

## Studi Deskriptif Kesehatan Mental Akademisi di Kabupaten Sumbawa *A Descriptive Study of Mental Health among Academics in Sumbawa Regency*

Kusumasari Kartika Hima Darmayanti<sup>1</sup>, Dimas Teguh Prasetyo<sup>2</sup>, Efan Yudha Winata<sup>3</sup>, Fitra Hasri Rosandi<sup>4</sup>, dan Pratiwi Sakti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa

Jl. Raya Olat Maras, Batu Alang, Leseng, Moyo Hulu, Sumbawa 84371, Indonesia

Email: kusumasari.darmayanti@uts.ac.id; HP. 082226155860

Naskah diterima 15 Mei 2020, direvisi 16 Juni 2020, disetujui 4 Agustus 2020

### Abstract

*Coinciding with the world mental health day, there was a case of suicide in which the victim was a student. Previously, there was a suicide case committed by a lecturer from a leading university in Indonesia. In Sumbawa itself, there were several suicides in 2016. On the other hand, academics were an influential agent in society. This study aimed to determine the mental health of academics. A total of 202 academics in Sumbawa Regency filled out data on demographic aspects, questionnaires on suicidal ideation, happiness, and depression. The data obtained were analyzed descriptively and correlatively using SPSS version 23. The results showed that academics in Sumbawa Regency had a low intensity of suicidal ideation ( $M = 1.46$ ;  $SD = 0.71$ ). They also fell into the happy category ( $M = 4.30$ ;  $SD = 0.81$ ). For depression, the average score indicated that they had mild mood disorders ( $M = 14.72$ ;  $SD = 9.95$ ). Most academics were mentally healthy, but there were some academics that experienced depression; 37 people had moderate depression: that was, a low mood condition with physical problems, 12 people had major depression: that was, they had major depressive symptoms for two weeks or more and one person had extreme depression: the one had prolonged major depression symptoms. Happiness was significantly correlated with depression ( $r = -0.69$ ;  $p < 0.01$ ) and suicidal ideation ( $r = -0.55$ ;  $p < 0.01$ ). In addition, depression was significantly correlated with suicidal ideation ( $r = 0.62$ ;  $p < 0.01$ ). The results of this study had implications for mental health services in the form of psychotherapy interventions and programs that focused on anticipatory aspects of depression in individuals in order to reduce depression rates among academics. In this case, mental health services can be handled by the Puskesmas in collaboration with the university.*

**Keywords:** academics in Sumbawa Regency; mental health; suicidal ideation; happiness; depression

### Abstrak

Bertepatan dengan hari kesehatan mental dunia, terdapat kasus bunuh diri yang mana korban merupakan mahasiswa. Sebelumnya, terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang dosen dari universitas terkemuka di Indonesia. Di Sumbawa sendiri, terdapat beberapa kasus bunuh diri tahun 2016. Di sisi lain, akademisi merupakan salah satu *agent* yang berpengaruh di tengah masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental akademisi. Sebanyak 202 akademisi di Kabupaten Sumbawa mengisi data aspek demografis, kuesioner ide bunuh diri, kebahagiaan, dan depresi. Data yang telah diperoleh dianalisis secara deskriptif dan korelatif dengan menggunakan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akademisi di Kabupaten Sumbawa mempunyai intensitas yang rendah terhadap ide bunuh diri ( $M = 1,46$ ;  $SD = 0,71$ ). Mereka juga masuk pada kategori bahagia ( $M = 4,30$ ;  $SD = 0,81$ ). Untuk depresi, skor rata-rata mengindikasikan bahwa mereka mengalami gangguan *mood* ringan ( $M = 14,72$ ;  $SD = 9,95$ ). Sebagian besar akademisi sehat secara mental, namun ada beberapa akademisi yang mengalami depresi; 37 orang mengalami depresi sedang: yakni kondisi *mood* rendah dengan mengalami gangguan fisik, 12 orang mengalami depresi berat: yakni mengalami gejala depresi utama selama dua minggu atau lebih dan satu orang mengalami depresi ekstrem: yakni mengalami gejala depresi utama berkepanjangan. Kebahagiaan berkorelasi signifikan dengan depresi ( $r = -0,69$ ;  $p < 0,01$ ) dan ide bunuh diri ( $r = -0,55$ ;  $p < 0,01$ ). Selain itu, depresi berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ). Hasil penelitian ini berimplikasi terhadap pelayanan kesehatan mental dalam bentuk intervensi dan program psikoterapi yang berfokus pada aspek antisipatif terhadap depresi pada individu guna menekan angka depresi di kalangan akademisi. Dalam hal ini, pelayanan kesehatan mental bisa ditangani oleh pihak Puskesmas dengan bekerjasama dengan pihak universitas.

