



BADAN KELENGKAPAN
MWA UM UGM

Badan Kelengkapan MWA UM UGM Menulis

***Menilik Isu Kesehatan Mental di
Universitas Gadjah Mada dalam
Konsep Kampus Sejahtera:
Komparasi dan Solusi***





Menilik Isu Kesehatan Mental di Universitas Gadjah Mada dalam Konsep Kampus Sejahtera: Komparasi dan Solusi

Oleh: Dinar Kurnia Pangesa¹

Urgensi Isu Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres, sehingga menjadikan stres sebagai penyakit dengan prevalensi kejadian yang sangat tinggi, menempati peringkat ke-4 di dunia. Dalam jumlah tersebut, **populasi mahasiswa dinyatakan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari populasi yang bukan berasal dari mahasiswa (Adlaf et al., 2010). Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis (Bruffaerts et al., 2018; Saleem & Mahmood, 2013).** Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Grand Challenges in Student Mental Health pada tahun 2014, **penyebab gangguan psikologis mahasiswa diperoleh antara lain akibat adanya permasalahan tuntutan akademik, ekonomi, persoalan keluarga hingga persoalan pertemanan dan percintaan.**

Untuk Indonesia sendiri, menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Rentang usia tersebut, 15 tahun ke atas, merupakan usia rata-rata di mana sebagian besar seorang remaja sudah menjadi mahasiswa, sehingga menjelaskan bahwa, **terdapat peningkatan yang signifikan terkait gangguan emosional yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia.** Serta hal ini tidak menutup kemungkinan apabila angka tersebut akan terus meningkat pada tahun-tahun berikutnya. Lalu, untuk menegaskan daftar panjang kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, pada tahun 2019, seorang Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Andi Hidayat, mendapatkan hasil sebuah survei yang dilakukannya terhadap mahasiswa semester satu di kota Bandung, bahwa 30,5 persen mahasiswa menderita depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen telah mencoba bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian, dan gantung diri.² Dengan melihat data dan fakta yang tertera di atas, hal ini seharusnya menjadi alarm bagi kita semua untuk bersama-sama melek dan meningkatkan kesadaran kita terhadap isu kesehatan mental di lingkungan kampus. Peningkatan kualitas kesehatan mental di lingkungan kampus merupakan tanggung jawab kita semua, seluruh sivitas akademika Universitas Gadjah Mada (UGM). Dengan meningkatnya kualitas kesehatan mental di kampus, maka kesejahteraan sosial seluruh sivitas akademika pun akan meningkat, sehingga akan berujung pada kesuksesan sebuah kampus itu sendiri. Demi mewujudkan kesejahteraan sosial yang lebih baik di UGM, Center for Public Mental Health (CPMH)³, di bawah Fakultas Psikologi UGM, membuat sebuah sistem program bernama Kampus Sejahtera untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental sivitas akademika di UGM.

1 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, menjabat sebagai Staf Kajian Strategis Badan Kelengkapan Majelis Wali Amanat Unsur Mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

2 Diungkapkan melalui acara World Health Mental Day di Bandung pada 12 Oktober 2019

3 Unit di bawah naungan Fakultas Psikologi UGM yang bergerak dalam bidang penelitian, pengabdian masyarakat, dan advokasi kesehatan mental masyarakat



Menjelaskan Program Kampus Sejahtera

Program Kampus Sejahtera adalah suatu sistem perguruan tinggi yang dibuat oleh Center for Public Mental Health (CPMH) di bawah Fakultas Psikologi UGM, agar warganya (dosen, tenaga kependidikan, mahasiswa, alumni dan keluarga – selanjutnya disebut pemangku kepentingan atau *stakeholder*) saling mendukung, saling memberi apresiasi positif, dan saling memotivasi sehingga seluruh warga kampus berkembang optimal. Latar belakang dari adanya konsep Kampus Sejahtera ini adalah pemikiran dari CPMH yang memandang bahwa **untuk mewujudkan suatu kesejahteraan, kesehatan mental harus diperhatikan sama vitalnya dengan kesehatan fisik**. Untuk mewujudkan kesehatan mental yang optimal, CPMH bergerak cepat dan strategis dengan dukungan penuh dari Fakultas Psikologi UGM untuk mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak dari hampir semua jajaran (kantor, dinas, kementerian, lembaga swadaya masyarakat, universitas di luar negeri, dan banyak lainnya). CPMH berkeyakinan bahwa kampus sebagai pencetak insan-insan mandiri dan calon pemimpin masyarakat serta bangsa juga harus sejahtera. Oleh karena itu, bila kampus tidak diperhatikan kesejahteraannya maka misinya sulit tercapai.

