



PROSIDING KONFERENSI NASIONAL KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA

PROSIDING	Volume 3	Nomor 3	Halaman 1 - 338	Makassar November 2018	ISSN 1907-9680
------------------	-------------	------------	--------------------	---------------------------	-------------------

IKATAN PERAWAT KESEHATAN JIWA INDONESIA (IPKJI)

DAFTAR ISI

EDITOR.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
SUSUNAN PANITIA	x
SUSUNAN ACARA	xiii
LAPORAN KETUA PANITIA	xx
POSTER	xxiii

1. HUBUNGAN PENGGUNAAN <i>SMARTPHONE</i> DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK X BANDUNG Andria Pragholapati, Tria, Ingrid Dirgahayu	1-7
2. PERSEPSI REMAJA USIA 12-15 TAHUN TENTANG PERILAKU BUNUH DIRI : STUDI FENOMENOLOGI Atih Rahayuningsih, Achir Yani S. Hamid 8.....	8-12
3. PROFIL PERILAKU <i>BULLYING</i> REMAJA PADA SEKOLAH ISLAM DENGAN ASRAMA Beti Febriana	13-19
4. HUBUNGAN KECANDUAN <i>GAME ONLINE</i> DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DI SMA X KOTA PADANG TAHUN 2018 Dwi Happy Anggia Sari, Debby Sinthania.....	20-24
5. HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERILAKU <i>BULLYING</i> <i>Relationship Pattern Parental Parenting With Bullying Behaviour In Student At SMA X Padang Year 2018</i> Debby Sinthania, Dwi Happy Anggia Sari	25-29
6. PERSEPSI DAN HAMBATAN MAHASISWA PERAWAT DALAM PEMBELAJARAN KLINIK MENGGUNAKAN METODE <i>PRECERTORSHIP</i> Erna Erawati, Hermani Triredjeki, Moh. Ridwan, Bambang Sarwono.....	30-35
7. PENGARUH TERAPI <i>LIFE REVIEW</i> DENGAN METODE <i>ORAL DIALOGUE</i> TERHADAP KEMAMPUAN INTEGRITAS LANSIA DI PANTI USIA LANJUT AISYIAH SURAKARTA Febriana Sartika Sari, Rufaida Nur Fitriana	36-40
8. SIKAP REMAJA TENTANG PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH DI KABUPATEN GOWA SULAWESI SELATAN Hardiyati, Shelly Iskandar, Taty Hernawaty	41-46

26. **TERAPI KOMPRES DINGIN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES DAN KADAR KORTISOL SEBAGAI UPAYA PREVENTIF KEKAMBUHAN PADA LUPUS**
Elvira Sari Dewi, Ulfi Nurwidiyanti 148-153
27. **ANALISIS FAKTOR STRESS PADA REMAJA PUTUS SEKOLAH DI KELURAHAN LIMO DEPOK**
Maya Anggraeny, Evin Novianti, Duma L.Tobing..... 154-158
28. **HUBUNGAN PERGAULAN DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA SMA X DI KAB.BULUKUMBA TAHUN 2018**
Fatmawati 159-164
29. **HARGA DIRI REMAJA YANG MENGIKUTI PROGRAM DARE (DRUG ABUSE RESISTANCE EDUCATION) DI MEDAN**
Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nst..... 165-168
30. **GAMBARAN MASALAH KESEHATAN JIWA MAHASISWI PONDOK PESANTREN AL HUSNA JEMBER**
Emi Wuri Wuryaningsih, Fauziyah, Enggal Hadi Kurniyawan 169-174
31. **GAMBARAN TINGKAT RISIKO BUNUH DIRI MENGGUNAKAN BUDDY APP PADA REMAJA DI WILAYAH KOTA MAKASSAR**
Mutmainnah Sari ,Syisnawati, Arbiansingih , A. Adriana Amal , Patima 175-182
32. **PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISA DENGAN TERAPI PSIKOEDUKASI**
Agus Waluyo, Mustikasari, Agus Setiawan..... 183-186
33. **KETERAMPILAN CAREGIVER MERAWAT ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI SKIZOFRENIA**
Jenny Marlindawani Purba..... 187-190
34. **HARGA DIRI DAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA SMA DI BULULAWANG, MALANG**
Lilik Supriati, Indriati Dwi Rahayu, Zidni Taqwin..... 191-194
35. **HUBUNGAN *BROKEN HOME* DENGAN HARGA DIRI REMAJA**
Gina S Rahmawati , Feri Fernandes , Dewi Eka Putri 195-201

Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswi Pondok Pesantren Al Husna Jember

Emi Wuri Wuryaningsih¹, Fauziyah², Enggal Hadi Kurniyawan^{3*}

1. Departemen Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Jember

2. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember

3. Departemen Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Jember

*Corresponding author: enggalhadi.psik@unej.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan sehari-hari di pondok pesantren sangat padat membuat mahasiswi menjadi stres yang dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan masalah kesehatan jiwa mahasiswi yang tinggal di pondok pesantren Al Husna. Desain penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan survei. Terdapat 165 responden yang telah dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Masalah kesehatan jiwa mahasiswi diukur menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi di pondok pesantren Al Husna yang mengalami masalah kesehatan jiwa sebanyak 46,7% dan mahasiswi yang tidak mengalami masalah kesehatan jiwa sebanyak 53,9%. Penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswi yang tinggal di pondok pesantren Al Husna mengalami masalah kesehatan jiwa. Manajemen stres perlu diajarkan kepada mahasiswi di pondok pesantren Al Husna untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa.

Kata kunci: stres, kesehatan jiwa, mahasiswi, pondok pesantren

Description of the mental health problems of Student at Al Husna Islamic Boarding School Jember

ABSTRACT

Daily activities in the islamic boarding school are very dense making students become stressful which can lead to mental health problems. This study aimed to describe mental health problems of students who live in islamic boarding school of Al Husna. This study used Descriptive research design with survey approach. There were 165 respondents who have selected using simple random sampling technique. Mental health problem of student is measured using Self Reporting Questionnaire (SRQ). The results showed that students living in islamic boarding schools who had mental health problems were 46.7% and students who did not have mental health problems were 53.9%. This research showed that almost half female students living in Al Husna islamic boarding school had mental health problems. Stress management needs to be taught to female students in Islamic boarding schools to prevent mental health problems

Keyword: stress, mental health, students, Islamic boarding schools

Pendahuluan

Stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Stresor pada mahasiswa dapat terjadi karena kegiatan akademik. Penyebab stres pada mahasiswa yang bersumber dari dirinya sendiri seperti kondisi fisik, motivasi, serta tipe kepribadian, sedangkan yang berasal dari luar diri individu seperti tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan dari orang tua terhadap prestasi, serta penyesuaian sosial pada lingkungannya, pengaruh teman, pengaruh orang tua, dan pengaruh dosen (Sutjiato dkk., 2015). Stres pada mahasiswa juga disebabkan oleh tempat tinggal yang jauh dari orang tua karena mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru bagi mereka (Legiran dkk., 2015). Mahasiswa yang tinggal di pondok

pesantren merupakan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua/keluarga sehingga rentan mengalami masalah kesehatan jiwa.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2016) prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan mencapai 6% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 14 juta orang. Penelitian yang dilakukan oleh Kumar, dkk (2015) di Mysore, Karnataka, India pada 332 mahasiswa didapatkan hasil bahwa sebanyak (37.3%) mengalami depresi, (50.6%) mengalami kecemasan dan (32.8%) mengalami stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hadianto (2014) stres pada mahasiswa sebagian besar ditemukan pada mahasiswa yang tinggal di rusunawa/asrama sebanyak (42,1%), pada

mahasiswa yang tinggal di kontrakan/indekos sebanyak (28,8%), serta pada mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebanyak (28%). Sedangkan penelitian tingkat stres yang dilakukan oleh Nikmah (2015) di Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin didapatkan hasil bahwa dari keseluruhan responden dengan jumlah responden 157, sebanyak 20 orang (12,7%) mengalami tingkat stres berat, 115 orang (73,2%) mengalami tingkat stres sedang, dan 22 orang (14,0%) mengalami tingkat stres ringan. Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 95 santri di Pondok Pesantren modern MBS Bokaharjo, Prambanan, Sleman didapatkan tingkat stres ringan yaitu 53 orang (55,8%), tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat stres berat tidak ada (Saifudin, 2012).

