

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 April 2022 hingga 25 Juni 2022 yang bertempat di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun hasil penelitian diuraikan sebagai berikut.

##### 1. Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin Selama Pembelajaran Jarak Jauh

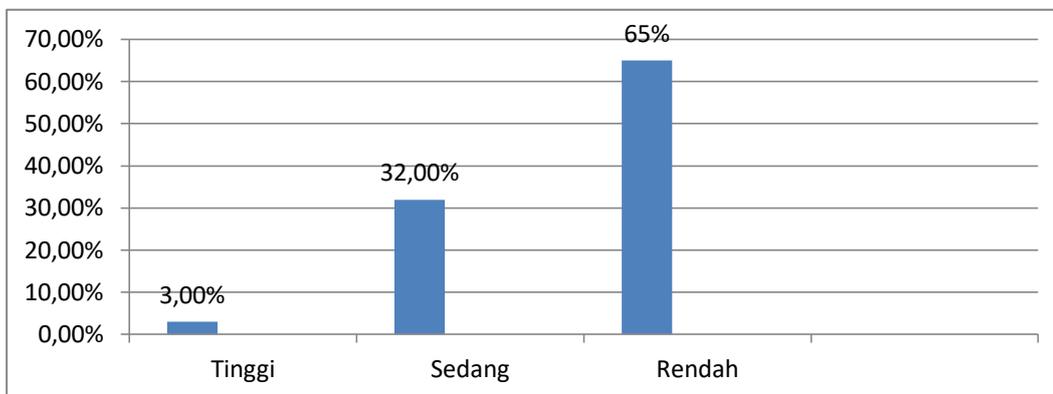
Hasil pengumpulan data mengenai tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin diperoleh skor tertinggi sebesar 85 dan skor terendah 28 dengan 63 responden mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019.

Hasil analisis deskriptif diperoleh nilai mean sebesar 56, dan standar deviasi sebesar 9. Berdasarkan perolehan data analisis dengan teknik deskriptif kategorisasi serta persentasi dari seluruh aspek yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut hasil distribusi frekuensi tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	$65 \leq X$	2	3 %
Sedang	$47 \leq X < 65$	20	32 %
Rendah	$X < 47$	41	6 %
Jumlah		63	100 %

Jika dilihat dari grafik mengenai tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa dapat disajikan sebagai berikut :



Gambar 4.1 Grafik Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019

Berdasarkan tabel dan grafik di atas hasil analisis skor subjek tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Sebanyak 2 mahasiswa atau 3% termasuk dalam kategori gangguan mental tinggi.
- b. Sebanyak 20 mahasiswa atau 32% termasuk dalam kategori gangguan mental sedang.
- c. Sebanyak 41 mahasiswa atau 65% termasuk dalam kategori gangguan mental rendah.

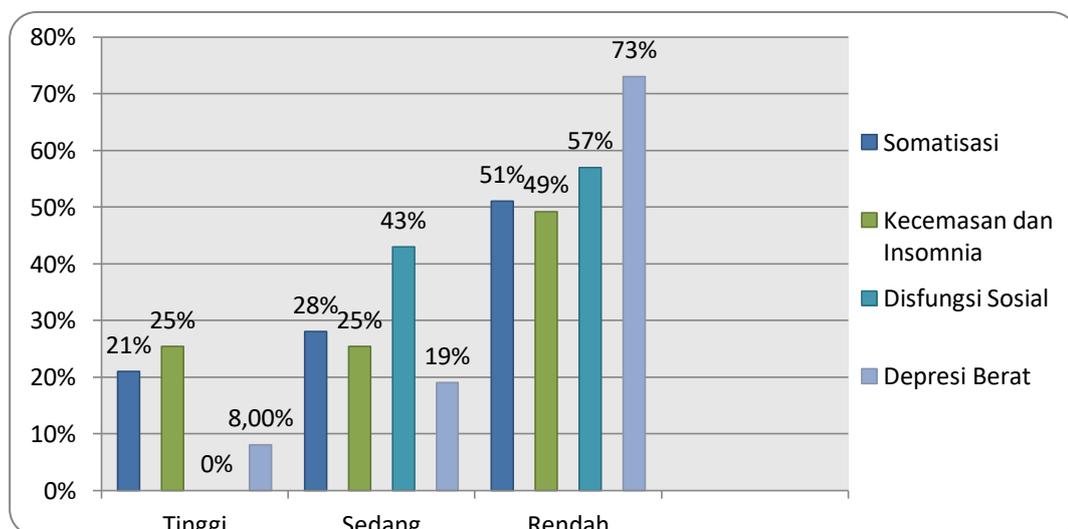
Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin berada pada tingkat gangguan kesehatan mental kategori rendah. Hal tersebut sejalan dengan UU Kesehatan Mental no. 36 tahun 2009, yaitu kesehatan mental merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif dan ekonomis. Lebih lanjut, individu yang sehat mental memiliki karakteristik, seperti (1) terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan

diri dan mengatasi kesulitan; (3) mengembangkan potensi semaksimal mungkin; dan (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

## 2. Bentuk Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin Selama Pembelajaran Jarak Jauh

Pada analisis bentuk gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin dengan menggunakan instrumen penelitian *General Health Questionnaire* (GHQ) 28 untuk melakukan skrining terhadap gangguan kesehatan mental umum seperti somatik, kesemasan dan insomnia, difungsi sosial, dan depresi berat. Hasil pengumpulan data dapat diperoleh skor tertinggi sebesar 21 dan skor terendah 7. Adapun nilai mean sebesar 14 dan standar deviasi sebesar 2.

Berdasarkan perolehan data analisis dengan teknik deskriptif kategorisasi serta persentasi dari seluruh aspek yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut ini hasil distribusi frekuensi bentuk gangguan kesehatan mental mahasiswa yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.2 Hasil Distribusi Frekuensi Bentuk Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019

## a. Aspek Somatisasi

Tabel 4.2 Butir 1: Apakah anda merasa sangat senang dan sehat?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	45	72%
2	Ragu-ragu	14	22%
3	Tidak	4	6%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 72% atau 45 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 1, 22% atau 14 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 1, sedangkan sebanyak 6% atau 4 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir.

Tabel 4.3 Butir 2: Apakah anda merasa bahwa anda membutuhkan penyemangat yang baik?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	3	5%
2	Ragu-ragu	4	6%
3	Tidak	56	89%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 5% atau 3 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 2, 6% atau 4 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 2, sebanyak 89% atau 56 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 2.

Tabel 4.4 Butir 3: Apakah anda merasa hidup anda terpuruk dan tak mempunyai selera humor lagi?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	10	16%
2	Ragu-ragu	15	24%
3	Tidak	38	60%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 16% atau 10 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 3, 24% atau 15 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 3, sedangkan sebanyak 60% atau 38 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 3.

Tabel 4.5 Butir 4: Apakah anda merasa bahwa anda sakit?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	9	14%
2	Ragu-ragu	10	16%
3	Tidak	44	70%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 14% atau 9 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 4. merasa sakit, 16% atau 10 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 4, sedangkan sebanyak 70% atau 44 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 4.

Tabel 4.6 Butir 5: Apakah anda merasakan sakit dikepala?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	19	30%
2	Ragu-ragu	11	17%
3	Tidak	33	53%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 30% atau 19 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 5, 17% atau 11 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 5, sedangkan sebanyak 53% atau 33 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 5.

Tabel 4.7 Butir 6: Apakah anda merasakan kepala anda berat dan terasa tertekan?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	19	30%
2	Ragu-ragu	10	16%

3	Tidak	34	54%
---	-------	----	-----

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 30% atau 19 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 6, 16% atau 10 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 6, sedangkan sebanyak 54% atau 34 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 6.

Tabel 4.8 Butir 7: Apakah anda merasa tubuh anda panas atau dingin?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	14	22%
2	Ragu-ragu	8	13%
3	Tidak	41	65%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 22% atau 14 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 7, 13% atau 8 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 7, sedangkan sebanyak 65% atau 41 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 7.

Adapun dalam analisis skor aspek somatisasi, dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 4.9 Kategorisasi Hasil Analisis Skor Aspek Somatisasi

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$65 \geq X$	13	21%
Sedang	$47 \leq X < 65$	18	28 %
Rendah	$X < 47$	32	51%
Jumlah		63	100%

Berdasarkan tabel hasil analisis skor subjek pada aspek somatisasi mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin maka dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Sebanyak 13 mahasiswa atau 21% termasuk kategori tinggi pada bentuk gangguan kesehatan mental somatisasi.
- 2) Sebanyak 18 mahasiswa atau 28% termasuk kategori sedang pada bentuk gangguan kesehatan mental somatisasi.
- 3) Sebanyak 32 mahasiswa atau 51% termasuk kategori rendah pada bentuk gangguan kesehatan mental somatisasi.

b. Aspek Kecemasan dan Insomnia

Tabel 4.10 Butir 8: Apakah anda tidak bisa tidur karena terlalu khawatir?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	23	37%
2	Ragu-ragu	9	14%
3	Tidak	31	49%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 37% atau 23 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 8, 14% atau 9 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 8, sedangkan sebanyak 49% atau 31 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 8.

Tabel 4.11 Butir 9: Apakah anda tidak bisa tidur lagi ketika anda terbangun saat tidur?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	20	32%
2	Ragu-ragu	11	17%
3	Tidak	32	51%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 32% atau 20 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 9, 17% atau 11 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 9, sedangkan sebanyak 51% atau 32 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 9.

Tabel 4.12 Butir 10: Apakah anda merasa tegang setiap saat?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	13	21%
2	Ragu-ragu	12	19%
3	Tidak	38	60%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 21% atau 13 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 10, 19% atau 12 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 10, sedangkan sebanyak 60% atau 38 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 10.

Tabel 4.13 Butir 11: Apakah anda merasa mudah marah?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	24	38%
2	Ragu-ragu	20	32%
3	Tidak	19	30%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 38% atau 24 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 11, 32% atau 20 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 11, sedangkan sebanyak 30% atau 19 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 11.

Tabel 4.14 Butir 12: Apakah anda merasa stress dan panik dengan tanpa alasan?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	14	22%
2	Ragu-ragu	17	27%
3	Tidak	32	51%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 22% atau 14 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 12, 27% atau 17 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada

pertanyaan butir 12, sedangkan sebanyak 51% atau 32 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 12.

Tabel 4.15 Butir 13: Apakah anda merasa bahwa semuanya menjadi beban anda?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	14	22%
2	Ragu-ragu	19	30%
3	Tidak	30	48%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 22% atau 14 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 13, 30% atau 19 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 13, sedangkan sebanyak 48% atau 30 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 13.

Tabel 4.16 Butir 14: Apakah anda merasa gugup sepanjang waktu?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	7	11%
2	Ragu-ragu	12	19%
3	Tidak	44	70%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 11% atau 7 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 14, 19% atau 12 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 14, sedangkan sebanyak 70% atau 44 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 14.

Adapun dalam analisis skor aspek kecemasan dan insomnia, dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 4.17 Kategorisasi Hasil Analisis Skor Aspek Kecemasan dan Insomnia

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
--------------	----------	-----------	------------

Tinggi	$65 \geq X$	16	25 %
Sedang	$47 \leq X < 65$	16	25 %
Rendah	$X < 47$	31	49 %
Jumlah		63	100%

Berdasarkan tabel hasil analisis skor subjek pada bentuk gangguan kesehatan mental mahasiswa kecemasan dan insomnia Jurusan BKPI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin maka dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Sebanyak 16 mahasiswa atau 25% termasuk kategori tinggi pada bentuk gangguan kesehatan mental kecemasan dan insomnia.
- 2) Sebanyak 16 mahasiswa atau 25% termasuk kategori sedang pada bentuk gangguan kesehatan mental kecemasan dan insomnia.
- 3) Sebanyak 31 mahasiswa atau 49% termasuk kategori rendah pada bentuk gangguan kesehatan mental kecemasan dan insomnia.

#### c. Aspek Disfungsi Sosial

Tabel 4.18 Butir 15: Apakah anda berusaha untuk menyibukkan diri anda sendiri?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	30	48%
2	Ragu-ragu	12	19%
3	Tidak	21	33%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 48% atau 30 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 15, 19% atau 12 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 15, sedangkan sebanyak 33% atau 21 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 15.

Tabel 4.19 Butir 16: Apakah anda membutuhkan waktu yang lebih lama dalam melakukan sesuatu?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	34	54%
2	Ragu-ragu	12	19%
3	Tidak	17	27%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 54% atau 34 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 16, 19% atau 12 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 16, sedangkan sebanyak 27% atau 17 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 16.

Tabel 4.20 Butir 17: Apakah anda merasa bahwa secara keseluruhan anda telah melakukan sesuatu dengan baik?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	32	51%
2	Ragu-ragu	22	35%
3	Tidak	9	14%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 51% atau 32 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 17, 35% atau 22 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 17, sedangkan sebanyak 14% atau 9 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 17.

Tabel 4.21 Butir 18: Apakah anda merasa puas dengan hal-hal yang anda lakukan?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	35	56%
2	Ragu-ragu	23	36%
3	Tidak	5	8%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 56% atau 35 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 18, 36% atau 23 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 18, sedangkan sebanyak 8% atau 5 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 18.

Tabel 4.22 Butir 19: Apakah anda merasa bahwa anda berperan penting dalam sesuatu hal?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	36	57%
2	Ragu-ragu	20	32%
3	Tidak	7	11%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 57% atau 36 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 19, 32% atau 20 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 19, sedangkan sebanyak 11% atau 7 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 19.

Tabel 4.23 Butir 20: Apakah anda merasa mampu untuk membuat keputusan atas sesuatu?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	44	70%
2	Ragu-ragu	17	27%
3	Tidak	2	3%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 70% atau 44 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 20, 27% atau 17 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 20, sedangkan sebanyak 3% atau 2 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 20.

Tabel 4.24 Butir 21: Apakah anda mampu menikmati aktivitas normal sehari-hari anda?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
----	----------	-----------	------------

1	Ya	49	78%
2	Ragu-ragu	10	16%
3	Tidak	4	6%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 78% atau 49 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 21, 16% atau 10 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 21, sedangkan sebanyak 6% atau 4 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 21.

Adapun dalam analisis skor aspek disfungsi sosial, dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 4.25 Kategorisasi Hasil Analisis Skor Aspek Disfungsi Sosial

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$65 \geq X$	0	0 %
Sedang	$47 \leq X < 65$	27	43 %
Rendah	$X < 47$	36	57 %
Jumlah		63	100%

Berdasarkan tabel hasil analisis skor subjek pada bentuk gangguan kesehatan mental mahasiswa disfungsi sosial Jurusan BKPI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin maka dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Tidak terdapat mahasiswa atau 0% termasuk kategori tinggi pada bentuk gangguan kesehatan mental disfungsi sosial.
- 2) Sebanyak 27 mahasiswa atau 43% termasuk kategori sedang pada bentuk gangguan kesehatan mental disfungsi sosial.
- 3) Sebanyak 36 mahasiswa atau 57% termasuk kategori rendah pada bentuk gangguan kesehatan mental disfungsi sosial.

