

Journal of Comprehensive Science
p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584
Vol. 3. No. 8, Agustus 2024

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Poltesa

Surianti Hadori¹, Aisah², Dea Amanda Riskika³, Yusup Miko⁴, Fathushahib⁵
Program Studi Manajemen Informatika, Jurusan Manajemen Informatika, Politeknik Negeri Sambas, Jl. Sejangkung, Sebayan, 79463, Indonesia
E-mail: aisahh.603@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kesehatan mental terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Politeknik Negeri Sambas (Poltesa) dengan metode kuantitatif dan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner dari 33 mahasiswa berbagai program studi, dan dianalisis menggunakan regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesehatan mental dan IPK, di mana mahasiswa dengan kesehatan mental baik cenderung memiliki IPK lebih tinggi dibandingkan yang mengalami masalah kesehatan mental. Faktor-faktor seperti stres, kecemasan, dan depresi ditemukan berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Temuan ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam pendidikan tinggi. Institusi pendidikan perlu menyediakan dukungan dan layanan kesehatan mental yang memadai untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: Kesehatan mental, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Mahasiswa, Prestasi akademik.

Abstract

Mental health is an important factor that influences students' academic performance. This study aims to analyze the effect of mental health on the Grade Point Average (GPA) of students at Politeknik Negeri Sambas (Poltesa) using a quantitative method and survey approach. Data were collected through questionnaires distributed to 100 students from various study programs and analyzed using linear regression. The results of the study show a significant relationship between mental health and GPA, where students with good mental health tend to have higher GPAs compared to those experiencing mental health issues. Factors such as stress, anxiety, and depression were found to negatively affect academic performance. These findings emphasize the importance of attention to mental health in higher education. Educational institutions need to provide adequate mental health support and services to improve students' well-being and academic performance.

Keywords: Mental health, Grade Point Average (GPA), Students, Academic achievement.

PENDAHULUAN

IPK merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan akademik mahasiswa karena nilai IPK berpengaruh pada masa studi, beasiswa, bahkan lamaran pekerjaan di masa mendatang (C. P. Putri et al., 2020). Perguruan tinggi menjadi tempat bagi individu dalam mengembangkan kemampuan dan mempersiapkan diri menjadi tenaga-tenaga profesional yang akan mengarahkan mereka menjadi sumber daya manusia yang berkompeten di bidangnya (Darim, 2020). Sebagai kelanjutan dari pendidikan menengah, pendidikan tinggi diadakan dengan tujuan menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan serta menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian (Depdiknas, 2000).

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus dijaga oleh setiap individu (Rafifah et al., 2022). Hal ini dikarenakan jika kesehatan mental seseorang terganggu akan berpengaruh pada bagaimana seseorang tersebut beraktivitas setiap harinya. Terdapat beberapa faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang, salah satunya ialah tekanan atau tuntutan dari lingkungan sekitar (A. W. Putri et al., 2015). Gangguan kesehatan bisa dialami oleh siapa saja, salah satunya ialah mahasiswa (Pranata, 2024). Hal ini dikarenakan tuntutan dan tekanan yang terjadi di dunia perkuliahan. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus dijaga, karena kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik seseorang (Rahmawaty et al., 2022).

Dikutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kesehatan mental baik adalah keadaan dimana batin seseorang dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga dapat menikmati hidup, melakukan kegiatan sehari-hari, dan menghargai orang yang ada disekitarnya (U. N. H. Putri et al., 2022). Sedangkan seseorang ada dalam keadaan kesehatan mental terganggu jika, mengalami gangguan suasana hati, tidak dapat mengendalikan emosi. Hal-hal yang disebutkan sebelumnya dapat mengarahkan seseorang untuk melakukan hal buruk.