Masalah kesehatan jiwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren salah satunya adalah kejenuhan yang kemudian dapat menyebabkan stres pada santri bermula dari kegiatan pendidikan pondok pesantren yang mana dinilai cukup padat. Selain belajar ilmu agama santri juga mempunyai kewajiban belajar ilmu umum (perguruan tinggi). Stres pada santri terjadi karena beratnya kegiatan pendidikan yang disertai dengan keinginan orang tua pada santri untuk menjadi berhasil dan pandai terkait ilmu agama dan ilmu umum (Ambarwati, 2016).

Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren selain mendapatkan stresor dari kegiatan pondok pesantren mahasiswa juga mendapatkan stresor dari kegiatan akademik sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2017) mengatakan bahwa masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa adalah depresi dan gangguan cemas. Masalah akademik yang dialami mahasiswa disebabkan karena terlalu banyak materi yang didapat dalam waktu yang relatif singkat, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, adanya beberapa jenis ujian, serta gangguan pada pola tidur. Selain itu masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa yaitu stres akademik. Sumber stres akademik pada mahasiswa terjadi karena situasi perkuliahan yang monoton, jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang terlalu banyak, serta tuntutan prestasi akademik (Nadirawati, 2018)

Metodologi

Desain Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan survey. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan responden sebanyak 165 santri. Kriteria

Tabel 2 Distribusi responden yang mengalami masalah kesehatan jiwa berdasarkan gejala yang banyak dialami

No soal	Butir Pertanyaan	F	%
Gejala Kognitif			
8	Sulit untuk berpikir jernih	72	43,6

inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna Summersari Jember. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu Responden yang sebelumnya sudah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti, dan Santri Al Husna yang pulang dengan batas waktu lebih dari satu minggu, baik sakit maupun kepentingan lain. Lokasi penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Husna Jember Jawa Timur. Penelitian dilakukan pada bulan Februari - Juli 2018.

Masalah kesehatan jiwa mahasiswi didata menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) – 20 Instrumen. SRQ-20 merupakan kuesioner yang digunakan untuk skrining masalah kesehatan jiwa. Responden diindikasikan mengalami gangguan masalah kesehatan jiwa jika terdapat jawaban “ya” minimal 6 item pertanyaan

Pada kuesioner penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas karena kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang sudah baku yang bersumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indikator SRQ-20 terdiri dari gejala kognitif, gejala cemas, gejala depresi, gejala somatik, dan gejala penurunan energi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswi di Pondok Pesantren Al Husna Summersari Jember tahun 2018 menunjukkan median usia responden adalah 20 tahun. Usia minimal responden adalah 17 tahun dan usia maksimal responden adalah 25 tahun.

Tabel 1 Gambaran masalah kesehatan jiwa mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna Summersari Jember bulan Juni 2018.

No	Kesehatan Jiwa	F	(%)
1.	Normal (0 – 5)	88	53,3
2.	Terindikasi (≥ 6)	77	46,7
Total		165	100

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswi yang tinggal di pondok pesantren terindikasi masalah kesehatan jiwa. Pada penelitian ini mahasiswi yang terindikasi masalah kesehatan jiwa sebanyak 77 responden (46,7%).

12	Sulit untuk mengambil keputusan	71	43,0
Gejala Cemas			
3	Sulit tidur	29	17,6
4	Mudah takut	37	22,4
5	Merasa tegang, cemas atau khawatir	74	44,8
Gejala Depresi			
6	Tangan gemetar	14	8,5
9	Merasa tidak bahagia	25	15,2
10	Menangis lebih sering	26	15,8
14	Tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup	38	23,0
15	Kehilangan minat pada berbagai hal	46	27,9
16	Merasa tidak berharga	26	15,8
17	Mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup	0	0
Gejala Somatik			
1	Sering menderita sakit kepala	50	30,3
2	Tidak nafsu makan	15	9,1
7	Pencernaan terganggu/buruk	64	38,8
19	Mengalami rasa tidak enak diperut	70	42,4
Gejala Penurunan Energi			
11	Merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari	53	32,1
13	Pekerjaan sehari-hari terganggu	54	32,7
18	Merasa lelah sepanjang waktu	42	25,5
20	Mudah lelah	101	61,2