**Kata Kunci:** akademisi di Kabupaten Sumbawa; kesehatan mental; ide bunuh diri; kebahagiaan; depresi

## A. Pendahuluan

Bertepatan dengan hari kesehatan mental dunia pada tanggal 10 Oktober, World Health Organization (WHO; 2019) menjadikan hari tersebut sebagai promosi kesehatan mental dengan tema prevensi terhadap perilaku bunuh diri. Di Indonesia sendiri, berdasarkan pada Ritchie, Roser, dan Ortiz-Ospina (2020), angka bunuh diri pada tahun 2017 ialah kurang dari lima per 100.000 jiwa. Secara spesifik, pada tahun 2016 terdapat kasus bunuh diri di Kecamatan Plampang, Kabupaten Sumbawa (Samawarea, 2017). Selain itu, di Bima, kota yang bersebelahan dengan kabupaten Sumbawa terdapat kasus mahasiswa bunuh diri yang bertepatan dengan hari kesehatan mental 2019 (Aditya, 2019).

Selanjutnya, kasus bunuh diri juga terjadi dari kalangan akademisi. Salah satunya ialah berita bunuh diri oleh seorang dosen dari universitas terkemuka di Indonesia (Kusuma, 2019) dan mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi (CNN Indonesia, 2019).

Gorczyński (2018) mengatakan bahwa penelitian kesehatan mental di kalangan tenaga pendidik, dosen, dan mahasiswa mendapatkan perhatian penuh. Penyebabnya ialah banyak kasus gangguan kesehatan mental (Gorczyński, 2018; Hunter, 2015) dan perilaku bunuh diri (Hunter, 2015; Bira, Evans, & Vanderford, 2019) dari kalangan akademisi. Terlebih, di dunia pendidikan perguruan tinggi, Gorczyński (2018) memaparkan adanya istilah '*silence of mental health issues within university environment*'. Wynaden et al. (2014) menjelaskan adanya situasi menutupi permasalahan kesehatan mental di kalangan akademisi. Situasi tersebut karena adanya stigma isu kesehatan mental di kalangan akademisi (Wynaden et al., 2014). Hal itu menyebabkan akademisi tidak berkenan untuk mencari bantuan (Wynaden et al., 2014). Dampaknya, Gorczyński (2018) menyebutkan adanya stigma memperburuk kesehatan mental akademisi.

Di sisi lain, akademisi mempunyai peran yang signifikan di tengah masyarakat (Eliaeson & Kalleberg, 2009; Dearlove, 2002). Akademisi mempunyai spesifikasi keilmuan

yang mana penerapannya dalam bidang pengajaran, penelitian, maupun pengabdian pada masyarakat sangat dibutuhkan. Sebagai agen intelektual, akademisi sering memperoleh predikat sebagai agen perubahan sosial. Sesuai dengan signifikansi peran tersebut, kesehatan mental akademisi juga perlu diperhatikan.

Kesehatan mental sangat penting bagi kesehatan dan kualitas hidup manusia. WHO (2005) mendefinisikan kesehatan mental pada individu sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dan mampu berkontribusi di komunitasnya. Menurut Keyes (2014) emosi, psikologis dan sosial termasuk dalam ranah kesejahteraan individu, yang melibatkan perasaan positif, sikap positif dan fungsi positif. Adapun perasaan positif tersebut meliputi perasaan bahagia, merasa puas, dan lain-lain, sikap positif meliputi: tanggung jawab dan tindakan terhadap orang lain, serta fungsi positif meliputi: integrasi sosial, aktualisasi dan koherensi.