Dalam pelaksanaan Kampus Sejahtera, terdapat suatu konsep, prinsip, tahapan dan indikator, serta komponen tertentu yang harus ada dan sudah ditentukan sebelumnya agar pelaksanaan program ini dapat berjalan dengan lancar. Sebagai fokus pada kajian ini, penulis mengkhususkan pada aspek komponen tertentu yang harus ada di suatu kampus dengan mengkomparasikan atau membandingkannya dengan fakta lapangan yang ada di UGM.

Komparasi Komponen yang Harus Ada pada Kampus Sejahtera dengan Fakta Lapangan di Universitas Gadjah Mada

Kampus Sejahtera memiliki empat komponen tertentu yang harus sudah ada pada suatu kampus agar pelaksanaan program ini dapat berjalan dengan lancar. Komponen tersebut adalah :

1. **Literasi Kesehatan Jiwa Seluruh Sivitas Akademika.** Adanya kesadaran dari seluruh pemangku kepentingan.

Dituntut adanya kesadaran diri yang kuat dari seluruh sivitas akademika kampus akan betapa pentingnya konsep dari kesehatan mental itu sendiri. Baik, mahasiswa, dosen, dan seluruh warga kampus diharapkan dapat berusaha untuk mencari, mengerti, memahami dan berusaha mengimplementasikan informasi-informasi mengenai kesehatan mental dan komponen-komponen yang ada di dalamnya.

Dari UGM sendiri, sudah mulai ada peningkatan secara bertahap oleh mahasiswa terhadap kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Terbukti, pada hari Rabu, 13 November 2019, Aliansi Mahasiswa UGM menuntut kepada pihak rektorat untuk mewujudkan penanganan kesehatan mental secara menyeluruh di UGM. Lebih lanjut, mahasiswa menginginkan adanya satu psikolog untuk tiap fakultas. Psikolog yang tersedia juga diharapkan terintegrasi dengan bantuan pembinaan karier. Namun, walaupun sudah ada perkembangan kesadaran dari aliansi mahasiswa, pergerakan butuh dukungan dan persetujuan oleh berbagai pihak kampus terutama oleh rektorat. **Karena apabila tidak ada pergerakan yang datang dari rektorat dalam menanggapi isu ini, perkembangan kesehatan mental di UGM akan menjadi sebuah wacana saja.**

2. **Kebijakan yang Mendukung Kampus Sejahtera.** Kebijakan yang mendukung Kampus Sejahtera (misal: standar kesejahteraan karyawan, *support system*, relasi positif, promosi prevensi kesehatan



jiwa, kebijakan ramah keluarga, sistem alur rujuk yang jelas dan diketahui oleh seluruh warga kampus, layanan psikologi).

Dibutuhkan sebuah kebijakan yang jelas dari pihak rektorat untuk mendukung kelancaran pelaksanaan Kampus Sejahtera ini secara optimal. Namun, jika melihat fakta lapangan di UGM, belum ada peraturan khusus yang mengatur regulasi kesehatan mental dari pihak universitas. Ketika dimintai konfirmasi mengenai ketiadaan tersebut, Sindung Tjahjadi, Kepala Subdirektorat Organisasi dan Fasilitas Mahasiswa UGM, mengatakan bahwa universitas memang tidak memiliki aturan tertulis mengenai layanan kesehatan mental, baik di tingkat universitas maupun tingkat fakultas. “Tidak ada peraturan khusus, sebab tidak semuanya harus dibuat aturan,” ujar Sindung, dilansir oleh BPPM Balairung⁴ pada Maret 2019.