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada gejala penurunan energi masalah tertinggi yang dialami mahasiswa adalah mudah lelah yaitu terjadi pada 101 responden (61,2%). Nilai tertinggi pada gejala cemas terdapat pada gejala merasa tegang, cemas atau khawatir yaitu terjadi pada 74 responden (44,8%). Nilai tertinggi pada gejala kognitif terdapat pada gejala sulit untuk berpikir jernih yaitu terjadi pada 72 responden (43,6%). Nilai tertinggi pada gejala somatik terdapat pada gejala mengalami rasa tidak enak diperut yaitu terjadi pada 70 responden (42,4%). Nilai tertinggi pada gejala depresi terdapat pada gejala kehilangan minat pada berbagai hal yaitu terjadi pada 46 responden (27,9%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa median usia responden termasuk golongan perkembangan pada usia dewasa awal dengan rentan usia mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna yaitu 17 sampai 25 tahun. Usia merupakan salah satu penentu faktor mekanisme coping stres pada seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan usia 17 tahun memiliki stresor yang lebih tinggi dari pada responden yang berusia 25 tahun. Hal ini disebabkan oleh kematangan usia sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuad dan Zarfiel (2013) yang menyatakan bahwa seseorang yang berusia dibawah 20 tahun cenderung memiliki tingkat kecemasan dan emosi yang lebih tinggi dan akan semakin menurun sesuai dengan pertambahan usia.

Gambaran kesehatan jiwa mahasiswa berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hampir setengah mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna mempunyai masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purwono (2016) pada 108 responden didapatkan hasil sebanyak 95 orang (87%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 13 orang (12%) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 1 orang (1%) mengalami kecemasan berat. Selain itu penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin Magelang didapatkan hasil bahwa pada 157 responden sebanyak 22 orang (14%) mengalami tingkat stres ringan, 115 orang (73,2 %) mengalami tingkat stres sedang, dan 20 orang (12,7%) mengalami tingkat stres berat (Nikmah, 2015). Peneliti berpendapat bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tidak ada yang mengalami masalah kesehatan jiwa dengan tingkat yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh rasa tenang pada jiwa karena adanya terapi ibadah atau zikir yang rutin dilakukan oleh mahasiswa. Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2015) bahwa frekuensi zikir yang baik mampu dijadikan sebagai strategi dalam mengurangi tingkat stres atau mampu memberikan ketenangan pada jiwa.

Gambaran masalah kesehatan jiwa mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna dapat dilihat pada lima indikator sebagai berikut.

a. Gejala penurunan energi

Gejala penurunan energi terbanyak yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna terjadi pada gejala mudah lelah. Gejala mudah lelah

merupakan satu-satunya gejala yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna. Penurunan energi pada tubuh dapat menyebabkan individu kesulitan dalam menyelesaikan tugas serta fungsinya dalam lingkungan tempat tinggal. Berkurangnya energi dapat mengakibatkan keadaan mudah lelah serta menurunnya kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas (Kurniawan dan Kumolohadi, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Hariyono dkk (2009) mengatakan bahwa kelelahan pada seseorang ada hubungannya dengan beban kerja atau banyaknya aktivitas seseorang. Hal ini mendukung asumsi peneliti bahwa kelelahan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna disebabkan karena jadwal kegiatan mahasiswa di pondok pesantren yang begitu banyak.

