

**PERILAKU SEHAT MAHASISWA DALAM MENJAGA
KESEHATAN MENTAL (STUDI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG YANG MENYUSUN SKRIPSI)**

SKRIPSI

***Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Sosiologi***



Oleh:

Erlina Puji Astuti

NIM. 21058145

**DEPARTEMEN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Perilaku Sehat Mahasiswa Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa

Universitas Negeri Padang Yang Menyusun Skripsi)

Nama : Erlina Puji Astuti
NIM/TM : 21058145/2021
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, 27 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan FIS UNEP



Afriva Khaidir, S.H., M.Hum, MAPA, Ph.D
NIP. 19660411 199003 1 002

Disetujui oleh,

Pembimbing,

Annisa Citra Triyandra, M.I.Kom
NIP. 199508022022032013

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi
Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang
Pada Senin, 27 Oktober 2025

Perilaku Sehat Mahasiswa Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa
Universitas Negeri Padang Yang Menyusun Skripsi)

Nama : Erlina Puji Astuti
BP / NIM : 2021/21058145
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

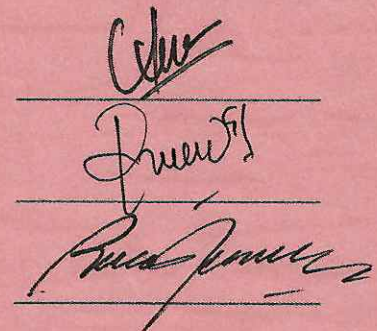
Padang, 27 Oktober 2025

TIM PENGUJI

NAMA

TANDA TANGAN

- | | | |
|-----------|---|---------------------------------|
| 1 Ketua | : | Annisa Citra Triyandra, M.I.Kom |
| 2 Anggota | : | Erda Fitriani, S.Sos., M.Si. |
| 3 Anggota | : | Dr. Reno Fernandes, S.Pd., M.Pd |



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlina Puji Astuti
Nim/TM : 21058145/2021
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul **“Perilaku Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Yang Menyusun Skripsi)”** adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Demikian, surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 5 November 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen,



Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., MA
NIP.198305182009122004

Saya yang menyatakan,



Erlina Puji Astuti
NIM.21058145

ABSTRAK

Erlina Puji Astuti. 2021/21058145, Perilaku Sehat Mahasiswa Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Yang Menyusun Skripsi). Skripsi Program Studi Pendidikan Sosiologi, Departemen Sosiologi , Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perilaku mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi pada tahun 2025. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tinggi, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi tepat waktu, kecemasan terhadap hasil penelitian, serta rasa takut akan kegagalan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka, sehingga diperlukan perilaku sehat dan dukungan sosial yang kuat untuk mempertahankan stabilitas psikologis selama proses akademik berlangsung.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe studi kasus, dengan teori utama yang digunakan yaitu *Health Belief Model* (HBM) yang dikemukakan oleh Rosenstock. Teori ini digunakan untuk menganalisis persepsi mahasiswa terhadap risiko, manfaat, hambatan, serta keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam menjaga kesehatan mental. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap mahasiswa tingkat akhir, dosen pembimbing, serta orang tua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal (kesadaran diri, motivasi, efikasi diri), faktor sosial (dukungan keluarga, teman, dan dosen), serta faktor akademik (tekanan tugas akhir dan hubungan bimbingan). Mahasiswa dengan kesadaran tinggi dan dukungan sosial yang baik cenderung menerapkan perilaku sehat seperti beribadah, berolahraga, beristirahat cukup, serta menjaga komunikasi positif dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan keyakinan diri rendah dan tekanan akademik berat menunjukkan gejala stres, menunda pekerjaan, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan akademik yang suportif dalam membentuk perilaku sehat mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, dosen, dan pihak universitas dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang ramah terhadap kesehatan mental dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci : Perilaku Sehat, Mahasiswa Menjaga Kesehatan Mental, ,*Health Belief Model* (HBM).