Kesehatan mental merupakan isu yang sangat penting, regulasi yang jelas dari pihak kampus menjadi aspek yang sangat dibutuhkan demi kesuksesan peningkatan kualitas kesehatan mental di lingkungan kampus.

3. **Pengembangan Kapasitas Kesehatan Jiwa.** Dosen, mahasiswa dan tenaga kependidikan yang terlatih sesuai porsinya dalam promosi, prevensi, kurasi, dan rehabilitasi kesehatan jiwa.

Peningkatan jumlah tenaga profesional kesehatan mental di kampus secara merata harus segera diwujudkan. Dengan adanya tenaga profesional yang merata di kampus, pelayanan konseling kesehatan mental akan lebih mudah diakses oleh sivitas akademika terutama mahasiswa. Fasilitas kesehatan mental yang mudah diakses tentu akan mempermudah bagi sivitas akademika untuk mendapatkan layanan atas masalahnya dan pengembangan atas kesehatan mentalnya, sehingga hal ini dapat berujung pada kesejahteraan bersama dalam lingkungan kampus.

Jika melihat komponen ini terhadap lingkungan yang ada di UGM, sepertinya UGM masih belum bisa memenuhinya untuk saat ini. Fasilitas kesehatan mental tidak tersebar secara merata di UGM. Tidak semua fakultas di UGM memiliki fasilitas pelayanan kesehatan mental. Terbatasnya tenaga profesional dan fasilitas pelayanan kesehatan mental di UGM, membuat sivitas akademika kesulitan untuk mencari pertolongan atas keadaan mental mereka. Lalu ketika pihak kampus dimintai keterangan atas tanggapannya untuk isu, mereka berencana melakukan pemusatan pelayanan kesehatan mental di lingkungan kampus, dilansir oleh BPPM Balairung pada November 2019. Alasannya adalah karena apabila layanan kesehatan mental diadakan di tiap fakultas, pihak kampus takut layanan tersebut akan sepi pengunjung. Alasan ini merupakan hal yang sangat mengecewakan. Pihak kampus seharusnya lebih peduli terhadap ada tidaknya fasilitas daripada ada tidaknya pengunjung. Lagi pula, dengan adanya tuntutan dari aliansi mahasiswa kepada pihak rektorat untuk pemerataan fasilitas kesehatan mental, hal ini berarti mahasiswa memang ingin menggunakan fasilitas tersebut, jadi seharusnya pihak kampus tidak perlu khawatir akan sepi pengunjung.

4. **Sistem Rujukan dan Akses Pelayanan Kesehatan Jiwa.** Adanya kejelasan SOP penanganan masalah kesehatan jiwa, sampai di level mana, ditangani siapa, termasuk rujukan ke psikolog/psikiater/dokter.

Sampai saat ini, belum ada kejelasan SOP penanganan kesehatan mental di UGM.

4 Unit kegiatan mahasiswa bidang khusus yang bergerak di bidang jurnalisme pada tingkat universitas di Universitas Gadjah Mada



Solusi Peningkatan Kualitas Kesehatan Mental di UGM dengan Program Kampus Sejahtera

⁵Program Kampus Sejahtera dirancang untuk membantu kesehatan mental di lingkungan kampus agar berjalan lebih baik. Program ini bertujuan agar seluruh warga kampus (dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan) berkembang optimal, bahagia, produktif dan berprestasi. Berikut tahapan-tahapan pelaksanaan program Kampus Sejahtera yang dapat digunakan untuk memberi solusi atas ketiadaan regulasi oleh pihak rektorat dalam mengatur kesehatan mental di UGM.

A. Persiapan

1. Melakukan konsolidasi internal kampus
 - a. Mengumpulkan dosen-dosen dan perwakilan *stakeholder* untuk memaparkan ide Kampus Sejahtera.
 - b. Membentuk tim *ad hoc*⁶ sistem Kampus Sejahtera, terdiri atas perwakilan *stakeholder*, dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa.
2. Tim yang telah terbentuk mempelajari konsep Kampus Sejahtera secara menyeluruh dan mendalam.
3. Tim mengidentifikasi potensi, kapasitas, kerentanan kampus dalam mengembangkan sistem Kampus Sejahtera (dengan *Focus Group Discussion* atau FGD dan pemetaan masalah).