b. Gejala cemas

Gejala cemas terbanyak yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna terjadi pada gejala merasa tegang, cemas, atau khawatir. Gejala tegang, cemas, atau khawatir dialami oleh hampir setengah mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014) yang menunjukkan bahwa prevalensi kejadian kecemasan pada mahasiswa yaitu sebanyak 25,29% dari 170 mahasiswa. Gejala cemas merupakan respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau bersifat konflik disertai dengan perasaan adanya bahaya yang mengancam (Sunaryo, 2013). Gejala yang biasanya terjadi dari keadaan ini adalah rasa khawatir, tegang, gugup, takut, serta mudah terkejut (Donsu, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Mu'arifah (2005) menjelaskan bahwa perasaan cemas dapat mengakibatkan rasa kurang percaya diri, tidak suka menghadapi tantangan, meremehkan diri sendiri dan dianggap tidak menyenangkan oleh lingkungan. Kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati seperti mudah marah, perasaan tegang, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan berdebar-debar. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang mengalami rasa tegang, cemas atau khawatir diakibatkan oleh perasaan takut ketika melanggar peraturan pondok pesantren serta mahasiswa yang pulang tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa pada seseorang.

c. Gejala kognitif

Gejala kognitif terbanyak yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna terjadi pada gejala sulit untuk berpikir jernih. Gejala sulit untuk berpikir jernih dialami oleh hampir setengah

mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna. Gejala kognitif merupakan adanya suatu masalah yang berhubungan dengan konsentrasi dan memori seperti kurangnya perhatian, kelambatan dalam berfikir, dan kurangnya pemahaman terhadap sesuatu (Arifin dan Nulhakim, 2015). Keadaan ini dapat diakibatkan oleh banyaknya fokus pemikiran yang dialami oleh mahasiswa. Akal manusia dalam satu waktu tidak dapat berkonsentrasi pada banyak informasi (Machmudati dan Diana, 2017). Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mempunyai pemikiran yang bercabang. Mahasiswa memikirkan antara kegiatan pondok pesantren, kegiatan akademik dan kegiatan organisasi yang diikuti oleh mahasiswa. Sehingga masalah sulit untuk berpikir jernih dapat menjadi salah satu permasalahan kesehatan jiwa pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

d. Gejala somatik

Gejala somatik terbanyak yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna terjadi pada gejala mengalami rasa tidak enak diperut. Gejala mengalami rasa tidak enak diperut dialami oleh hampir setengah mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Pusparatri (2016) bahwa gejala somatik kecemasan salah satunya adalah merasa nyeri perut yaitu sebanyak 45,7% pada mahasiswa semester II dan 33,3% pada mahasiswa semester IV. Gejala somatik merupakan gejala fisik yang dapat berupa gejala motorik maupun sensorik. Gejala somatik motorik seperti sakit dan nyeri otot sedangkan gejala somatik sensorik seperti penglihatan kabur, mata merah dan pucat, serta merasa lemah (Kristina, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Nikmah (2015) menunjukkan bahwa gejala gangguan pencernaan ada hubungannya dengan kondisi stres. Sehingga peneliti berasumsi bahwa gejala mengalami rasa tidak enak diperut sebanyak 42,4% yang terjadi pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna searah dengan hasil penelitian pada indikator gejala cemas yaitu sebanyak 44,8%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa gejala rasa tidak enak diperut disebabkan oleh adanya perasaan tegang, cemas atau khawatir.

e. Gejala depresi

Gejala depresi terbanyak yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna terjadi pada gejala kehilangan minat pada berbagai hal. Gejala kehilangan minat pada berbagai hal dialami oleh hampir setengah mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hadianto (2014) bahwa

prevalensi mahasiswa yang mengalami depresi adalah sebanyak 30,8% dari 208 mahasiswa. Individu dalam keadaan depresi memperlihatkan kehilangan energi dan minat, perasaan bersalah yang besar, sulit berkonsentrasi, dan mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup (Kurniawan dan Sulistyarini, 2016). Hilangnya minat pada berbagai hal akan mengakibatkan adanya perasaan menghindar. Perasaan menghindar menyebabkan mahasiswi merasa putus hubungan dengan orang lain dan tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang disukai (Rahayu, 2017). Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswi yaitu mencakup kegiatan pesantren dan akademik. Selain itu adanya batas maksimal yang diberikan pesantren untuk mengikuti kegiatan di luar pondok pesantren. Mahasiswi yang tinggal di pondok pesantren diharapkan dapat menyalurkan minat dengan mengikuti kegiatan ekstra yang telah disediakan. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan minat serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (sesama santri).

Kesimpulan

Mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna hampir setengah mengalami masalah kesehatan jiwa. Gejala masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dialami oleh mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Al Husna pada gejala penurunan energi adalah mudah lelah; pada gejala cemas adalah merasa tegang, cemas, atau khawatir; pada gejala kognitif adalah sulit untuk berpikir jernih; pada gejala somatik adalah mengalami rasa tidak enak di perut; dan pada gejala depresi adalah kehilangan minat pada berbagai hal.

Adanya masalah kesehatan jiwa yang dialami santri di pondok pesantren, maka dibutuhkan adanya fasilitas konseling mengenai kesehatan jiwa pada pondok pesantren. Diharapkan pengasuh dapat memberikan dukungan atau semangat kepada seluruh santri untuk menjalankan program-program yang ada dalam poskestren. Sehingga mahasiswi dapat melakukan konseling untuk mengatasi atau mencegah adanya masalah kesehatan jiwa pada petugas poskestren yang telah ditentukan.

Manajemen stres perlu diajarkan kepada mahasiswi di pondok pesantren Al Husna untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa. Mahasiswi harus mempunyai coping yang baik dalam menghadapi masalah kesehatan jiwa dalam kehidupannya di pondok pesantren. Selain itu pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pencegahan gangguan jiwa di pondok pesantren. Poskestren dapat memberikan layanan konseling atau pemberian edukasi mengenai masalah kesehatan jiwa.

Referensi

- Ambarwati, N.A. 2016. Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya (Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam Pada Pondok Pesantren An-Nuur, Al-Hikmah dan Al-Hadid, di Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunungkidul, DIY). TESIS. Yogyakarta: Program Pascasarjana Magister Studi Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Arifin, AW dan Nulhakim SA. 2015. 62 Pekerja Sosial Medis dalam Menangani Orang dengan Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. *Prosiding Ks: Riset & Pkm Volume: 2(3):301-444.*
- Dewi, E dan Pusparatri, E. 2016. Gambaran Gejala Somatik Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Saat Melakukan OSCA. *Jurnal Komunikasi Kesehatan. 7(2)*
- Donsu, JDT. 2017. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Fuad, FT dan Zerfiel, MD. 2013. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Diperguruan Tinggi dan Stres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Skripsi. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.*
- Hadianto, H. 2014. Prevalensi dan Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Naskah Publikasi. Tanjungpura: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.*
- Hariyono, W., Suryani, D., dan Wulandari, Y. 2009. Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta. *Kesehatan Masyarakat. 3(3):162-232.*
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jakarta: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat.
- Kristina. 2017. Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda. *NurseLine Journal. 2(1):11-16.*
- Kumar, S. D., Kavitha, H. S. Kulkarni, P. Siddalingappa, H.dan Manjunath, R. 2016. Depression , anxiety and stress levels among medical students in mysore , karnataka , india. *International Journal of Community Medicine and Public Health. 3(1):359-362.*
- Kurniawan, Y. dan Kumolohadi, R. 2015. Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek

- yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. *Humanitas*. 12(2):142–157.
- Legiran, Azis, M.Z, dan Bellinawati, N. 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Kedokteran dan Kesehatan*. 2(2):197–202.
- Machmudati, A dan Diana RR. 2017. Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Intervensi Psikologi*. 9(1):107–128.
- Maulana, TA. 2014. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Satu di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014. *Karya Tulis Ilmiah*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Maranatha.
- Mu'arifah, A. 2005. Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. 2(2):102–111.
- Nadirawati, R. 2018. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Skripsi. Jember: Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Nikmah, M. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Purwono, J. 2016. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akper Dharma Wacana Metro Angkatan XXII Saat Pertama Tinggal Diasrama Akper Dharma Wacana Metro. *Wacana Kesehatan*. 1(2).
- Rahayu, SM. 2017. Konseling Krisis : Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan*. 2(1):53–56.
- Saifudin, U. 2012. Hubungan Antara Stres dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Sari, AN., Oktarlina, R Z., dan Septa, T. 2017. Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Kedokteran. *Medula*. 7(4):82–87.
- Sunaryo. 2013. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D. dan Tucunan, AAT. 2015. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat*. 5(1):30–42.