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku Sehat Mahasiswa Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Yang Menyusun Skripsi)” guna memenuhi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial di Universitas Negeri Padang. Shalawat dan salam tidak lupa pula penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Selama pengerjaan skripsi ini penulis selalu mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesehatan akal dan pikiran, serta mengabulkan do'a penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kepada sosok istimewa dan cinta pertama penulis, ayahanda Tairo. Terima kasih atas segala bentuk dukungan dalam bentuk moril ataupun material serta doa, pengorbanan dan usaha yang ayah berikan demi kelancaran dan keberhasilan perkuliahan penulis, dan untuk pintu surgaku ibunda Nunik Indriana yang selalu memberikan semangat, *support*, serta doa yang tak pernah putus, yang menjadi penentu arah jalan penulis dalam setiap langkah untuk menyelesaikan perkuliahan ini, dan segala bentuk pengorbanan yang tak terbalas demi langkah penulis hingga sampai dititik ini. Beliau adalah orang yang sangat hebat dan luar biasa. Terima kasih ibu, telah melahirkanku ke dunia ini, mengajarkanku pada arti kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan dan pandangan miring dari orang-orang yang meremehkan. Semoga allah menganugerahkan umur panjang kepada ibu dan ayah,

agar bisa terus menemani perjalanan anakmu ini hingga mencapai keberhasilan yang kalian impikan.

3. Kepada saudara saya Eka Candra Saputra, S.Kom, dan kakakku tercinta R a m a Ramona, S.Pd terima kasih atas segala bentuk dukungan dan doa yang telah kakak berikan demi kelancaran skripsi penulis dan memberikan semangat dan dukungan untuk penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Afriva Khaidir, S.H.,M.Hum, MAPA, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang beserta staf dan karyawan yang telah memberikan kemudahan dalam administrasinya.
5. Kepada Ibu Dr. Delmira Syafrini, MA selaku Kepala Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semangat, motivasi dan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Dosen Pembimbing skripsi, Ibu Annisa Citra Triyandra, M.I.Kom, ibu Lia Amelia, S.Sos., M.Si , yang sangat baik dan luar biasa, ibu Erda Fitriani S.Sos., M.Si, Terima kasih banyak ibu, karena ibu telah membantu mulai dari awal penulisan skripsi sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Ibu senantiasa sabar memberikan arahan dan masukan sedetail mungkin, mempermudah setiap langkah yang penulis tempuh, serta mengusahakan meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan semangat, dukungan serta memberikan motivasi yang sangat berarti dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ibu telah menjadi sosok yang sangat berperan penting dalam keberhasilan penulis menyelesaikan skripsi ini tanpa arahan dan dukungan ibu, penulis tidak akan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih banyak bu, semoga segala kebaikan Ibu dibalas dengan keberkahan yang tiada henti oleh Allah swt.
7. Kepada Dosen Penguji yang sangat baik, Ibu Erda Fitriani, S.Sos., M.Si.dan Bapak Dr. Reno Fernandes, S.Pd., M.Pd. Terima kasih Ibu dan Bapak atas segala masukan dan saran yang diberikan bertujuan untuk membangun kesempurnaan dalam skripsi ini.
8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Departemen Sosiologi, terima kasih atas segala ilmu, semangat, dukungan, motivasi serta pengalaman yang telah diberikan

kepada penulis selama proses perkuliahan selama 8 semester ini, setiap pelajaran dan pengalaman yang penulis terima menjadi bekal penting dalam perjalanan hidup ke depan.

9. Kepada staff tendik Departemen Sosiologi, Kakak Wezy Restu Awiandora, S.T, Kakak Fifi Fransiska, S.Ak dan Abang Rhavy Ferdyan, S.Pd., M.Pd. Terima kasih telah membantu penyelesaian semua urusan administrasi akademik penulis.
10. Kepada seluruh informan yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan wawancara dengan penulis.
11. Kepada Putri, Pika Rezza, Fathiya Rahma. Selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan serta memotivasi, dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh angkatan Sosiologi 2021 terutama Fathiya Rahma, Habi Fahriza, Dinnda Novita yang telah banyak membantu dan menemani penulis dalam proses penyelesaian kuliah selama ini, Terima kasih atas semangat selama ini.
13. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
14. Terakhir, kepada diri saya sendiri Erlina Puji Astuti. Terima kasih sudah kuat dan bertahan sampai detik ini. Prosesmu memang tidak gampang dirimu dipaksa kuat oleh keadaan namun, dirimu masih tetap bisa menjalani itu semua walaupun sulit dalam mencapinya. Kau adalah seorang anak perempuan yang harus berjalan .Dari kerasnya kehidupan mengajarkanmu banyak hal yang orang lain pun belum tentu bisa melaluinya. Terima kasih untuk tetap jadi dirimu sendiri semoga hal-hal baik selanjutnya menantimu. Ingat perjalananmu masih panjang tetap semangat untuk menggapai semua keinginanmu.