B. Pembentukan

1. Melakukan *pre-test* untuk mengetahui data *baseline*, menggunakan *screening*
 - a. *Screening* depresi
 - b. *Screening* gangguan kecemasan
2. Meningkatkan kesadaran pemangku kepentingan (*stakeholder*) dengan melakukan sosialisasi dan promosi Kampus Sejahtera kepada seluruh pemangku kepentingan.
3. Mereviu seluruh kebijakan dan SOP.
4. Melatih seluruh *stakeholder* dalam melakukan promosi kesejahteraan dan kesehatan jiwa seluruh warga kampus.
5. Menyusun dan membentuk sistem layanan psikologis yang melibatkan profesional kesehatan jiwa (psikolog, psikiater, perawat jiwa) di tingkat fakultas sebagai titik rujuk primer utama.
6. Membentuk dan melatih konselor sebaya di tingkat fakultas sebagai penunjang layanan psikologis yang tersedia.
7. Melatih seluruh mahasiswa tentang keterampilan dasar kesehatan mental.
8. Membentuk SOP alur penanganan masalah.
9. Pembentukan tim pertolongan pertama psikologis di tiap *stakeholder*.

C. Pelaksanaan

1. Menjalankan kebijakan
2. Melakukan program promosi kesehatan jiwa
3. Melakukan program prevensi kesehatan jiwa bagi warga kampus (*Screening* kesehatan fisik dan psikis secara berkala, memberikan pendampingan khusus untuk kelompok rentan, program konselor sebaya, meningkatkan kepekaan, pelatihan *life skills*, meningkatkan

5 Setiyawati, D., et. al., *Buku Panduan Kampus Sejahtera*, (Yogyakarta: Center for Public Mental Health, 2019), hal. 26-49.

6 Panitia khusus



kepekaan dan kepedulian warga kampus terhadap seluruh warga kampus)

4. Melakukan program kurasi
5. Melakukan rehabilitasi

D. Pemantauan dan evaluasi

1. Memonitor dan mengevaluasi program secara bertahap tiga atau enam bulan sekali sejak tahap pembentukan
2. Mengevaluasi hasil *screening* yang dilakukan pada program *check-up* kesehatan fisik dan psikis
3. Menjaga sistem yang sudah berjalan dengan baik serta meningkatkan program-program dalam sistem Kampus Sejahtera jika ada yang kurang.

Kesimpulan

Isu kesehatan mental kampus merupakan masalah bersama seluruh warga kampus. Layaknya kesehatan fisik, kesehatan mental juga harus dianggap sebagai hal yang serius. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dalam penyuksesan pergerakan ini. Namun, untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental di kampus, butuh lebih dari kesadaran. Butuh komitmen, kerjasama antar sivitas akademika, sistem yang konkrit, dan dukungan yang besar dari pihak kampus itu sendiri agar tercapai kualitas kesehatan mental kampus yang optimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newtontaylor, B. (2010). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health*, 50(2), 67–72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Report of Grand Challenges In Student Mental Health - 2014
- Saleem, S., & Mahmood, Z. (2013). Mental health problems in university students: A prevalence study. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 124–130. https://www.researchgate.net/publication/310596848_Mental_Health_Problems_in_University_Students_A_prevalence_study
- Setiyawati, D., Hidayati, N. K., Jatmika W. N., & Supriyadi A. (2019). *Buku Panduan Kampus Sejahtera*. Center for Public Mental Health
- Terbatasnya Fasilitas Kesehatan Mental di UGM | Balairungpress*. (2020, February 6). Balairungpress. https://www.balairungpress.com/2020/02/terbatasnya-fasilitas-kesehatan-mental-di-ugm/?fbclid=IwAR1ROUjeE37UCw-_0aq0m-nNB9nTeD9CwzSiPZWBJQuJiyrnK5wLP2jc5uo
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO