

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.2.1. Manfaat Teoretis.....	5
1.2.2. Manfaat Praktis:	5
BAB II KERANGKA KONSEP DAN METODOLOGI PENELITIAN	7
2.1 Kerangka Teori.....	7
2.2 Kerangka Konseptual	8
2.3 Desain Penelitian.....	8
2.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	9
2.5 Teknik Pengumpulan Data	9
2.6 Populasi dan Sampel Penelitian	10
2.6.1 Populasi Target.....	10
2.6.2 Populasi Terjangkau	10
2.6.3 Sampel	10
2.7 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	11
2.7.1 Kriteria Inklusi	11
2.7.2 Kriteria Eksklusi.....	12
2.8 Jenis Data dan Instrumen Penelitian	12
2.8.1 Jenis Data	12
2.8.2 Instrumen Penelitian.....	12
2.9 Manajemen Penelitian	12
2.9.1 Pengumpulan Data	12
2.9.2 Pengolahan dan Analisis Data	13
2.10 Etika Penelitian	13

BAB III HASIL PENELITIAN	14
3.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	14
3.2 Penyajian dan Analisis Data.....	15
BAB IV PEMBAHASAN.....	31
4.1 Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 Fakultas Kedokteran UNHAS	31
4.2 Pengaruh Pengelolaan Stress terhadap Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 Fakultas Kedokteran UNHAS	33
4.3 Pengaruh Kesehatan Mental dan Pengelolaan Stress terhadap Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 Fakultas Kedokteran UNHAS	35
BAB V PENUTUP	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting yang sering kali terabaikan dalam proses pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi antara kehidupan remaja menuju dewasa. (WHO, 2021). Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi. Di Universitas Hasanuddin (UNHAS), seperti di banyak perguruan tinggi lainnya, mahasiswa dituntut untuk dapat berprestasi secara akademik sambil mengelola berbagai aspek kehidupannya. Hal ini sering kali menimbulkan tekanan yang tinggi dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat berujung pada stres dan gangguan kesehatan mental.

Permasalahan utama yang muncul adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta cara mengelola stres secara efektif. Mahasiswa cenderung lebih fokus pada pencapaian akademik tanpa menyadari bahwa kesehatan mental adalah salah satu fondasi penting dalam menjaga keseimbangan hidup dan keberhasilan akademik. Banyak mahasiswa tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai tanda-tanda awal stres, apalagi cara mengatasinya. Akibatnya, ketika mereka mengalami tekanan yang berlebihan, mereka kesulitan untuk mencari solusi yang tepat dan akhirnya terjebak dalam kondisi stres yang berkepanjangan.

Faktor lain yang turut memperburuk situasi ini adalah kurangnya akses terhadap program-program edukasi kesehatan mental di lingkungan kampus. Meskipun UNHAS memiliki beberapa program pendukung kesehatan mental, sering kali program-program tersebut kurang tersosialisasi dengan baik dan tidak menarik perhatian mahasiswa. Banyak dari mereka yang merasa bahwa kesehatan mental bukanlah isu yang relevan hingga mereka benar-benar mengalami masalah, sehingga partisipasi dalam program pencegahan dan edukasi menjadi sangat minim. Padahal, pendidikan tentang kesehatan mental sangat penting sebagai langkah preventif untuk membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana mengelola stres sebelum masalah tersebut berkembang menjadi lebih serius.

Dampak dari ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres ini sangat jelas terlihat dalam prestasi akademik mereka. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan kemampuan kognitif, seperti daya ingat dan konsentrasi, yang pada akhirnya akan mempengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, stres kronis juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, menyebabkan masalah seperti insomnia, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan, yang semakin memperburuk situasi mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Almarzouki, 2021).

Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental yang lebih baik dan kurangnya upaya nyata dalam memberikan edukasi yang efektif. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan

kehidupan sosial karena kurangnya edukasi mengenai strategi coping yang sehat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stres dengan baik cenderung lebih mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan. (Thompson, Draper & Kreitler, 2022)).

Di Universitas Hasanuddin (UNHAS), belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengaruh langsung dari edukasi kesehatan mental terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan dampaknya terhadap prestasi akademik. Padahal, mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa saat ini, penting bagi universitas untuk mengembangkan program edukasi kesehatan mental yang komprehensif dan efektif. Program-program edukasi yang dirancang dengan baik akan memberikan mahasiswa alat dan strategi yang diperlukan untuk mengelola stres dengan cara yang sehat, meningkatkan kesejahteraan mental, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap prestasi akademik yang lebih baik.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terungkap sejauh mana edukasi kesehatan mental yang diberikan dapat membantu mahasiswa FK UNHAS dalam mengelola stres dan bagaimana hal tersebut berpengaruh terhadap performa akademik mereka. Hasil dari penelitian ini akan menjadi dasar untuk mengembangkan rekomendasi dan strategi baru yang dapat diimplementasikan oleh pihak universitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Edukasi kesehatan mental yang efektif bukan

hanya dapat mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa, tetapi juga dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian akademik mereka. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul **“Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental terhadap Pengelolaan Stres dan Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2023 dan 2024 FK UNHAS”**

1.2 Rumusan Masalah

Berikut adalah beberapa rumusan masalah pada penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental terhadap Pengelolaan Stres dan Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa FK UNHAS:

1. Apakah ada pengaruh Kesehatan mental terhadap prestasi akademik di mahasiswa Angkatan 2023-2024 FK unhas
2. Apakah ada pengaruh stress terhadap prestasi akademik
3. Apakah ada pengaruh antara prestasi akademik dan stress terhadap prestasi akademik

1.3 Tujuan Penelitian

Berikut adalah beberapa tujuan penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental terhadap Pengelolaan Stres dan Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa FK UNHAS:

1. untuk mengetahui pengaruh Kesehatan mental terhadap prestasi akademik di mahasiswa Angkatan 2023-2024 FK unhas
2. untuk mengetahui pengaruh stress terhadap prestasi akademik

3. untuk mengetahui pengaruh antara prestasi akademik dan stress terhadap prestasi akademik

1.4 Manfaat Penelitian

Berikut adalah beberapa manfaat penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental terhadap Pengelolaan Stres dan Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa FK UNHAS:

1.2.1. Manfaat Teoretis

1. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan teoretis dalam bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara edukasi kesehatan mental, pengelolaan stres, dan prestasi akademik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi studi-studi selanjutnya terkait manajemen stres dan pendidikan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.
2. Kontribusi pada Pengembangan Program Edukasi Kesehatan Mental: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model atau pendekatan edukasi kesehatan mental yang lebih efektif dan relevan untuk diterapkan di perguruan tinggi.

1.2.2. Manfaat Praktis:

1. Meningkatkan Pengelolaan Stres Mahasiswa: Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak universitas dalam merancang program-program edukasi kesehatan mental yang lebih efektif, sehingga mahasiswa dapat lebih mampu mengelola stres secara optimal, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

2. Meningkatkan Prestasi Akademik: Dengan pengelolaan stres yang lebih baik, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan performa akademik, yang akan berdampak positif pada pencapaian akademik mereka.
3. Rujukan bagi Pihak Universitas dan Layanan Kesehatan: Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak Universitas Hasanuddin dalam mengevaluasi dan mengembangkan layanan konseling dan kesehatan mental yang lebih baik, sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.
4. Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental: Melalui penelitian ini, diharapkan akan tumbuh kesadaran yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa, dosen, dan staf universitas tentang pentingnya kesehatan mental dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan umum.