Kesehatan mental merupakan keadaan atau kondisi sejahtera (*well-being*) pada seseorang yang dapat diimplementasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat produktif, dan dapat memberikan kontribusi pada lingkungannya (Chandra et al., 2024). Sesuai dengan pengertian yang disebutkan orang yang tidak dapat melakukan hal tersebut bisa dikatakan ada dalam gangguan mental. Ada beberapa jenis gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi. yaitu depresi, anxiety, dan panic attack (Kurniawan et al., 2022). Gangguan kesehatan mental bisa menyerang siapa saja. Gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh orang dewasa, namun juga bisa dialami oleh orang muda, salah satunya mahasiswa.

Menurut KBBI mahasiswa merupakan siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi. Mahasiswa merupakan masa dimana seseorang pada usia mempersiapkan masa depan. Seorang mahasiswa dikelompokkan dalam masa perkembangan dengan rentang usia yaitu 18 - 25 tahun. Pada masa perkembangan ini umumnya ada dalam fase remaja akhir hingga dewasa awal, dan dalam fase ini seseorang akan berusaha memantapkan pendirian atau prinsip hidupnya. Menjadi mahasiswa adalah tantangan yang memerlukan tanggung jawab besar, baik terhadap keluarga maupun diri sendiri. Dalam peran ini, mahasiswa harus bijak dalam membuat keputusan demi masa depan mereka. Kehadiran dalam perkuliahan dan penyelesaian tugas dengan penuh dedikasi sangat diharapkan, agar pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan mereka dapat berkembang secara optimal.

Selain kegiatan akademis, mahasiswa dapat memperkaya pengalaman mereka melalui partisipasi dalam berbagai organisasi, himpunan, atau unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kampus (Gumilar, 2023). Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya membantu memperluas wawasan dan keterampilan, tetapi juga membangun jaringan yang berharga untuk masa depan.

IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) adalah angka yang menunjukkan prestasi mahasiswa dari awal semester sampai dengan akhir semester nanti (Amaliya, 2023). IPK merupakan bukti dan predikat yang diterima mahasiswa saat lulus nanti, sehingga mahasiswa harus dapat

menjaga dan meningkatkan IPK. Dengan banyaknya tanggung jawab dan kegiatan yang dijalani, mahasiswa harus dapat memanajemen waktunya dengan baik serta fokus dengan kegiatan - kegiatan yang dijalannya. Banyaknya kegiatan, tugas, tuntutan, dan tanggung jawab yang harus dikerjakan mahasiswa membuat terkadang seorang mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental (Ramadhina et al., n.d.). Gangguan yang sering dialami mahasiswa yaitu depresi, anxiety, dan panic attack (Kurniawan et al., 2022). Gangguan kesehatan tersebut dapat mempengaruhi IPK mahasiswa, dikarenakan mahasiswa tidak dapat melakukan perkuliahan dengan maksimal (abdullah Aziz et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa aktif POLTESA sebagai populasi, dengan teknik total sampling yang berarti sampel sama dengan populasi. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan Google Forms pada bulan Juli 2024.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan analisis regresi linier sederhana yang dilakukan menggunakan Google Colab dan Python. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur aspek kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, serangan panik, dan pencarian bantuan spesialis.

Validitas dan reliabilitas instrumen diuji dengan validitas isi dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach, menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan konsisten dan layak untuk analisis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menentukan pengaruh kesehatan mental terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Hasil analisis memberikan wawasan mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa dan dampaknya terhadap prestasi akademik, serta menjadi dasar untuk rekomendasi peningkatan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier untuk menentukan pengaruh kesehatan mental terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa di Politeknik Negeri Sambas (Poltesa). Data dikumpulkan dari 33 mahasiswa melalui kuesioner yang mengukur aspek kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan serangan panik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier yang signifikan antara kesehatan mental dan IPK. Koefisien korelasi yang mendekati 0 menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kesehatan mental tidak memiliki dampak signifikan terhadap IPK mahasiswa. Ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk ukuran sampel yang kecil atau keterbatasan dalam data yang dikumpulkan. Selain itu, terdapat kemungkinan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan lingkungan belajar memiliki peran lebih besar dalam mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dibandingkan dengan IPK mereka.