## d. Aspek Depresi Berat

Tabel 4.26 Butir 22: Apakah anda berpikir bahwa anda adalah orang yang tidak berguna?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	9	14%
2	Ragu-ragu	11	18%
3	Tidak	43	68%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 14% atau 9 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 22, 18% atau 11 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 22, sedangkan sebanyak 68% atau 43 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 22.

Tabel 4.27 Butir 23: Apakah anda merasakan bahwa hidup adalah tanpa harapan seutuhnya?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	8	13%
2	Ragu-ragu	8	13%
3	Tidak	47	75%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 13% atau 8 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 23, 13% atau 8 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 23, sedangkan sebanyak 75% atau 47 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 23.

Tabel 2.8 Butir 24: Apakah anda merasakan bahwa hidup anda tidak berguna?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	8	13%
2	Ragu-ragu	5	8%
3	Tidak	50	79%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 13% atau 8 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 24, 8% atau 5 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 24, sedangkan sebanyak 79% atau 50 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 24.

Tabel 4.29 Butir 25: Apakah anda berpikir bahwa anda adalah orang lain?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	10	16%
2	Ragu-ragu	8	13%
3	Tidak	45	71%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 16% atau 10 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 25, 13% atau 8 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 25, sedangkan sebanyak 71% atau 45 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 25.

Tabel 4.30 Butir 26: Apakah anda merasa bahwa anda tidak bisa melakukan apapun juga karena anda merasakan pusing yang berat?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	18	29%
2	Ragu-ragu	6	9%
3	Tidak	39	62%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 29% atau 18 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 26, 9% atau 6 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 26, sedangkan sebanyak 62% atau 39 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 26.

Tabel 4.31 Butir 27: Apakah anda berharap bahwa anda meninggal dan terlepas dari semua persoalan?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
----	----------	-----------	------------

1	Ya	11	17%
2	Ragu-ragu	6	10%
3	Tidak	46	73%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 17% atau 11 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 27, 10% atau 6 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 27, sedangkan sebanyak 73% atau 46 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 27.

Tabel 4.32 Butir 28: Apakah terlintas di ide pikiran anda untuk menghilangkan nyawa anda sendiri?

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	5	8%
2	Ragu-ragu	5	8%
3	Tidak	53	84%

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 8% atau 5 mahasiswa menjawab Ya pada pertanyaan butir 28, 8% atau 5 mahasiswa menjawab Ragu-ragu pada pertanyaan butir 28, sedangkan sebanyak 84% atau 53 mahasiswa menjawab Tidak pada pertanyaan butir 28.

Adapun dalam analisis skor aspek depresi berat, dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 4.33 Kategorisasi Hasil Analisis Skor Aspek Depresi Berat

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$65 \geq X$	5	8%
Sedang	$47 \leq X < 65$	12	19%
Rendah	$X < 47$	46	73%
Jumlah		63	100%

Berdasarkan tabel hasil analisis skor subjek pada bentuk gangguan kesehatan mental depresi berat mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin maka dapat diuraikan sebagai berikut.

- 1) Sebanyak 5 mahasiswa atau 8% termasuk kategori tinggi pada bentuk gangguan kesehatan mental depresi berat.
- 2) Sebanyak 12 mahasiswa atau 19% termasuk kategori sedang pada bentuk gangguan kesehatan mental depresi berat.
- 3) Sebanyak 46 mahasiswa atau 73% termasuk kategori rendah pada bentuk gangguan kesehatan mental disfungsi sosial.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bentuk gangguan yang terlihat berdasarkan hasil analisis data, sebagai berikut.