Dalam menulis skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam

skripsi ini. Banyaknya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari seluruh pihak untuk pembelajaran kedepannya agar lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi penulis, pihak-pihak yang membutuhkannya, dan orang lain.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Padang, November 2025

Penulis

Erlina Puji Astuti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
B. Penjelasan Konseptual	15
C. Penelitian Relevan.....	23
D. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Pendekatan dan Tipe Penelitian.....	29
B. Lokasi Penelitian.....	30
C. Waktu Penelitian.....	31
D. Pemilihan Informan Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Triangulasi Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	43
B. Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan.....	90
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1Kerangka Berpikir	26
Gambar 4.1 mahasiswa healing ke pantai	55
Gambar 4.2 mahasiswa healing ke puncak gagoan	55
Gambar 4.3 mahasiswa beribadah	56
Gambar 4.4 mahasiswa berolahraga	56
Gambar 4.5 mahasiswa menunggu dosen	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persentase Klien dalam Pelaksanaan Konseling Perorangan	
Berdasarkan Masing-Masing Fakultas Tahun 2024.....	6
Tabel 3.1 Profil Informan Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Persentase Klien dalam Pelaksanaan Konseling Perorangan	
Berdasarkan Masing-Masing Fakultas Tahun 2024.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	73
Lampiran 2 Surat observasi awal.....	74
Lampiran 3 Surat UPT layanan konseling.....	75
Lampiran 4 Dokumentasi UPT layanan konseling	76
Lampiran 5 Pedoman observasi.....	77
Lampiran 6 Pedoman wawancara.....	78
Lampiran 7 Dokumentasi wawancara	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik saat menyusun skripsi, yang memengaruhi kesehatan mereka. Beban tugas, tenggat waktu, dan kecemasan terhadap hasil penelitian sering membuat mereka mengabaikan pola makan, istirahat, dan aktivitas fisik. Stres berlebih juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kelelahan, kecemasan, dan depresi (Djoar & Anggarani, 2024). Stres akademik muncul dari tekanan tuntutan akademik dan lingkungan, termasuk Dosen dan orang tua (Djoar & Anggarani, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, kesehatan itu tidak hanya didefinisikan sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan, tetapi lebih sebagai kondisi yang optimal, mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang. Dalam hal ini, definisi sehat memiliki tiga karakteristik . Pertama, kesehatan dipandang sebagai suatu sistem yang holistik dan menyeluruh. Kedua, kesehatan dilihat dalam kaitannya dengan lingkungan internal maupun eksternal. Ketiga, kesehatan dipahami sebagai kehidupan yang penuh kreativitas dan produktivitas. Oleh karena itu, kesehatan tidak hanya dianggap sebagai keadaan yang statis, tetapi sebagai proses adaptasi yang terus berlangsung (Putri, 2018).

Kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dapat terganggu akibat berbagai tekanan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi, yang sering kali memicu perilaku sakit mental. Selain tantangan dari tekanan akademik, seperti tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dengan kualitas tinggi dan tepat waktu, mahasiswa juga mengalami dampak psikologis yang signifikan. Salah satu perilaku yang mencerminkan gangguan mental adalah menunda berlebihan (Syarofi & Muniroh, 2020). Mahasiswa yang merasa cemas atau takut gagal sering menunda-nunda pekerjaan mereka, yang pada akhirnya memperburuk tekanan karena pekerjaan menumpuk menjelang *deadline*. Hal ini juga berhubungan dengan kecemasan berlebihan mengenai hasil skripsi, yang bisa mengarah pada gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan hilangnya motivasi (Syarofi & Muniroh, 2020).

Berdasarkan berita *online* Kumparan Bogor yang ditulis oleh Salsabilla Julia Permata pada tahun (2022), kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menjadi fenomena yang memprihatinkan, mencerminkan tekanan psikologis dan beban mental yang sering kali tidak terlihat di balik kehidupan akademik mereka. Dalam kurun waktu sepekan, dua mahasiswa UNPAD ditemukan meninggal akibat bunuh diri. Sejalan dengan itu berita *online* detikNews yang ditulis oleh Yudha Maulana, pada Agustus 2021, seorang mahasiswa S2 ITB juga ditemukan tewas dengan cara gantung diri di depan tempat kosnya (Permata, 2022).