Secara garis besar, kesehatan dan kesejahteraan merupakan hal mendasar bagi kualitas hidup manusia dan memungkinkan individu untuk menjadi warga yang aktif, kreatif serta produktif. Berbeda dengan studi lain, kesehatan mental adalah keadaan dinamis dengan adanya keseimbangan internal, diantaranya keterampilan kognitif dan sosial dasar; kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan dan memodulasi emosi sendiri, juga berempati dengan orang lain; fleksibilitas dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa dan fungsi kehidupan yang merugikan dalam peran sosial; dan hubungan yang harmonis antara tubuh dan pikiran merupakan komponen penting dari kesehatan mental yang berkontribusi pada berbagai tingkat, ke keadaan keseimbangan internal (Galderisi, Heinz, & Kastrup, 2015).

Hal ini menandakan bahwasanya kesehatan mental seseorang tidak hanya dapat dilihat dari satu aspek saja, melainkan banyak aspek. Vaillant (2003) mengelompokkan kesehatan mental menjadi enam pendekatan, diantaranya; [1] *mental health as above normal*;

[2] *mental health as positive psychology*; [3] *mental health as maturity*; [4] *mental health as social-emotional intelligence*; [5] *mental health as subjective well-being*; dan [6] *mental health as resilience*. Oleh karena itu, semua pendekatan ini penting dan saling berhubungan satu sama lain, sehingga tidak dapat diartikan atau diunggulkan pada satu pendekatan saja.

Disisi lain, dalam kesehatan mental, terdapat istilah penyakit mental. Penyakit mental merupakan kebalikan dari kesehatan mental, di mana kondisi kesehatan individu melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya) yang berhubungan dengan kesusahan dan/atau masalah yang berfungsi dalam kegiatan sosial, pekerjaan atau keluarga (*American Psychiatric Association*, 2018). Dengan kata lain, penyakit mental merupakan istilah lain dari gangguan mental. Seperti yang dijelaskan oleh Grob dan Goldman (2006), gangguan mental adalah kesehatan kondisi yang ditandai oleh perubahan dalam pemikiran, suasana hati, atau perilaku (atau kombinasi keduanya) yang terkait dengan tekanan dan/atau gangguan fungsi. Gangguan mental dikarenakan ada empat faktor, yakni: [1] tekanan pribadi; dapat membuat individu menderita, depresi hingga bunuh diri; [2] disabilitas; gangguan pada beberapa bidang kehidupan yang penting (misalnya, hubungan kerja atau pribadi, kecacatan sosial pada pengguna narkoba); [3] pelanggaran norma sosial; perilaku yang tidak teratur (misalnya pada *obsessive compulsive disorders*, *schizophrenia*, dan lain sebagainya); [4] disfungsi; suatu mekanisme internal tidak dapat melakukan fungsi alaminya (misalnya terjadi halusinasi pada individu, permasalahan di otak sehingga menyebabkan perubahan perilaku).

Berdasarkan pada pemaparan di atas, kesehatan mental pada penelitian ini mengacu pada hasil survei yang melibatkan tiga konstruk psikologi, yakni: ide bunuh diri, kebahagiaan, dan depresi. Demikian, dengan melibatkan tiga konstruk psikologi tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaparan deskriptif kesehatan mental akademisi di Kabupaten Sumbawa.

## B. Penggunaan Metode Penelitian

**Partisipan penelitian.** Partisipan penelitian ini sebanyak 206 partisipan. Dari 206 data partisipan yang terkumpul hanya 202. Partisipan merupakan akademisi dari universitas yang berada di Kabupaten Sumbawa. Semua aspek sosio-demografis partisipan diringkas pada Tabel 1.

**Prosedur penelitian.** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif (Gravetter & Forzano, 2016; Cozby & Bates, 2015) dengan menerapkan *survey research design* (Gravetter & Forzano, 2016) yang mana tipe pertanyaannya berupa *close-ended questions* (untuk mengetahui tingkat pendidikan dan jenis kelamin partisipan; Gravetter & Forzano, 2016) dan *open-ended questions* (Gravetter & Forzano, 2016) untuk menjawab latar belakang kebudayaan (suku), fakultas yang menaungi, dan lama bekerja bagi staf dan dosen. Pertanyaan berupa *rating-scale* (tipe skala Likert; Gravetter & Forzano, 2016; Cozby & Bates, 2015) diterapkan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan, depresi, dan ide bunuh diri pada partisipan. Sebelum partisipan mengisi survei secara daring (Gravetter & Forzano, 2016), mereka dimintai kesediaannya untuk mengikuti survei secara sukarela (*informed consent*). Perekrutan partisipan dengan *nonprobability sampling* (Cozby & Bates, 2015) yang fokus pada penerapan *purposive sampling* (Cozby & Bates, 2015) dengan tujuan agar memperoleh *sample* partisipan yang sesuai dengan kriteria; akademisi dari universitas yang berada di Kabupaten Sumbawa. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik *convenience sampling* (Cozby & Bates, 2015), teknik ini sangat sering digunakan pada beberapa penelitian psikologi; yang dinilai lebih efektif dan efisien tanpa mengeluarkan uang dan memakan waktu pada perekrutan partisipan (Cozby & Bates, 2015).

**Alat ukur.** Untuk mengetahui kesehatan mental akademisi di Kabupaten Sumbawa, kami menggunakan pengukuran pada tiga konstruk psikologi. Demikian dalam penelitian ini, kami menggunakan tiga alat ukur.

*Ide bunuh diri.* Pengukuran ide bunuh diri dengan mengadaptasi alat ukur *Suicide Ideation Scale* (SIS) yang telah dikembangkan oleh Luxton, Rudd, Reger, dan Gahm (2011). Alat ukur ini berupa bentangan 5 skala Likert (1 =

Tidak pernah; 5 = Selalu). SIS terdiri dari 10 item dengan konsistensi internal ( $\alpha = 0,87$ ).

**Kebahagiaan.** Sebelumnya, terdapat alternatif untuk pengukuran kebahagiaan. Dua alternatif alat ukur tersebut ialah *Oxford Happiness Inventory* (OHI; Argyle, Martin, & Crossland, 1989) yang dikembangkan sesuai dengan ketentuan dari *Beck Depression Inventory* (Hills & Argyle, 2002). Kemudian, Hills dan Argyle mengembangkan *the Oxford Happiness Questionnaire* (TOHQ) yang juga menekankan pada aspek *psychological well-being* individu. Penelitian ini menggunakan TOHQ untuk mengetahui kebahagiaan individu. Hasil adaptasi alat ukur, uji validitas dan reliabilitas dari 29 item TOHQ mengindikasikan penggunaan 24 item TOHQ dengan konsistensi internal ( $\alpha = 0,91$ ) dan bentangan 6 skala Likert dari 1 = Sangat tidak setuju, hingga, 6 = Sangat setuju.

**Depresi.** Penelitian ini menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II; Beck, Steer, & Brown, 1996). Dalam mengakses depresi pada individu, alat ukur ini berupa *self-report* (Steer, Ball, Ranieri, & Beck, 1999). BDI-II merupakan alat ukur dengan menggunakan format pernyataan (Beck *et al.*, 1996). BDI-II terdiri dari 21 item dengan konsistensi internal ( $\alpha = 0,89$ ). Lebih lanjut, Beck *et al.* (1996) membuat pembagian tingkat depresi berdasarkan skor yang diperoleh. Penjabarannya sebagaimana berikut: (1) 1-10 = Normal; (2) 11-16 = Gangguan *mood* ringan; (3) 17-20 = Batas depresi klinis; (4) 21-30 = Depresi sedang; (5) 31-40 = Depresi berat; dan (5) Di atas 40 = Depresi ekstrim (Beck *et al.*, 1996).

**Analisis data.** Data dari partisipan yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan dianalisis dengan pendekatan *Pearson correlation*. Pada tahap analisis data, proses analisis menggunakan aplikasi SPSS versi 23. Adapun data yang dianalisis secara deskriptif meliputi data aspek sosio-demografis dan tiga konstruk psikologi yang mewakili kesehatan mental individu. Sementara itu, data yang dianalisis dengan *Pearson correlation* ialah beberapa aspek sosio-demografis partisipan dan tiga konstruk psikologi yang mewakili kesehatan mental individu. Hasil analisis deskriptif melibatkan skor minimum,

maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Untuk hasil analisis korelasi, hasil analisis disajikan dengan skor koefisien korelasi ( $r$ ) dan skor signifikansi ( $p$ ; kategori signifikan mana kala  $p < 0,05$  atau  $p < 0,01$ ) (Gravetter, Wallnau, & Forzano, 2020).

### C. Hasil dan Pembahasan

Data terkumpul pada penelitian ini sebanyak 206 partisipan yang turut berkontribusi pada penelitian kesehatan mental. Setelah proses *screening data*, dari total 206 partisipan yang telah mengisi data demografis, SIS, TOHQ, dan BDI-II, sebanyak 202 data partisipan dianalisis secara deskriptif.

Berdasarkan aspek sosio-demografis, partisipan berasal dari latar belakang budaya yang multikultural. Kebanyakan berasal dari Suku Samawa, Bugis, Bima, Sasak, dan Jawa. Selain itu, beberapa berasal dari Suku Aceh Singkil, Banggai, Banjar, Batak, Betawi, Sunda, Flores, Kaili, Saluan, Sasambo, Minangkabau, Tidung, Tolaki, dan Lampung. Terakhir, beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka berasal dari latar belakang keluarga yang bervariasi (mis. kedua orang tua berlatar belakang Suku Jawa dan Bugis, dan lain sebagainya).

Untuk partisipan mahasiswa, mereka terdiri dari mahasiswa semester I hingga semester XIII yang tengah berkuliah di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Ilmu Komunikasi, Psikologi, Teknik, Teknobiologi, Teknologi Informasi, Teknologi Pertambangan, dan Teknologi Pertanian. Dosen yang turut terlibat pada penelitian kami berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Ilmu Komunikasi, Psikologi, Teknik, Teknobiologi, Teknologi Informasi, Teknologi Pertambangan, dan Teknologi Pertanian dengan masa kerja dari satu bulan hingga tujuh tahun. Selain itu, staf yang turut berpartisipasi pada penelitian ini merupakan staf pada bagian Administrasi Akademik, BAUK, Humas dan Protokoler, IT, Kemahasiswaan, Kesekretariatan, Konsultasi, Pendataan, Penjamin Mutu Universitas, Penristek, dan UPT Beasiswa.

Hasil penelitian ini dipaparkan pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, dan Tabel 4. Tabel 1 menunjukkan aspek demografis yang dilihat

dari sisi perbedaan jenis kelamin ( $M = 1,44$ ;  $SD = 0,50$ ), usia ( $M = 5,01$ ;  $SD = 3,11$ ), pendidikan ( $M = 2,41$ ;  $SD = 0,67$ ), pekerjaan (akademisi terdiri dari: mahasiswa, dosen, dan staf;  $M = 1,29$ ;  $SD = 0,63$ ), dan status pernikahan ( $M = 1,10$ ;  $SD = 0,31$ ). Sementara itu, Tabel 2 dan Tabel 3 meringkas hasil analisis deskriptif ide bunuh diri, kebahagiaan, dan depresi. Terakhir, Tabel 4 meringkas hasil korelasi antar variabel yang melibatkan aspek demografis.

Tabel 1: Karakteristik Sosio-demografis Partisipan

Karakteristik	<i>N</i>	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	88	43,6
Laki-laki	114	56,4
Usia		
17-23 Tahun	173	85,64
24-32 Tahun	26	12,87
33-39 Tahun	3	1,49
Status Pernikahan		
Belum Menikah	184	91,1
Menikah	17	8,4
Cerai	1	0,5
Pendidikan		
Sekolah Menengah	139	68,8
Sarjana	43	21,3
Magster	20	9,9
Pekerjaan		
Mahasiswa	163	80,7
Dosen	20	9,9
Staf	19	9,4

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis deskriptif kesehatan mental akademisi di Kabupaten Sumbawa. Berdasarkan Tabel 2, kami menemukan bahwa ide bunuh diri akademisi dilaporkan dengan ( $M = 1,46$ ;  $SD = 0,71$ ). Hal ini menunjukkan bahwa akademisi di Kabupaten Sumbawa mempunyai ide bunuh diri yang rendah. Sementara itu, hasil temuan pengukuran kebahagiaan dengan ( $M = 4,30$ ;  $SD = 0,81$ ) berarti akademisi di Kabupaten Sumbawa merasa bahagia. Dari hasil pengukuran depresi ( $M = 14,72$ ;  $SD = 9,95$ ), kami menyimpulkan bahwa akademisi di Kabupaten Sumbawa mengalami gangguan *mood* ringan dengan indikasi perolehan skor  $M = 14,72$ ; berada pada rentang 11-16 yang mengindikasikan gangguan *mood* ringan (Beck *et al.*, 1996).

