



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 7705-7716

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023

Yuni Sartika Sinaga<sup>1✉</sup>, Samfriati Sinurat<sup>2</sup>, Lili Suryani Tumanggor<sup>3</sup>

STIKes Santa Elisabeth Medan

Email: [yunisinaga093@gmail.com](mailto:yunisinaga093@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Kesehatan mental anak dan remaja dapat mempengaruhi masa depan dirinya sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan. Desain penelitian ini adalah desain deskriptif. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan sebanyak 80 dengan *teknik total sampling*. alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner Kesehatan mental. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 49 mahasiswa (61%) tidak mengalami gangguan Kesehatan mental, dan 31 mahasiswa (39%) mengalami gangguan Kesehatan mental. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan untuk mahasiswa agar dapat menyesuaikan dirinya dilingkungan yang baru.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Mahasiswa, Skripsi.*

### Abstract

College students are a group that has just entered adulthood. The mental health of children and adolescents can affect their own future as individuals, and have an impact on families and society. The purpose of this study is to find out the description of mental health in students who are writing their thesis at STIKes Santa Elisabeth Medan. The research design is a descriptive design. The sample of this study are 80 Bachelor of Nursing STIKes Santa Elisabeth Medan students with a total sampling technique. The measuring tool for this study uses mental health questionnaire. The results of the study find that 49 students (61%) do not experience mental health disorders, and 31 students (39%) experienced mental health disorders. It is hoped that this research can be input for students so that they can adapt to a new environment.

Keywords: *Mental Health, Students, Thesis.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Sari & Susmiatin, 2023).

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menemukan beberapa kendala antara lain: pengerjaan skripsi yang membosankan, proses pengumpulan data yang lama, kesulitan dalam menuliskan ide dalam bentuk tulisan, kesulitan dalam mengalokasikan waktu antara menulis skripsi dengan kegiatan lain misalnya bekerja dan kurangnya keterampilan berbahasa Inggris (Rahadiansyah & Chusairi, 2021).

Kesehatan mental anak dan remaja memiliki dampak signifikan pada masa depan mereka, keluarga, dan masyarakat. Untuk menilai kesehatan mental mereka, penting mempertimbangkan faktor internal seperti genetika, temperamen, dan kesehatan fisik, serta faktor keluarga seperti pola asuh dan kelekatan dengan orang tua. Ikatan yang aman dengan pengasuh utama membantu anak membangun kepercayaan diri dan rasa aman untuk mengeksplorasi dunia (Alini & Meisyalla, 2022).

Mahasiswa, sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, memiliki peran penting dalam mengembangkan keilmuan dan bertanggung jawab secara intelektual. Di akhir studi, mereka dihadapkan pada tugas akhir atau skripsi yang seharusnya memberikan kontribusi nyata dalam menguji ilmu pengetahuan. Namun, banyak mahasiswa mengalami hambatan saat menyusun skripsi, mengakibatkan keterlambatan studi (Kurniawan, 2021).

Penelitian di Cina menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja dalam 20-30 tahun terakhir, dengan 11% mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, dan 2-3% mengalami gangguan serius. Di Indonesia, 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas dan tekanan, dengan prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan meningkat pada remaja, terutama karena emosi yang belum stabil dan keterbatasan kemampuan memecahkan masalah (Sari & Susmiatin, 2023). Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa akhir saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yaitu bunuh diri, hal ini disebabkan karena buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi. menyatakan stress dapat menimbulkan depresi, cemas berlebihan,

sulit tidur, prestasi akademik menurun, penggunaan obat-obatan terlarang, tidak percaya diri, beresiko terkena gangguan kejiwaan, serta memiliki ide dan upaya untuk bunuh diri. Dalam sebuah survei, kurang lebih 15.000 mahasiswa, dimana 18% mahasiswa mengatakan pernah memikirkan untuk mencoba bunuh diri dan 8% mengatakan pernah melakukan bunuh diri setidaknya sekali. Mahasiswa semester akhir sering mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti mengalami depresi, timbul kecemasan, adanya rasa takut, dan lain sebagainya. Dimana masalah kesehatan mental ini sering kali dialami oleh seluruh mahasiswa di Perguruan Tinggi. Jika masalah tersebut tidak diatasi, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan yang lebih berat dan membutuhkan waktu yang lama dalam proses penyembuhannya (Lestari, 2022).

Dalam memelihara kesehatan mental individu harus tampil sebagai pribadi bermoral dan religius serta kecakapan sosial, memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan realisasi dan potensi diri, membutuhkan konsep diri dan harga diri yang sehat, memelihara stabilitas mental, menanamkan kebiasaan yang baik, kemampuan beradaptasi, mampu mengatasi konflik mental, dan kematangan pemikiran dan emosionalitas (K & Dewi Aisyah, 2021).