Sementara itu, pada Februari 2022, berdasarkan berita *online* yang dituangkan oleh Kompas.com, seorang mahasiswa tingkat akhir di Kediri, Jawa Timur, ditemukan tewas gantung diri di toilet. Ketiga kasus tersebut hanyalah sebagian kecil dari banyaknya kasus bunuh diri yang menimpa mahasiswa tingkat akhir di Indonesia (Wismabrata, 2022). Sementara itu Seorang mahasiswa nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di salah satu Universitas di Malang disebabkan depresi karena kuliah nya belum selesai, terkendala pada skripsi (Aminudin,2024). Berdasarkan berita *online* detikJatim tahun (2024).

Kasus-kasus tersebut menggambarkan betapa seriusnya tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, khususnya mereka yang sedang berjuang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Fenomena ini menunjukkan bahwa beban akademik, tuntutan kelulusan, dan tekanan sosial dapat menimbulkan stres berat hingga depresi, bahkan berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Peristiwa yang terjadi di UNPAD, ITB, Kediri, dan Malang mencerminkan bahwa permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan sekadar persoalan individu, melainkan juga bersifat sistemik, yang dipengaruhi oleh lingkungan akademik yang kompetitif, kurangnya dukungan emosional, serta masih kuatnya stigma terhadap gangguan psikologis. Dengan demikian, fenomena ini menjadi cerminan nyata dari krisis kesehatan mental yang dialami mahasiswa tingkat akhir, sehingga diperlukan perhatian serius dari pihak kampus, keluarga, dan masyarakat dalam memberikan dukungan psikologis serta ruang dialog yang terbuka mengenai pentingnya kesehatan mental.

Berdasarkan data wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pada 10 Januari 2025, terhadap beberapa informan di Universitas Negeri Padang, ia menjelaskan bahwa mereka sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, karena menyusun skripsi merupakan proses yang penuh tantangan, mulai dari mengumpulkan data, mencari referensi yang sulit, hingga mengatur waktu dengan baik. Tantangan-tantangan tersebut sering kali memunculkan rasa cemas, stres, bahkan berdampak pada pola tidur dan nafsu makan. Meski demikian, dukungan dari keluarga, teman, dosen, dan pembimbing menjadi sumber motivasi penting untuk membantu mengurangi tekanan yang dirasakan. Salah satu penyebab stres terberat adalah keterbatasan waktu dan perasaan tertinggal dari teman-teman yang sudah lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Untuk mengurangi tekanan ini, mahasiswa biasanya mencoba beribadah, melakukan aktivitas yang menyenangkan, atau berbicara dengan orang-orang terdekat.

Data dari Biro Administrasi Akademik (BAK) Universitas Negeri Padang, menunjukkan jumlah mahasiswa tingkat akhir yang tercatat sejak tahun ajaran 2018 hingga 2021 masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 3.226 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai sejauh mana mahasiswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang disediakan universitas, berikut disajikan data jumlah pengguna layanan tersebut berdasarkan fakultas.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan di Universitas Negeri Padang UNP, karena kampus ini merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah mahasiswa tingkat akhir yang cukup tinggi. Fakta bahwa banyak mahasiswa UNP memanfaatkan layanan konseling menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan persoalan nyata yang perlu mendapat perhatian serius. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku sehat mahasiswa tingkat akhir UNP dalam menjaga kesehatan mentalnya selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus dalam merancang program pendampingan psikologis, layanan konseling, serta kebijakan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa, khususnya bagi mereka yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan.