Tabel 2: Statistik Deskriptif Kesehatan Mental

Variabel	Minimum	Maksimum	<i>M</i>	<i>SD</i>
Ide bunuh diri	1,00	4,80	1,46	0,71
Kebahagiaan	1,29	5,88	4,30	0,81
Depresi	0,00	60,00	14,72	9,95

Tabel 3 merupakan hasil pengkategorian tingkat depresi yang dialami oleh akademisi yang berada di Kabupaten Sumbawa. Dari data yang diperoleh, kami melaporkan bahwa mayoritas akademisi berada pada kondisi normal ketika mengalami tekanan (baik dari luar maupun tekanan dari dalam diri sendiri) dengan jumlah akademisi sebanyak 79 (38,9%). Di sisi lain, jumlah paling sedikit dialami oleh seorang akademisi dengan kategori depresi ekstrem (0,1%). Selain itu, terdapat empat (2,0%) partisipan dengan jumlah skor 0,00. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan tersebut dari 21 item pertanyaan menjawab dengan indikasi perolehan skor nol.

Tabel 3: Statistik Deskriptif Tingkat Depresi Berdasarkan pada BDI-II (Beck *et al.*, 1996) ( $N = 202$ )

Kategori	<i>N</i>	%
Normal	79	38,9
Gangguan <i>mood</i> ringan	42	20,7
Batas depresi klinis	28	13,8
Depresi sedang	37	18,2
Depresi berat	12	5,9
Depresi ekstrem	1	0,1
Tanpa kategori (jumlah skor = 0,00)	4	2,0

Tabel 4 berisi ringkasan hubungan antara beberapa variabel pada aspek demografis partisipan dengan beberapa variabel kesehatan mental. Dalam hal ini, hubungan antar variabel yang dilaporkan ialah hubungan antara kebahagiaan–depresi, kebahagiaan–ide bunuh diri, dan depresi–ide bunuh diri. Dari hubungan kebahagiaan–depresi, temuan penelitian mengindikasikan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan ( $r = -0,69$ ;  $p < 0,01$ ). Hubungan kebahagiaan–ide bunuh diri ditemukan signifikan negatif ( $r = -0,55$ ;  $p < 0,01$ ). Terakhir, untuk hubungan depresi–ide bunuh diri, kami menemukan adanya korelasi yang positif signifikan ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ).

Tabel 4. Korelasi antar Variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8
Jenis Kelamin	-							
Usia	0,13	-						
Status pernikahan	0,06	0,65**	-					
Pendidikan	0,18**	0,76**	0,59**	-				
Pekerjaan	0,14*	0,38**	0,30**	0,45**	-			
Kebahagiaan	0,02	0,22**	0,10	0,30**	0,15*	-		
Depresi	-0,06	-0,22**	-0,12	-0,27**	-0,10	-0,69**	-	
Ide bunuh diri	-0,09	-0,12	-0,08	-0,13	-0,08	-0,55**	0,62**	-

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Penelitian tentang kesehatan mental ini tidak bersifat untuk mendiagnosa akademisi apakah mereka sehat secara mental atau tidak. Penelitian ini merupakan *baseline* awal untuk mengetahui kondisi kesehatan mental akademisi.

Disebabkan hanya 202 akademisi yang berpartisipasi pada penelitian ini, terlebih penyebaran survei secara daring, hal itu tidak menutup kemungkinan bahwa partisipan yang benar-benar mengalami permasalahan kesehatan mental turut berpartisipasi pada penelitian ini. Selain itu, untuk mengetahui keadaan kesehatan mental, penelitian perlu menerapkan pendekatan kualitatif, observasi dan wawancara mendalam (Lemtiri *et al.*, 2019). Di sisi lain, sebagai pijakan diagnosa kesehatan mental secara klinis, penelitian survei seperti ini dibutuhkan sebagai langkah awal untuk mengetahui kondisi kesehatan mental akademisi.