Tabel 4.34 Simpulan Bentuk Gangguan Kesehatan Mental

<b>Bentuk Gangguan</b>	<b>Kategori gangguan tinggi</b>	<b>Kategori gangguan sedang</b>	<b>Kategori gangguan rendah</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Somatisasi</b>	13	18	32	63
<b>Kecemasan dan insomnia</b>	16	16	31	63
<b>Disfungsi Sosial</b>	0	27	36	63
<b>Depresi Berat</b>	5	12	46	63

## **B. Pembahasan**

Menjaga kesehatan mental tidak kalah penting dari kesehatan jasmani. Kesehatan mental merupakan keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala

potensi yang ada semaksimal mungkin, dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Selama pembelajaran jarak jauh penting bagi mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran baru. Apabila hal tersebut tidak mampu dilakukan maka akan berpotensi menimbulkan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran selama diberlakukannya pembelajaran jarak jauh. Hal itu juga memicu timbulnya berbagai gangguan kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan 100% atau seluruh mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019 di UIN Antasari selama pembelajaran jarak jauh termasuk dalam kategori gangguan kesehatan mental rendah. Hal tersebut berarti 63 mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 mampu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari meskipun mengalami berbagai macam hambatan.

Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian Qori Fanani dan Janes Jainurakhma yang berjudul Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19 yang menyatakan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi terhadap pembelajaran daring, dan beberapa diantaranya sudah terbiasa dengan pembelajaran tersebut. Dalam penelitian tersebut mengindikasikan dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang bervariasi diantara mahasiswa, maka perlunya inovasi dan variasi terhadap pembelajaran daring, supaya mahasiswa tidak cepat bosan, mampu beradaptasi terhadap metode pembelajaran daring, sehingga materi yang diberikan dosen sebagai fasilitator dapat tersampaikan dengan lebih baik sesuai dengan capaian pembelajaran lulusan.<sup>1</sup>

Berdasarkan hasil analisis data mengenai gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin terdapat beberapa bentuk gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh

---

<sup>1</sup>Qori Fanani dan Janes Jainurakhma, Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19, *Jurnal Komtekinfo* Vol. 7 No. 4 (2020), h. 285.

di UIN Antasari Banjarmasin diantaranya somatisasi, kecemasan dan insomnia, disfungsi sosial, dan depresi berat.

Pada aspek somatisasi terdapat sebanyak 21% atau 13 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental tinggi, 28% atau 18 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental sedang, dan 51% atau 32 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental rendah. Gangguan somatisasi biasanya ditandai dengan perasaan tidak enak badan, lelah, sakit, pusing, sesak nafas ada tekanan di kepala, demam, dan kedinginan.

Pada aspek kecemasan dan insomnia terdapat sebanyak 25% atau 16 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental tinggi, 25% atau 16 mahasiswa termasuk dalam kategori gangguan kesehatan mental sedang, dan 49% atau 31 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental rendah. Gangguan kecemasan biasanya ditandai dengan perasaan tertekan, gelisah, mudah marah, takut dan panik tanpa alasan yang jelas, memiliki banyak beban, gugup, dan tegang. Sedangkan gangguan insomnia biasanya ditandai dengan gangguan siklus tidur, seperti tidak dapat tidur dan terbangun akibat adanya rasa cemas.

Pada aspek disfungsi sosial tidak terdapat mahasiswa yang termasuk kategori gangguan kesehatan mental tinggi, 43% atau 27 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental sedang, dan 57% atau 36 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental rendah. Gangguan disfungsi sosial biasanya ditandai dengan kondisi individu yang tidak mampu melakukan segala sesuatu dengan baik, enggan merasa puas, meras tidak berguna, tidak dapat membuat keputusan, dan tidak dapat menikmati hidup.

Pada aspek depresi berat terdapat 8% atau 5 mahasiswa termasuk kategori gangguan kesehatan mental tinggi, 19% atau 12 mahasiswa termasuk gangguan kesehatan mental sedang, dan 73% atau 46 mahasiswa termasuk gangguan kesehatan mental rendah. Gangguan depresi berat ditandai dengan perasaan tidak berguna dan selaluberpikir untuk mengakhiri hidup.