NO	Fakultas	Jml Klien	Jurusan	Persen
1.	FIP	79	BK 60, AIP 3, PG-PAUD 1, PGSD 6, PLB 1, PNF 1, S2 BK 4, S2 PAUD 2, S2 TP 1	52,7
2.	FBS	21	B. JEPANG 2, SASTRA INDO2, B. INGGRIS 9, PERPUS 4, SENI RUPA 3, DKV 1	14
3.	FIK	3	PENJASKES, PO 2	2
4.	FEB	3	AKUTANSI, MANAJEMEN, PENDEKO	2
5.	FIS	8	SOSIOLOGI 2, ISP 2, SEJARAH 1, PKN 2, AN 1	5,3
6.	FMIPA	2	STATISTIK, KIMIA	1,3
7.	FT	6	ELEKTRONIKA 3, ELEKTR 2, OTOMOTIF 1	4
8.	FPP	9	MANAJEMEN PERHOTELAN6, IKK 3	6
9.	FK	1	KEDOKTERAN	0,7
10.	FPK	2	PSIKOLOGI 2	1,3

Tabel 1.1 Persentase Klien dalam Pelaksanaan Konseling Perorangan Berdasarkan Masing-Masing Fakultas Tahun 2024
Sumber: Dokumentasi dari UPT Layanan Bimbingan Konseling 2025

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 134 mahasiswa tercatat telah memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling (UPT Konseling) yang disediakan oleh universitas. Fakultas Ilmu Pendidikan merupakan fakultas dengan jumlah mahasiswa terbanyak yang mengakses layanan tersebut, yaitu sebanyak 79 orang. Jumlah ini mencerminkan tingginya kebutuhan mahasiswa terhadap

dukungan akademik dan psikologis, yang mencakup bimbingan penyusunan skripsi, akses referensi, pelatihan metodologi penelitian, serta bantuan dalam mengelola tekanan emosional.

Sementara itu peneliti mewawancarai salah satu Biro Administrasi Akademik (BAK) Ibu Anne Lisa Pertiwi mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, mengingat proses tersebut penuh tantangan, mulai dari mengumpulkan data, mencari referensi yang sulit, hingga mengatur waktu dengan baik. Tantangan-tantangan tersebut sering kali memunculkan rasa cemas, stres, bahkan berdampak pada pola tidur dan nafsu makan. Tantangan seperti keterbatasan waktu dan perasaan tertinggal dari teman-teman dapat memicu stres, kecemasan, bahkan gangguan pola tidur. Meski demikian, dukungan dari keluarga, teman, dan dosen berperan penting dalam mengurangi beban tersebut. Untuk mengatasinya, mahasiswa biasanya mencari ketenangan melalui ibadah, aktivitas menyenangkan, atau berbagi cerita dengan orang terdekat.

Berbagai studi mengenai perilaku mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental telah menghasilkan temuan yang beragam sebagian mahasiswa menerapkan strategi koping positif seperti beribadah, berolahraga, dan berbagi cerita, sementara lainnya cenderung menyendiri atau menghindari tekanan secara pasif. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berperan penting, meskipun tidak semua

mahasiswa mampu atau mau memanfaatkannya. Beberapa juga mengalami gejala psikosomatis akibat stres, seperti gangguan tidur dan kelelahan. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk merujuk pada penelitian sebelumnya guna memahami perbedaan temuan serta kontribusi yang dapat diberikan dalam penelitian ini. Beberapa penelitian yang relevan, termasuk Temuan Siti Al- Vira Firdauzi tahun (2022). Dalam jurnal nya yang berjudul “ Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi”. Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa tingkat akhir mengelola stres sebagai pengendalian dirinya dalam mengerjakan tugas skripsi (Siti Al-vira Firdauzi, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Agal tahun (2025). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur dan menganalisis tingkat kecemasan yang dialami. Penelitian ini membahas “Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya” (Agal, 2025).

Penelitian Amalia Rabiatul Adwiah (2023). Dalam jurnal nya yang berjudul “Peran Dukungan Sosial Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus Di Uin Sunan Kalijaga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir studi kasus di UIN (Adwiah, 2024).

Murtiara Fayzah tahun (2024) Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan Kesehatan mental dengan kualitas hidup

mahasiswa semester akhir program studi di Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini membahas “Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir” (Fayzah et al., 2024).

Anindya Salsabila (2025). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Kesejahteraan psikologis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili, fakultas, dan jenis kampus. Penelitian ini membahas tentang “Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Salsabila & Minarni, 2025).