Dari perolehan skor ide bunuh diri, skor minimal sebesar 1,00, sedangkan skor tersebar ialah 4,80 dengan bentangan skala 5. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat partisipan dengan ide bunuh diri secara implisit (Luxton *et al.*, 2011), akan tetapi perolehan skor 4,80 mengindikasikan bahwa terdapat akademisi yang mempunyai ide bunuh diri secara eksplisit (Luxton *et al.*, 2011). Sekalipun demikian, skor rata-rata ide bunuh diri sebesar 1,46, masih berada pada taraf normal. Hanya saja, sebagai asesmen awal, perlu memberikan intervensi psikologi terhadap beberapa akademisi yang memiliki intensitas ide bunuh di atas rata-rata. Hal ini sebagai langkah preventif terhadap

perilaku bunuh diri yang terjadi dari kalangan akademisi.

Penelitian Till, Tran, dan Niederkrotenthaler (2016) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor demografis yang turut berkontribusi terhadap ide bunuh diri pada individu. Salah satunya ialah status pernikahan (Till *et al.*, 2016). Till *et al.* (2016) menambahkan bahwa ide bunuh diri semakin intens pada individu yang mempunyai permasalahan dengan pasangan mereka.

Lebih lanjut, terdapat beberapa intervensi sebagai langkah preventif terhadap akademisi dengan indikasi eksplisit ide bunuh diri. Bryan, Bryan, dan Kopacz (2019) menemukan bahwa intervensi psikologi yang menekankan pada aspek kebahagiaan dan makna hidup secara signifikan mampu menangani ide bunuh diri.

Indeks kebahagiaan akademisi cukup tinggi yang dibuktikan dengan perolehan skor rata-rata sebesar 4,30. Di sisi lain, terdapat skor kebahagiaan minimum sebesar 1,29. Keberadaan skor tersebut mengindikasikan bahwa terdapat beberapa akademisi dengan kebahagiaan yang rendah. Artinya ialah mereka merasa tidak terlalu bahagia. Meskipun skor rata-rata dan mayoritas akademisi bahagia, namun keberadaan beberapa akademisi dengan skor di bawah rata-rata bahkan dengan skor yang mengindikasikan perasaan bahagia yang rendah perlu diperhatikan dengan memberikan asesmen klinis dan beberapa program intervensi psikologi untuk meningkatkan kebahagiaan akademisi.

Untuk menentukan spesifikasi program intervensi terkait dengan peningkatan kebahagiaan individu, Albrecht, Cotton,

Oberman, Rabago, dan Zunich (2019), yang menyatakan bahwa kebahagiaan tidak hanya sekedar sebuah produk melainkan usaha dan praktek, memaparkan sebuah program yang berorientasi guna meningkatkan kebahagiaan di kalangan akademisi (meliputi: mahasiswa, dosen, dan staf/karyawan universitas). Program tersebut ialah *Santa Clara's Wellness Task Force*, program tersebut pada permasalahan menemukan solusi secara kreatif di setiap pertemuan (Albrecht *et al.*, 2019). Secara garis besar, program ini berupa aktivitas dengan melibatkan pemerolehan informasi kemudian memahami dan menganalisa kemungkinan respon yang muncul (Albrecht *et al.*, 2019). *Output* dari program ini adalah memberikan pemahaman pada akademisi bahwa semua orang perlu memperjuangkan hidup mereka dengan melalui beberapa proses (Albrecht *et al.*, 2019).

Program intervensi yang ditawarkan oleh Albrecht *et al.* (2019) tidak hanya meningkatkan kebahagiaan individu, namun dengan melibatkan partisipasi mahasiswa yang juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa menjadi pemimpin kelompok, dosen dan staf, program ini berpengaruh untuk meningkatkan dukungan sosial sesama akademisi (Albrecht *et al.*, 2019). Lebih lanjut, pada tahun 1990, Argyle dan Lu menemukan bahwa individu yang aktif terlibat pada interaksi sosial cenderung merasa bahagia dan mampu menikmati hidup mereka.

Kebahagiaan merupakan emosi positif. Compton dan Hoffman (2013) menjelaskan bahwa salah satu kriteria pada kesehatan positif (*positive health*) ialah pengalaman subjektif di mana salah satu tolok ukurnya adalah pengalaman individu dengan emosi positif. Kesehatan positif tidak hanya menjadi indikator kesehatan saja, akan tetapi kesehatan positif ini membawa individu untuk menemukan kualitas kehidupan yang lebih baik (Compton & Hoffman, 2013).

