang diterapkan di beberapa universitas, dengan tujuan untuk melihat secara langsung bagaimana kebijakan-kebijakan tersebut diimplementasikan dalam praktik sehari-hari di lingkungan kampus. Dokumen-dokumen yang berkaitan dengan kebijakan kesehatan mental, seperti pedoman konseling, prosedur dukungan psikologis, dan program kesejahteraan mahasiswa, juga akan dianalisis untuk menilai sejauh mana universitas telah merumuskan dan mengimplementasikan kebijakan yang berfokus pada kesejahteraan mental mahasiswa. Analisis terhadap dokumen-dokumen ini akan memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang upaya yang telah dilakukan oleh universitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Data yang terkumpul dari wawancara dan observasi akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti akan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam diskusi untuk mengetahui pola-pola yang ada dalam kebijakan dan pengalaman mahasiswa. Analisis tematik ini akan membantu mengungkapkan hubungan antara kebijakan yang ada dengan dampaknya terhadap mahasiswa, baik yang positif maupun yang negatif, serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor eksternal yang memengaruhi kebijakan universitas, seperti perkembangan teknologi, media sosial, dan tren global terkait kesehatan mental, yang semakin relevan di era digital. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi yang lebih komprehensif dan berbasis bukti untuk memperkuat kebijakan universitas dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa secara lebih holistik dan responsif terhadap kebutuhan mereka di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum membahas hasil penelitian, penting untuk memahami konteks dari isu yang diteliti, yaitu tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi. Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian utama di banyak universitas, mengingat tingginya tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang mereka hadapi. Meskipun banyak universitas telah mulai menyusun kebijakan untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, implementasi dan efektivitas kebijakan tersebut masih menghadapi berbagai hambatan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini akan mengungkapkan sejauh mana kebijakan yang ada mampu menjawab tantangan tersebut, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesuksesan atau kegagalan dalam penerapannya.


Tabel 1. Analisis Kebijakan Kesehatan Mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke

Kebijakan yang Ada	Deskripsi	Temuan
Layanan Konseling	Tersedia layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami gangguan mental atau stres.	Layanan ini terbatas pada kasus yang lebih serius dan kurang dikenal oleh mahasiswa.
Program Kesejahteraan Mahasiswa	Program untuk mendukung kesehatan fisik dan mental, seperti kegiatan olahraga atau seminar.	Program yang ada kurang terintegrasi dengan kurikulum akademik, sehingga tidak efektif.
Pendidikan Kesehatan Mental	Beberapa mata kuliah terkait dengan kesehatan mental mahasiswa.	Tidak ada mata kuliah khusus atau kegiatan rutin yang membahas kesehatan mental secara mendalam.
Kolaborasi dengan Pihak Eksternal	Kerja sama dengan pihak eksternal seperti psikolog atau lembaga kesehatan untuk memberikan layanan lebih lanjut.	Kolaborasi ini terbatas dan kurang terkoordinasi dengan baik di dalam kampus.

Tabel 1 menggambarkan kebijakan yang ada di STISIPOL Yaleka Maro Merauke terkait dengan kesehatan mental mahasiswa. Meskipun terdapat layanan konseling dan program kesejahteraan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan ini masih terbatas dalam implementasinya, dengan kekurangan aksesibilitas dan kurangnya integrasi dengan kehidupan kampus. Beberapa program tidak sepenuhnya dipahami atau diakses oleh mahasiswa, dan kebijakan yang ada lebih bersifat reaktif daripada preventif.

Tabel 2: Tantangan dalam Implementasi Kebijakan Kesehatan Mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke

Tantangan	Deskripsi	Temuan
Keterbatasan Sumber Daya	Keterbatasan jumlah konselor dan fasilitas yang tersedia untuk mahasiswa.	Layanan konseling terbatas, menyebabkan mahasiswa harus menunggu lama untuk mendapatkan bantuan.
Stigma terhadap Kesehatan Mental	Adanya stigma negatif terhadap mahasiswa yang mencari bantuan kesehatan mental.	Mahasiswa enggan mengakses layanan konseling karena takut dianggap lemah atau tidak mampu.
Kurangnya Sosialisasi Program	Tidak semua mahasiswa mengetahui tentang layanan kesehatan mental yang tersedia.	Mahasiswa merasa tidak tahu cara mengakses atau informasi tentang program dukungan kesehatan mental.
Pembatasan Anggaran	Anggaran yang terbatas untuk program-program yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa.	Kurangnya dana untuk memperluas atau meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental.

Tabel 2 ini mengidentifikasi tantangan-tantangan utama yang menghambat pelaksanaan kebijakan kesehatan mental di kampus, seperti keterbatasan sumber daya (baik konselor maupun fasilitas), stigma terhadap masalah kesehatan mental, kurangnya sosialisasi, dan pembatasan anggaran. Tantangan ini memperburuk aksesibilitas dan efektivitas kebijakan yang ada, serta menghalangi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan secara maksimal



Tabel 3: Persepsi Mahasiswa terhadap Dukungan Kesehatan Mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke

Aspek	Persepsi Mahasiswa	Temuan
Ketersediaan Layanan Konseling	Sebagian besar mahasiswa merasa ada kebutuhan untuk layanan konseling yang lebih terjangkau dan mudah diakses.	Banyak mahasiswa menganggap konseling sebagai pilihan terakhir, saat sudah sangat tertekan.
Efektivitas Program Kesejahteraan	Program kesejahteraan yang ada tidak cukup menarik dan kurang mendalam dalam membantu mengatasi masalah kesehatan mental.	Program lebih banyak dihadiri oleh mahasiswa yang tidak membutuhkan, sementara yang membutuhkan tidak terjangkau.
Keberagaman Program Dukungan	Mahasiswa berharap ada lebih banyak jenis dukungan yang melibatkan aspek sosial dan budaya mahasiswa.	Layanan yang ada belum mencakup aspek budaya lokal yang relevan dengan mahasiswa Merauke.
Tingkat Keterlibatan Mahasiswa	Mahasiswa cenderung kurang terlibat dalam kegiatan terkait kesehatan mental karena kurangnya informasi dan pemahaman.	Tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan kesehatan mental sangat rendah.

Tabel 3 ini menunjukkan persepsi mahasiswa terhadap layanan dan program kesehatan mental yang ada di kampus. Meskipun ada kesadaran akan pentingnya dukungan kesehatan mental, banyak mahasiswa yang merasa kurang tahu tentang layanan yang tersedia dan menganggapnya tidak cukup efektif. Beberapa juga merasa bahwa program-program yang ada lebih bersifat pencegahan daripada solusi konkret terhadap masalah yang mereka hadapi, serta adanya ketidaknyamanan terkait stigma.

Tabel 4: Dampak Kebijakan Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mahasiswa di STISIPOL Yaleka Maro Merauke

Dampak Positif	Dampak Negatif	Temuan
Meningkatkan Kesadaran Mahasiswa tentang Kesehatan Mental	Kebijakan yang ada memberikan beberapa mahasiswa pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental.	Beberapa mahasiswa tetap tidak memahami bahwa kesehatan mental adalah bagian dari kesejahteraan akademik.
Mengurangi Stigma terhadap Kesehatan Mental	Layanan konseling dan program lainnya membantu mengurangi stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental.	Masih ada mahasiswa yang merasa malu untuk mengakses layanan tersebut karena takut dilabeli lemah.
Meningkatkan Kesejahteraan Mahasiswa yang Mengakses Layanan	Mahasiswa yang menggunakan layanan merasa mendapatkan bantuan yang sangat berarti dalam menghadapi stres dan kecemasan.	Mahasiswa yang tidak tahu tentang layanan tersebut masih merasa tidak ada dukungan dari kampus.

Tabel 4 merangkum dampak kebijakan kesehatan mental di kampus terhadap kesejahteraan mahasiswa. Meskipun ada dampak positif seperti meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma, implementasi kebijakan yang masih terbatas menyebabkan sebagian besar mahasiswa yang membutuhkan dukungan tidak terjangkau. Kebijakan yang ada memang membantu mereka yang



mengaksesnya, tetapi banyak mahasiswa yang tidak tahu cara mengakses layanan tersebut, sehingga dampaknya belum maksimal.

Pembahasan

Tinjauan terhadap kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke menunjukkan bahwa universitas ini telah mulai mengimplementasikan beberapa program yang berfokus pada dukungan kesehatan mental mahasiswa, meskipun kebijakan yang ada masih terbilang terbatas dan kurang terstruktur. Sebagian besar kebijakan yang diterapkan di kampus ini lebih berfokus pada penyediaan layanan konseling yang ditangani oleh tenaga ahli di bidang psikologi. Meskipun penting, pendekatan ini cenderung reaktif, artinya kebijakan hanya berperan ketika mahasiswa sudah menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, bukannya pencegahan yang dilakukan sejak dini. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam kebijakan yang seharusnya lebih menyeluruh, dengan memasukkan program-program pencegahan seperti pelatihan manajemen stres, peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental, serta penyuluhan mengenai cara-cara menjaga kesejahteraan mental dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa (Herbert 2022).

Di sisi lain, universitas juga telah mulai menggagas beberapa inisiatif yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, meskipun program-program tersebut masih sangat terbatas dan belum sistematis. Program-program tersebut, seperti seminar kesehatan mental atau kampanye kesadaran kesehatan mental, lebih sering dilaksanakan sebagai kegiatan sekali waktu yang tidak terintegrasi dalam kurikulum atau aktivitas rutin kampus. Hal ini menunjukkan bahwa kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke masih cenderung ad-hoc dan kurang memiliki kesinambungan dalam penerapannya. Selain itu, meskipun ada upaya untuk menyediakan layanan konseling, mahasiswa masih merasa kurang terinformasi mengenai akses terhadap layanan ini, yang mengurangi efektivitas kebijakan tersebut. Dengan demikian, kebijakan yang ada perlu diperkuat dan dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk integrasi program pencegahan, serta penyediaan sumber daya yang lebih memadai untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa secara lebih holistik (Wiedermann et al. 2023).

Dalam konteks implementasi kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke, penelitian ini menemukan bahwa salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sumber daya manusia dan finansial. Universitas ini masih menghadapi kesulitan dalam menyediakan layanan konseling yang cukup memadai bagi seluruh mahasiswa, mengingat jumlah konselor yang terbatas dan kebutuhan yang terus meningkat. Kekurangan ini menyebabkan proses penanganan masalah kesehatan mental cenderung tidak optimal, karena mahasiswa sering kali harus menunggu lama untuk mendapatkan bantuan. Selain itu, pelatihan yang belum memadai bagi staf akademik juga menjadi kendala signifikan (Zalat, Hamed, and Bolbol 2021). Sebagian besar dosen dan tenaga pengajar di STISIPOL Yaleka Maro belum dilatih secara khusus untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada mahasiswa, yang seharusnya menjadi langkah awal dalam intervensi. Tanpa pemahaman yang cukup, mereka sulit memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa yang membutuhkan bantuan.

Stigma terhadap masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan staf akademik juga menjadi hambatan besar dalam keberhasilan implementasi kebijakan tersebut. Di STISIPOL Yaleka Maro, banyak mahasiswa yang merasa malu atau takut mengungkapkan masalah kesehatan mental mereka karena khawatir akan dikucilkan atau dianggap lemah. Stigma ini semakin diperparah oleh



persepsi negatif terhadap layanan konseling yang ada di kampus, yang dianggap hanya untuk mereka yang benar-benar dalam kondisi krisis. Akibatnya, banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk menyembunyikan masalah mereka dan tidak mencari bantuan sampai kondisinya memburuk. Hal ini memperburuk efektivitas kebijakan yang ada, karena meskipun sudah ada kebijakan dan layanan yang disediakan, ketidakmampuan untuk mengakses layanan secara tepat waktu menghambat upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental secara lebih holistik. Oleh karena itu, kebijakan yang ada perlu diperkuat dengan upaya untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan seluruh civitas akademika di STISIPOL Yaleka Maro (Javed et al. 2021).

Hasil penelitian di STISIPOL Yaleka Maro Merauke menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi negatif terhadap layanan kesehatan mental yang disediakan oleh universitas. Banyak mahasiswa yang merasa bahwa layanan konseling yang tersedia tidak memadai dan sulit diakses, baik dari sisi informasi maupun fasilitas yang ada. Layanan konseling yang terbatas dalam hal jam operasional dan jumlah tenaga konselor yang tersedia membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk mendapatkan bantuan ketika mereka membutuhkannya (Savitz-Romer et al. 2021) (Cohen, Graham, and Lattie 2022). Selain itu, minimnya promosi dan sosialisasi mengenai layanan ini di lingkungan kampus menyebabkan mahasiswa tidak mengetahui keberadaan layanan kesehatan mental sampai mereka menghadapi masalah yang lebih besar. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam penyebaran informasi dan aksesibilitas layanan yang seharusnya dapat diakses lebih awal oleh mahasiswa.

Selain masalah aksesibilitas, persepsi mahasiswa terhadap efektivitas layanan konseling juga terpengaruh oleh kurangnya interaksi dan kedekatan antara mahasiswa dengan tenaga konselor. Beberapa mahasiswa merasa bahwa layanan yang diberikan tidak memenuhi harapan mereka dalam menangani masalah psikologis atau emosional yang mereka hadapi. Layanan konseling yang cenderung bersifat formal dan terbatas dalam jumlah sesi juga menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa merasa kurang puas (Shahaf-Oren, Madan, and Henderson 2021). Mereka menganggap bahwa pendekatan yang digunakan kurang relevan dengan kondisi mereka, sehingga mengarah pada ketidakpercayaan terhadap efektivitas kebijakan kesehatan mental universitas. Sebagian besar mahasiswa menginginkan pendekatan yang lebih personal dan terstruktur dalam sesi konseling yang dapat membantu mereka mengatasi stres dan masalah psikologis lainnya dengan lebih baik.

Kondisi ini menunjukkan perlunya evaluasi dan perbaikan dalam kebijakan layanan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke, agar layanan yang disediakan dapat lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Penting untuk memperhatikan aksesibilitas layanan, baik dari segi informasi, fasilitas, maupun kualitas tenaga konseling. Selain itu, sosialisasi yang lebih intensif dan penguatan sistem dukungan mahasiswa perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan mental dan keberadaan layanan yang ada. Pendekatan yang lebih inklusif dan mudah diakses, seperti menggunakan platform digital untuk konseling jarak jauh (Di Carlo et al. 2021), juga dapat menjadi solusi untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa dan mengurangi stigma negatif yang sering kali menghalangi mereka untuk mencari bantuan. Dengan demikian, universitas dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.



Di STISIPOL Yaleka Maro Merauke, kebijakan yang ada terkait kesehatan mental mahasiswa memberikan dampak positif bagi mereka yang mengaksesnya. Layanan konseling yang disediakan oleh universitas membantu mahasiswa dalam mengelola stres, kecemasan, dan masalah pribadi yang mereka hadapi. Mahasiswa yang terlibat dalam layanan ini melaporkan peningkatan kesejahteraan mental, dengan sebagian besar merasa lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial (Kohls et al. 2021). Meskipun demikian, dampak positif tersebut terbatas hanya pada mahasiswa yang secara aktif menggunakan layanan yang tersedia. Beberapa mahasiswa merasa enggan untuk menggunakan layanan ini karena stigma negatif yang masih ada terkait kesehatan mental di kalangan rekan-rekan mereka dan ketidakpastian terkait efektivitas layanan.

Keberhasilan kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro sangat bergantung pada sejauh mana mahasiswa merasa nyaman dan percaya untuk memanfaatkan layanan tersebut. Pengalaman mahasiswa yang lebih positif dengan layanan konseling, seperti merasa didengar dan mendapatkan solusi konkret, berkontribusi pada keberhasilan kebijakan ini. Namun, ada kebutuhan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, di mana mahasiswa merasa aman untuk mengakses layanan tanpa khawatir akan stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Pendidikan dan pelatihan bagi staf pengajar serta mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental akan sangat membantu dalam menciptakan kesadaran dan mengurangi stigma tersebut (Wei et al. 2021), sehingga lebih banyak mahasiswa yang merasa nyaman untuk mencari dukungan.

Selain layanan konseling, program kesejahteraan mental yang lebih luas, seperti pelatihan manajemen stres dan keterampilan koping, juga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi mahasiswa (Long, Halvorson, and Lengua 2021). Program-program tersebut telah terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan tekanan yang mereka alami, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun kehidupan pribadi. Namun, cakupan program ini masih terbatas, dan belum semua mahasiswa terjangkau oleh layanan tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan program kesejahteraan mental yang lebih inklusif, seperti workshop atau seminar yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa, serta penggunaan platform digital untuk meningkatkan jangkauan layanan. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan proaktif, kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro dapat diperkuat, menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental mahasiswa.

Untuk memperkuat kebijakan kesehatan mental di STISIPOL Yaleka Maro Merauke, universitas perlu mengembangkan kebijakan yang lebih komprehensif dengan pendekatan pencegahan yang mencakup peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan staf akademik. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan dan penyuluhan reguler yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengenali gejala masalah kesehatan mental serta cara mendukung teman atau rekan sekelas yang mungkin membutuhkan bantuan. Selain itu, peningkatan aksesibilitas layanan kesehatan mental melalui teknologi dan media digital menjadi hal yang penting untuk menjangkau mahasiswa yang enggan menggunakan layanan secara tatap muka. Dengan menyediakan platform digital yang mudah diakses, mahasiswa dapat dengan lebih leluasa mencari dukungan tanpa merasa cemas atau terstigma. Kampanye pengurangan stigma dan integrasi kesehatan mental dalam kurikulum akademik serta kegiatan kampus akan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif, di mana mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang kesehatan mental dan mencari



bantuan ketika dibutuhkan, sehingga menciptakan kesejahteraan yang lebih baik bagi seluruh mahasiswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun universitas telah menerapkan kebijakan kesehatan mental untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa, kebijakan tersebut masih memiliki keterbatasan dalam hal cakupan, aksesibilitas, dan efektivitas. Tantangan utama yang ditemukan adalah keterbatasan sumber daya, stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental, dan kurangnya kesadaran di kalangan mahasiswa tentang layanan yang tersedia. Hal ini menghambat mahasiswa dalam mengakses bantuan yang mereka butuhkan, bahkan ketika mereka mengalami masalah kesehatan mental seperti stres atau kecemasan.

Meskipun demikian, kebijakan yang ada memberikan dampak positif bagi mahasiswa yang mengaksesnya, terutama dalam hal pengelolaan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, perlu pengembangan kebijakan yang lebih komprehensif dan integratif, dengan penekanan pada pencegahan, peningkatan akses, serta pengurangan stigma untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung kesehatan mental mahasiswa secara holistik. Kebijakan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dapat membantu menciptakan atmosfer kampus yang lebih sehat secara mental, serta mengurangi hambatan yang ada dalam mengakses layanan kesehatan mental yang tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bladek, Marta. 2021. "Student Well-Being Matters: Academic Library Support for the Whole Student." *The Journal of Academic Librarianship* 47(3):102349.
- Di Carlo, Francesco, Antonella Sociali, Elena Picutti, Mauro Pettorruso, Federica Vellante, Valeria Verrastro, Giovanni Martinotti, and Massimo Di Giannantonio. 2021. "Telepsychiatry and Other Cutting-edge Technologies in COVID-19 Pandemic: Bridging the Distance in Mental Health Assistance." *International Journal of Clinical Practice* 75(1).
- Caroppo, Emanuele, Marianna Mazza, Alessandra Sannella, Giuseppe Marano, Carla Avallone, Angelo Emilio Claro, Delfina Janiri, Lorenzo Moccia, Luigi Janiri, and Gabriele Sani. 2021. "Will Nothing Be the Same Again?: Changes in Lifestyle during COVID-19 Pandemic and Consequences on Mental Health." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(16):8433.
- Clabaugh, Alison, Juan F. Duque, and Logan J. Fields. 2021. "Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology* 12:628787.
- Cohen, Katherine A., Andrea K. Graham, and Emily G. Lattie. 2022. "Aligning Students and Counseling Centers on Student Mental Health Needs and Treatment Resources." *Journal of American College Health* 70(3):724–32.
- Herbert, Cornelia. 2022. "Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs." *Frontiers in Public Health* 10:849093.
- Javed, Afzal, Cheng Lee, Hazli Zakaria, Robert D. Buenaventura, Marcelo Cetkovich-Bakmas, Kalil Duailibi, Bernardo Ng, Hisham Ramy, Gautam Saha, and Shams Arifeen. 2021. "Reducing the Stigma of Mental Health Disorders with a Focus on Low-and Middle-Income



- Countries.” *Asian Journal of Psychiatry* 58:102601.
- Kohls, Elisabeth, Sabrina Baldofski, Raiko Moeller, Sarah-Lena Klemm, and Christine Rummel-Kluge. 2021. “Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students during COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany.” *Frontiers in Psychiatry* 12:643957.
- Long, Robyn, Max Halvorson, and Liliana J. Lengua. 2021. “A Mindfulness-Based Promotive Coping Program Improves Well-Being in College Undergraduates.” *Anxiety, Stress, & Coping* 34(6):690–703.
- Salimi, Nahal, Bryan Gere, William Talley, and Bridget Iriogbe. 2023. “College Students Mental Health Challenges: Concerns and Considerations in the COVID-19 Pandemic.” *Journal of College Student Psychotherapy* 37(1):39–51.
- Savitz-Romer, Mandy, Heather T. Rowan-Kenyon, Tara P. Nicola, Emily Alexander, and Stephanie Carroll. 2021. “When the Kids Are Not Alright: School Counseling in the Time of COVID-19.” *Aera Open* 7:23328584211033600.
- Shahaf-Oren, Bar, Ira Madan, and Claire Henderson. 2021. ““A Lot of Medical Students, Their Biggest Fear Is Failing at Being Seen to Be a Functional Human”: Disclosure and Help-Seeking Decisions by Medical Students with Health Problems.” *BMC Medical Education* 21:1–10.
- Wei, Yifeng, Stan Kutcher, Andrew Baxter, and Amy Heffernan. 2021. “The Program Evaluation of Go-To Educator Training’on Educators’ Knowledge about and Stigma toward Mental Illness in Six Canadian Provinces.” *Early Intervention in Psychiatry* 15(4):922–31.
- Wiedermann, Christian J., Verena Barbieri, Barbara Plagg, Pasqualina Marino, Giuliano Piccoliori, and Adolf Engl. 2023. “Fortifying the Foundations: A Comprehensive Approach to Enhancing Mental Health Support in Educational Policies amidst Crises.” P. 1423 in *Healthcare*. Vol. 11. MDPI.
- Zalat, Marwa Mohamed, Mona Sami Hamed, and Sarah Abdelhalim Bolbol. 2021. “The Experiences, Challenges, and Acceptance of e-Learning as a Tool for Teaching during the COVID-19 Pandemic among University Medical Staff.” *PloS One* 16(3):e0248758.