Setelah melakukan telaah kajian pustaka pada penelitian sebelumnya, terdapat kesamaan pada fokus penelitian yang akan penulis teliti yaitu mengenai “perilaku mahasiswa dalam konteks kesehatan”. Sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada konsep mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, perbedaan juga terletak pada teori yang digunakan, yaitu teori *Health Belief Model* (HBM) yang dikemukakan oleh Rosenstock, sebagai landasan analisis untuk memahami keyakinan, persepsi, dan motivasi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka. Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang menyusun skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang berat dan ekspektasi sosial yang tinggi, terutama dalam proses penyelesaian skripsi. Kondisi ini tidak hanya menguji kemampuan intelektual, tetapi juga ketahanan mental mereka. Sebagian mahasiswa

mampu mengelola stres melalui dukungan sosial, manajemen waktu, serta pola hidup yang seimbang. Namun, tidak sedikit yang mengalami kesulitan, seperti menunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan sosial, atau menghadapi tekanan emosional yang menghambat produktivitas mereka.

Penelitian ini penting dikaji karena kesehatan mental memiliki peran besar dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Dengan meneliti bagaimana mahasiswa tingkat akhir menjaga kesehatan mentalnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa serta strategi yang mereka gunakan untuk tetap bertahan di tengah tekanan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang upaya pendampingan dan intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mentalnya. Judul yang diangkat adalah “ Perilaku Sehat Mahasiswa Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang yang Menyusun Skripsi)”.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang menyusun skripsi. Fokus penelitian diarahkan pada perilaku Sehat mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi, yang ditinjau dari faktor internal seperti persepsi diri dan keyakinan, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga,

teman, dan dosen pembimbing. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian lebih terarah, mendalam, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan batasan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana perilaku sehat pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan memahami perilaku sehat mahasiswa Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam mahasiswa tingkat akhir, dengan fokus pada pemahaman perilaku mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental saat menyusun skripsi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi empiris untuk studi-studi selanjutnya yang mengeksplorasi hubungan antara tekanan akademik, kesehatan mental, dan perilaku mahasiswa. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat memperkaya literatur akademis terkait strategi pemeliharaan kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan tinggi, serta memberikan perspektif baru dalam analisis sosial mengenai pengalaman mahasiswa pada tahap

akhir pendidikan mereka.

b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi dan memberikan wawasan tentang strategi yang efektif untuk mengelola stres serta tekanan akademik. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk merancang program atau kebijakan pendukung yang relevan, seperti layanan konseling atau pelatihan manajemen stres, guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran keluarga dan teman tentang pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan moral dan emosional kepada mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir studi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perilaku Sehat Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang dalam Menjaga Kesehatan Mental Selama Penyusunan Skripsi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku sehat mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal, sosial, dan lingkungan akademik. Persepsi terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, isyarat bertindak, serta efikasi diri sebagaimana dijelaskan dalam *Health Belief Model* (HBM) berperan penting dalam membentuk tindakan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.
2. Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri dan dukungan sosial yang kuat cenderung mampu menjaga kestabilan mentalnya. Mereka melakukan tindakan preventif seperti mengatur waktu, menjaga komunikasi dengan dosen pembimbing, serta mencari dukungan emosional dari keluarga dan teman. Dukungan sosial terbukti membantu mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan akademik.
3. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah dan minim dukungan sosial lebih rentan menunjukkan perilaku sakit, seperti menunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, serta gangguan tidur. Hambatan seperti tekanan akademik, suasana hati dosen pembimbing, dan ekspektasi lingkungan turut memperburuk kondisi mental mahasiswa.
4. Strategi yang digunakan mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental meliputi refreshing, kegiatan positif bersama teman, berolahraga ringan, menjaga pola hidup seimbang, beribadah, serta berbagi cerita dengan orang terdekat. Strategi-strategi ini terbukti membantu mahasiswa menghadapi tekanan penyusunan skripsi.

5. Penggunaan metode *snowball sampling* efektif dalam memperoleh data mendalam tentang pengalaman mahasiswa. Metode ini mempermudah peneliti menjangkau informan yang relevan melalui jaringan sosial, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir, disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa perlu menerapkan strategi coping positif seperti manajemen waktu, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan istirahat, serta membangun komunikasi terbuka dengan dosen pembimbing dan keluarga.
2. Bagi dosen pembimbing, diharapkan memberikan pendampingan yang lebih empatik dan suportif kepada mahasiswa. Sikap terbuka, komunikasi yang jelas, serta pemahaman terhadap kondisi psikologis mahasiswa perlu ditingkatkan agar proses bimbingan berjalan lebih sehat dan produktif.
3. Bagi pihak kampus atau institusi pendidikan, disarankan untuk menyediakan program pendampingan kesehatan mental yang berkelanjutan. Bentuk dukungan dapat berupa konseling akademik, seminar manajemen stres, pelatihan coping skill, maupun layanan lain yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan selama menyusun skripsi.
4. Bagi keluarga mahasiswa, penting untuk terus memberikan dukungan emosional dan motivasi. Kehadiran keluarga sebagai support system berperan besar dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan dan tekanan akademik.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, misalnya dengan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau

melakukan perbandingan antar universitas, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwiah, A. R. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di UIN Sunan Kalijaga. *The 6th ICODIE Proceedings*, 4(1), 45–56.
- Agal, A. (2025). *Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan*. 8(2), 81–101.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa" MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Cahyani, H. N. (2024). *Mental Pada Mahasiswa Tahun Pertama Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif da desain risert*.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fakhriyah, D. V. (2019). *KESEHATAN MENTAL*.
- Fayzah, M., Ayu, D., Aprilia, Y., Salsabila, D., Aulia, M., Ratnawati, E., Salma, N., Ismailatul, S., & Andre, D. (2024). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.55887/jaki.v1i2.7>
- Hapsari, D. P., Andari, & Hasanah, A. N. (2017). Hapsari, D. P., Andari, & Hasanah, A. N. (2017). Model Pembukuan Sederhana Bagi Usaha Mikro di Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang. *Jurnal Akuntansi*, 4(2), 36–47. Model Pembukuan Sederhana Bagi Usaha Mikro di Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang. *Jurnal Akuntansi*, 4(2), 36–47.
- Hidayati, R., Triyanto, M., Sulastri, A., & Husni, M. (2022). Faktor Penyebab Menurunnya

- Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SDN 1 Peresak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1153–1160. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3223>
- Laili, N., & Tanoto, W. (2021). Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) Masyarakat Pada Pelaksanaan Vaksin Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 198. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.625>
- Mahfud, M. N. (2021). 39408-121288-3-Pb. 9(2), 113–124.
- MAMIK. (2015). *METODOLOGI KUALITATIF*.
- Muzaham, F. (1995). *memperkenalkan sosiologi kesehatan*.
- Putri. (2018). *antropologi kesehatan*.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Rahayu, M. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Student Facilitator and Eplaining untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 4(2), 269. <https://doi.org/10.17977/um019v4i2p269-274>
- Rahmawati, S., & Yuniarti, E. (2020). Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 45–56.
- Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Siregar, S. H. (2021). Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi*, 1, 1–63.
- Siti Al-vira Firdauzi. (2022). *Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester*

VIII program Studi Bimbingan IAIN Palopo).

Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.

Utami, M. K. ., & Harahap. (2019). *Sosiologiantropologi Kesehatan*.

Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., M. K. (2019). *promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.

Yuni, & Sinaga, S. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan*.

Yusuf, M. (2014). *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN*. PRENADAMEDIA GROUP.

Fitri, R. jamiatul. (2024). *Depresi dan Ide BUnuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir*

: *STUDI CROSS SECTIONAL*. Vol. 7 No.

Laili, N., & Tanoto, W. (2021). Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) Masyarakat Pada Pelaksanaan Vaksin Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 198. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.625>

Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>

Nurbuana Sari, M., Suud, S., & Suryanti, N. M. N. (2023). Perilaku Kesehatan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram Pada Masa Pandemi Covid-19. *SOCED SASAMBO: Journal of Social Education Sasambo*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.29303/socedsasambo.v1i2.5234>

Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27. <http://jurnal.uin->

antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659

Rahmadian, S. (2011). Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi Di Tangerang Selatan [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. In *Jurnal Psikologi*.

https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1748/1/sarah_rahmadian-fps.pdf

Rahmawati, S., & Yuniarti, E. (2020). Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 45–56.

Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian* (ke-2). PTRajaGrafindo Persada.

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>

Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.

Ulfah, U. (2023). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 23–28.

Utami, M. K. ., & Harahap. (2019). *Sosiologiantropologi Kesehatan*.

Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., M. K. (2019). *promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 11(2), 111–125.

<https://doi.org/10.51556/ejpazih.v11i2.221>

Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of

college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248(49), 104351.

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>