Berdasarkan survei yang saya lakukan pada bulan maret kepada 5 orang mahasiswa sarjana keperawatan yang sedang Menyusun skripsi dan mahasiswa yang mengalami sulit berkonsentrasi ada 4 orang mahasiswa, mahasiswa yang mengalami susah tidur ada 4 orang mahasiswa, mahasiswa yang menangis lebih sering ada 2 orang, mahasiswa yang mengalami kehilangan nafsu makan yaitu ada 5 orang mahasiswa, dan mahasiswa yang mengalami pekerjaan sehari hari terganggu ada 3 orang mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini sangat penting untuk mengontrol berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian (Nursalam, 2020). Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif untuk mengamati, menggambarkan, dan mendokumentasikan kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian adalah seluruh 81 mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 4 di STIKes Santa Elisabeth Medan (BAAK STIKes Santa Elisabeth Medan, 2023). Sampel penelitian ini adalah seluruh 80 mahasiswa yang memenuhi kriteria, dipilih menggunakan teknik total sampling.

Variabel penelitian adalah kesehatan mental, yang didefinisikan sebagai karakteristik yang dapat diukur dan diamati (Nursalam, 2020). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 25 pertanyaan yang mencakup lima indikator: gejala kognitif, kecemasan, depresi, gejala somatik, dan penurunan energi. Jawaban responden dinilai

dengan skala nominal, di mana skor 0-13 menunjukkan kesehatan mental yang baik, dan skor 14-25 menunjukkan adanya gangguan.

Penelitian ini dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan pada bulan Mei 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden setelah mendapatkan izin dari pihak berwenang. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahap, termasuk editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menggambarkan fenomena yang diteliti (Nursalam, 2020).

Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika, seperti menghormati hak dan martabat responden, meminimalkan risiko, dan menjamin keadilan. Informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data dijaga sepanjang penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan izin etis dari komisi penelitian STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat 117/KEPK-SE/PE-DT/IV/2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Data demografi

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik data demografi: Jenis Kelamin dan Usia pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2023 (n=80)

Karakteristik responden	Frekuensi	Persen (%)
Jenis kelamin		
Laki – laki	9	11
Perempuan	71	89
Total	80	100
Usia		
20-22	74	93
23-25	6	7
Total	80	100

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik data demografi: Jenis Kelamin dan Usia pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2023 dengan responden 80 responden sebagaiberikut, bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dari 80 responden dengan jenis kelamin mayoritas pada perempuan sebanyak 71 orang (89%) dan responden minoritas laki laki sebanyak 9 orang (11%). Karakteristik berdasarkan usia Responden mayoritas berusia

20-22 sebanyak 74 responden (93%) dan responden minoritas pada usia 23-25 sebanyak 6 responden (7%).

Kesehatan Mental pada mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kesehatan mental pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2023 (n=80)

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persen (%)
Tidak terganggu	49	61%
Terganggu	31	39%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 80 responden mayoritas tidak terganggu kesehatan mental sejumlah 49 responden (61%) dan responden minoritas terganggu Kesehatan mental sejumlah 31 responden (39%)

Tabel 5.4 Distribusi Responden berdasarkan Sub Item Pertanyaan Gejala Kognitif pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2023 (n=80)

No	Pertanyaan Gejala Kognitif	Ya (F%)	Tidak (F%)
1.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit berfikir jernih?	52(65%)	28(35%)
2.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit untuk mengambil keputusan?	43(54%)	37(46%)
3.	Apakah selama 30 hari terakhir anda merasa sulit berkonsentrasi?	49(61%)	31(39%)
4.	Apakah selama 30 hari terakhir anda merasa kurang dalam memahami sesuatu?	44(55%)	36(45%)
5.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda mudah lupa?	41(51%)	39(49%)

Berdasarkan tabel 5.4 distribusi responden berdasarkan Sub Item pertanyaan gejala kognitif menunjukkan dari 80 responden yang di alami mayoritas oleh mahasiswa yaitu merasa sulit berfikir jernih sebanyak 52 orang (65%), yang kedua sulit berkonsentrasi sebanyak 49 orang (61%), yang ke tiga kurang memahami sesuatu sebanyak 44 orang (55%), yang keempat sulit mengambil keputusan sebanyak 43 orang (54%), yang kelima mudah lupa sebanyak 41 orang (51%).

Tabel 5.5 Distribusi Responden berdasarkan Sub Item Pertanyaan Gejala Cemas pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Pertanyaan Gejala Cemas	Ya (F%)	Tidak (F%)
1.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit tidur?	55(69%)	25(31%)
2.	Apakah selama 30 hari terakhir anda mudah takut?	39(49%)	41(51%)
3.	Apakah selama 30 hari terakhir anda merasa tegang, cemas, atau khawatir?	49(61%)	31(39%)
4.	Apakah selama 30 hari terakhir anda merasa gelisah?	42(53%)	38(47%)
5.	Apakah selama 30 hari terakhir anda merasa lebih mudah gugup dalam melakukan sesuatu?	34(43%)	46(57%)

Berdasarkan tabel 5.5 distribusi responden berdasarkan Sub Item pertanyaan gejala cemas menunjukkan dari 80 responden yang di alami mayoritas oleh mahasiswa yaitu sulit tidur sebanyak 55 orang (69%), yang kedua merasa tegang, cemas, atau khawatir sebanyak 49 orang (61%), yang ketiga merasa gelisah sebanyak 42 orang (53%), yang keempat minoritas yaitu mudah takut sebanyak 39 orang (49%), dan yang kelima merasa mudah gugup dalam melakukan sesuatu 34 orang (43%).

Tabel 5.6 Distribusi Responden berdasarkan Sub Item Pertanyaan Gejala Depresi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Pertanyaan Gejala Depresi	Ya (F%)	Tidak (F%)
1.	Apakah selama 30 hari terakhir anda menangis lebih sering?	24(30%)	56(70%)
2.	Apakah anda selama 30 hari terakhir ini tidak mampu melakukan aktivitas yang bermanfaat dalam hidup?	24(30%)	56(70%)
3.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda kehilangan minat pada berbagai hal?	35(44%)	45(56%)
4.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda merasa tidak berharga?	18(23%)	62(77%)

5.	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup	14(18%)	66(82%)
----	--	---------	---------

Berdasarkan tabel 5.6 distribusi Responden berdasarkan sub item pertanyaan gejala depresi menunjukkan dari 80 responden yang di alami minoritas oleh mahasiswa yaitu kehilangan minat pada berbagai hal sebanyak 35 orang (44%), yang kedua tidak mampu melakukan aktifitas yang bermanfaat dalam hidup sebanyak 24 orang (30%), yang ketiga menangis lebih sering sebanyak 24 orang (30%), yang keempat merasa tidak berharga sebanyak 18 orang (23%), yang kelima mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup sebanyak 14 orang (18%)

Tabel 5.7 Distribusi Responden berdasarkan Sub Item Pertanyaan Gejala Somatik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Pertanyaan Gejala Somatik	Ya (F%)	Tidak (F%)
1	Apakah selama 30 hari terakhir anda sering menderita sakit kepala?	47(59%)	33(41%)
2	Apakah anda selama 30 hari terakhir ini kehilangan nafsu makan?	46(58%)	34(42%)
3	Apakah selama 30 hari terakhir ini pencernaan anda terganggu/buruk?	28(35%)	52(65%)
4	Apakah selama 30 hari terakhir anda mengalami rasa tidak enak di perut?	28(35%)	52(65%)
5	Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sering mengalami nyeri otot?	38(48%)	42(52%)

Berdasarkan tabel 5.7 distribusi responden berdasarkan sub item pertanyaan gejala somatik menunjukkan dari 80 responden yang di alami mayoritas oleh mahasiswa yaitu sering menderita sakit kepala sebanyak 47 orang (59%), yang kedua kehilangan nafsu makan sebanyak 46 orang (58%), yang ketiga minoritas, sering mengalami nyeri otot sebanyak 38 orang (48%), yang keempat pencernaan terganggu/buruk sebanyak 28 orang (35%), yang kelima mengalami rasa tidak enak di perut sebanyak 28 orang (35%).

Tabel 5.8 Distribusi Responden berdasarkan Sub Item Pertanyaan Gejala Penurunan energi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Pertanyaan penurunan Energi	Ya (F%)	Tidak (F)
1.	Apakah selama 30 hari terakhir ini pekerjaan sehari-hari anda terganggu?	26(33%)	54(67%)
2.	Apakah anda selama 30 hari terakhir anda merasa sulit menikmati kegiatan sehari-hari?	38(48%)	42(52%)

3.	Apakah anda merasa lelah sepanjang waktu selama 30 hari terakhir?	48(60%)	32(40%)
4.	Apakah selama 30 hari terakhir anda mudah Lelah? Apakah selama 30 hari terakhir ini anda merasa	47(59%)	33(41%)
5.	sulit menjalani aktivitas sederhana ?	27(34%)	53(66%)

Berdasarkan tabel 5.8 distribusi responden berdasarkan sub item pertanyaan gejala Penurunan energi menunjukkan dari 80 responden yang di alami mayoritas oleh mahasiswa yaitu lelah sepanjang waktu sebanyak 48 orang (60%), yang kedua mudah lelah sebanyak 47 orang (59%), yang ketiga minoritas, sulit menikmati kegiatan sehari hari sebanyak 38 orang (48%), yang keempat sulit menjalani aktifitas sederhana sebanyak 27 orang (34%), yang kelima pekerjaan sehari hari terganggu sebanyak 26 orang (33%).

## Pembahasan

### 5.1.1 Gambaran Kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes santa Elisabeth Medan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023 dari 80 responden ditemukan kesehatan mental yang terganggu sebanyak 31 orang (39%) dan yang tidak terganggu kesehatan mental 49 orang (61%).

Peneliti berasumsi bahwa Kesehatan mental mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan terdapat sedikit yang mengalami tidak sehat mental dikarenakan beberapa hal yaitu adanya tekanan internal maupun eksternal yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Salah satu hal yang memperburuk hal tersebut ialah pola tidur. Saat pengerjaan skripsi memerlukan waktu yang lebih banyak dan fokus yang cukup, dari penelitian yang dilakukan didapat bahwa kebanyakan responden tidak memiliki tidur yang cukup, dalam pengerjaan skripsi membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk pengerjaannya hal tersebut menyebabkan pola tidur yang tidak teratur. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab stress pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi.

Penelitian ini didukung penelitian oleh sari (2023) yang menyatakan bahwa aktifitas yang cukup banyak berisiko mengalami gangguan tidur. Sulit tidur bisa jadi menjadi salah satu gejala awal terjadinya masalah Kesehatan mental pada mahasiswa. Stress terhadap beban akademik menyebabkan seseorang mengalami sulit tidur.

Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan mengalami gejala kognitif saat menyusun skripsi, seperti kesulitan berpikir jernih (65%), konsentrasi (61%), pemahaman (55%), pengambilan keputusan (54%), dan mudah lupa (51%). Peneliti berasumsi bahwa masalah ini muncul karena mahasiswa sering mengalami kesulitan memahami revisi dan

lupa melaksanakan masukan dari dosen selama bimbingan. Penelitian oleh Susylowati et al. (2022) menunjukkan bahwa gejala kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan melamun bisa disebabkan oleh kelelahan dan stres, yang berdampak pada kualitas tidur dan fisik. Roosyiana (2022) juga mencatat bahwa kurangnya pemahaman instruksi dosen dapat mengakibatkan kesulitan fokus, lupa, dan kesalahan, yang sering disebabkan oleh ketidaktenangan, kebingungan, dan pikiran negatif.

Gejala cemas yang di alami mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabet Medan Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan terdapat mahasiswa yaitu sulit tidur sebanyak 55 orang (69%), yang kedua merasa tegang, cemas, atau khawatir sebanyak 49 orang (61%), yang ketiga merasa gelisah sebanyak 42 orang (53%), yang keempat minoritas yaitu mudah takut sebanyak 39 orang (49%), dan yang kelima merasa mudah gugup dalam melakukan sesuatu 34 orang (43%).

Peneliti berasumsi gejala cemas yang di alami oleh mahasiswa yaitu mengalami sulit tidur yang kurang karena membutuhkan waktu tambahan dalam pengerjaan skripsi akibatnya mahasiswa mengalami stres karena gelisah dan khawatir dalam pengerjaan skripsi karena adanya tuntutan tepat waktu di saat sidang. Dimana mahasiswa juga merasa tidak tenang dan pusing karena memikirkan hal buruk selama proses pengerjaan skripsi.

Penelitian ini di dukung penelitian oleh (Bukit & Widodo, 2022). menyatakan terdapat beberapa gejala cemas saat menyusun skripsi terlihat dari fisik seperti merasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lainnya bergetar, suara bergeta sulit bernafas, sulit berbicara, jantung berdegup kencang, tangan menjadi dingin, mual dan pusing. Dan juga mengalami kebingungan, sering lupa, konsentrasi yang buruk, pikiran campur aduk.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kasim et al., 2021). Bahwa terdapat mahasiswa saat mengerjakan skripsi merasa tidak tenang, lemas, dan pusing ketika memikirkan hal buruk saat proses mengerjakan skripsi. Dan saat menjawab pertanyaan dosen pembimbing dan penguji khawatir tidak mampu menjawab pertanyaan.