Meskipun demikian, hasil ini tidak mengurangi pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres dan tekanan akademik. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu terus menyediakan layanan dukungan kesehatan mental untuk membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan mereka.

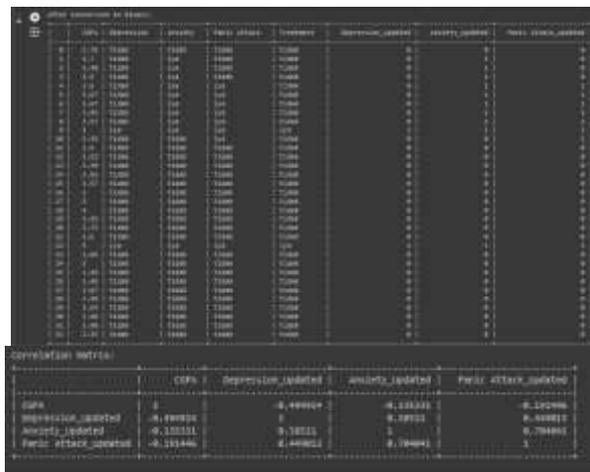
Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa depresi, kecemasan, dan serangan panik adalah masalah kesehatan mental yang umum di kalangan mahasiswa. Penting bagi institusi pendidikan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah ini dan memberikan intervensi yang sesuai. Program-program seperti konseling, workshop manajemen stres, dan kegiatan yang mendukung kesehatan mental dapat sangat bermanfaat.



Distribusi IPK dan Depresi



Koefisien korelasi yang mendekati 1 menunjukkan korelasi positif yang kuat.



Koefisien korelasi yang mendekati -1 menunjukkan korelasi negatif yang kuat. Koefisien korelasi yang mendekati 0 menunjukkan tidak adanya korelasi linier. Secara keseluruhan, berdasarkan koefisien korelasi, tampaknya tidak ada hubungan linier yang kuat antara CGPA dan variabel kesehatan mental, maupun korelasi yang kuat di antara variabel kesehatan mental itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan informasi pada dataset ini, IPK tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh keterbatasan kumpulan data atau ukuran sampel yang kecil. Ada kemungkinan juga bahwa faktor-faktor lain memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kesimpulannya, kesehatan mental siswa tidak terlalu dipengaruhi oleh IPK mereka, karena beberapa mahasiswa yang mengalami depresi, kecemasan, dan serangan panik memiliki IPK serupa dengan siswa tanpa kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

abdullah Aziz, Y., Fauziyah, N. F., Herawati, E., & Ichsan, B. (2024). Hubungan Fungsi Keluarga dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1181–1188.

- Amaliya, F. (2023). Hubungan Antara Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Dengan Hasil Uji Kompetensi Ners Indonesia (Ukni). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Chandra, M., Khairunnisa, N., Nurika, H., & Yolandari, S. (2024). PENTINGNYA LAYANAN INFORMASI DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN MENGENAI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 240–248.
- Darim, A. (2020). Manajemen perilaku organisasi dalam mewujudkan sumber daya manusia yang kompeten. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 22–40.
- Gumilar, R. A. G. (2023). Pengaruh Keaktifan Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Ikatan Mahasiswa Pecinta Olahraga (IMPOR) Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa IAIN Metro UKM Impor Angkatan 2022. IAIN Metro.
- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89–98.
- Pranata, R. (2024). Tingkat Depresi Mahasiswa pada Usia Remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1427–1440.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). Modul Kesehatan Mental. CV. Azka Pustaka.
- Rafifah, P. S., Maulana, A., & Gunawan, E. (2022). Pengaruh Workplace Well-Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 448–456.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Ramadhina, C., Safitri, D., Annisa, F., & Fadilah, Q. (n.d.). "PENGENDALIAN" TOXIC PRODUCTIVITY" DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 250–266.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37.
- Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 23-28).



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.