Gejala depresi yang di alami mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di STIKes santa Elisabeth Medan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan mahasiswa yaitu kehilangan minat pada berbagai hal sebanyak 35 orang (44%), yang kedua tidak mampu melakukan aktifitas yang bermanfaat dalam hidup sebanyak 24 orang (30%), yang ketiga menangis lebih sering sebanyak 24 orang (30%), yang keempat merasa tidak berharga sebanyak 18 orang (23%), yang kelima mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup sebanyak 14 orang (18%).

Peneliti berasumsi gejala depresi yang di alami oleh mahasiswa dikarenakan adanya faktor dari lingkungan, keluarga dan diri sendiri. Dimana dalam masa penugasan skripsi ada tuntutan dari orangtua supaya dapat wisuda dengan tepat waktu dan hal tersebut mengakibatkan mahasiswa seperti ada dalam motivasi sekaligus tekanan untuk mengerjakan skripsi agar tidak mengecewakan orangtua, di mana ada juga factor dari lingkungan di saat teman teman sudah dalam tahap ujian skripsi dan masih ada yang belum acc dan menjadi beban pikiran hal tersebut menjadi salah satu tekanan yang di rasakan mahasiswa, dari dalam diri sendiri berpautan dengan kognitif dimana di saat dalam mengerjakan skripsi mahasiswa stres akibatnya sulit berkonsentrasi akibat memikirkan hal hal buruk mengenai hal saat mengerjakan skripsi.

Penelitian ini didukung penelitian oleh (Dewi, 2019) cenderung merasa terbebani akibat adanya tuntutan dari orangtuanya. Karena setiap orang tua menginginkan anaknya dapat lulus tepat waktu agar tidak membayar uang ukt, dikarenakan setelah lulus bisa mendapat pekerjaan yang baik dan menjadi harapan orangtua untuk meringankan beban orangtua hal tersebut memunculkan beban pikiran mahasiswa karena merasa takut tidak bisa memenuhi harapan orangtuanya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septyari et al., 2022). lingkungan menjadi salah satu factor yang mempengaruhi. Semakin baik kondisi lingkungan dilihat dari segi kesehatan dan fasilitas, factor lingkungan individu, pola pikir, serta kemampuan adaptasi merupakan penentu utama dalam menerapkan mekanisme coping yang baik.

Gejala somatic yang di alami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan terdapat mahasiswa yaitu sering menderita sakit kepala sebanyak 47 orang (59%), yang kedua kehilangan nafsu makan sebanyak 46 orang (58%), yang ketiga minoritas, sering mengalami nyeri otot sebanyak 38 orang (48%), yang keempat pencernaan terganggu/buruk sebanyak 28 orang (35%), yang kelima mengalami rasa tidak enak di perut sebanyak 28 orang (35%).

Peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gejala somatik, seperti mata lelah dan sakit kepala akibat berjam-jam di depan laptop, serta ketegangan otot dan penurunan nafsu makan karena fokus pada tugas. Diantra P. (2021) mendukung asumsi ini, menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami kelelahan, gangguan pencernaan, dan penurunan daya tahan tubuh selama proses skripsi. Sakina (2023) juga mencatat bahwa stres dalam penyusunan skripsi berhubungan dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan tidur.

Penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa 60% mahasiswa merasa lelah sepanjang waktu, 59% mudah lelah, 48% sulit menikmati aktivitas sehari-hari, 34% kesulitan menjalani aktivitas sederhana, dan 33% mengalami gangguan dalam pekerjaan sehari-hari. Penurunan energi ini seringkali disebabkan oleh waktu lama yang dihabiskan untuk menyusun skripsi, menyebabkan kelelahan dan penurunan semangat. Setyaningsih (2022) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tuntutan yang tinggi saat menyusun skripsi. Farkhah et al. (2022) menambahkan bahwa kelelahan yang berkepanjangan dapat menurunkan energi dan memperlambat kemajuan pekerjaan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di temukan bahwa kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023 dari 80 responden ditemukan mahasiswa yang tidak mengalami gangguan Kesehatan mental yaitu sebanyak 49 orang (61%) dan mengalami gangguan Kesehatan mental berjumlah 31 orang (39%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). \*Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar\*.
- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta.
- Dewi, S. (2019). Tingkat Depresi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019.
- Diantra, P. (2021). Coping Stress Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Menyusun Skripsi.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa.
- Kurniawan, P. K. (2021). \*Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi\*.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). \*Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi
- Sakina, P. (2023). Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa.

- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi.
- Setyaningsih (2022). Kelelahan Fisik, Mental, dan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Akibat Penyusunan Skripsi.
- Susylowati, R., Hafifah, V. N., & Rahman, H. F. (2022). Gambaran Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Prodi Keperawatan).