Meskipun rata-rata akademisi mengalami gangguan *mood* ringan, penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 78 (38,61%) berada pada batas depresi klinis, depresi ringan, depresi berat, dan depresi ekstrem. Wu,

Donnelly-McLay, Weisskopf, McNeely, Betancourt dan Allen (2016) menuliskan bahwa penelitian deskriptif tentang kesehatan mental menemukan bahwa partisipan yang mengalami depresi mempunyai pemikiran untuk bunuh diri dan mengalami gangguan tidur. Demikian, untuk mengantisipasi berangsur-angsurnya pemikiran bunuh diri dan gangguan tidur, beberapa praktisi kesehatan mental sebagaimana psikolog, psikiater, dan perawat kesehatan jiwa perlu memerhatikan program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi depresi pada 38,61% akademisi di Kabupaten Sumbawa.

Pada sebaran data yang telah terkumpul, kami menemukan perbedaan tingkat kesehatan mental akademisi di Kabupaten Sumbawa. Auerbach *et al.* (2019) menjelaskan bahwa perbedaan tingkat kesehatan mental tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal. Salah satu diantaranya ialah perbedaan latar belakang sosio-demografis (Auerbach *et al.*, 2018), sebagaimana perbedaan jenis kelamin (Auerbach *et al.*, 2018), status pernikahan (Auerbach *et al.*, 2018), kondisi status sosial ekonomi (Lemtiri Chelieh *et al.*, 2019), usia (Auerbach *et al.*, 2018), tingkat religious individu (Auerbach *et al.*, 2018), motivasi (Auerbach *et al.*, 2018), tekanan lingkungan (Lemtiri *et al.*, 2019), dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan (Lemtiri *et al.*, 2019).

Secara keseluruhan, berdasarkan dari data rata-rata, akademisi di Kabupaten Sumbawa mempunyai mental yang sehat. Penelitian ini melibatkan dosen dan mahasiswa dari beberapa fakultas. Berbeda dengan penelitian kami sebelumnya, terdapat beberapa penelitian survei kesehatan mental dengan pendekatan penelitian deskriptif yang terdiri dari partisipan berasal dari *United Kingdom*, Maroko, Yordania, Australia, Jerman, Afrika Selatan, Spanyol, Amerika Serikat, Meksiko, Belgia, dan Portugal. Beberapa penelitian hanya melibatkan partisipan dari latar belakang mahasiswa kedokteran menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami *burn out*, *stress*, mengalami permasalahan kesehatan mental dan rendahnya *well-being* (Gulliver,

Farrer, Bennett, & Griffiths, 2017; Auerbach *et al.*, 2018; Masri, Kadhum, Farell, Khamees, Al-Taiar, & Molodynski, 2019; Lemtiri Chelieh *et al.*, 2019; Almeida, Kadhum, Farrell, Ventriglio, & Molodynski, 2019). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan Dewi, Hartanti dan Sujoso (2016) menemukan signifikansi hubungan beban kerja dan *stress* kerja yang dialami oleh dosen. Dewi *et al.* (2016) memerinci bahwa keseluruhan partisipan mengalami *stress* ringan, *stress* sedang dan *stress* berat. Sementara, Orpina dan Prahara (2019) menemukan korelasi signifikan antara *academic self-efficacy* dan *academic burn out*. Orpina dan Prahara (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa yang bekerja (salah satu fenomena yang ditemui pada mahasiswa) merasa kelelahan dengan aktivitas bekerja dan masih belum menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga acapkali merasa kurang yakin bahwa mereka mampu menguasai materi perkuliahan (Orpina dan Prahara, 2019).

#### D. Penutup

**Kesimpulan.** Mengacu pada tujuan penelitian, akademisi di Kabupaten Sumbawa merasa bahagia, memiliki ide bunuh diri yang rendah, dan cenderung mengalami gangguan *mood* ringan. Apabila mengacu pada hasil temuan skor TOHQ di atas rata-rata dan skor SIS di bawah rata-rata, maka akademisi di Kabupaten Sumbawa sehat secara mental. Sementara itu, berdasarkan pada pengukuran depresi, kami menemukan bahwa 38,61 persen akademisi mengalami depresi klinis hingga depresi ekstrem dan 20,7 persen mengalami gangguan *mood* ringan.

Penelitian survei ini menjadi pijakan awal kesehatan mental para akademisi di Kabupaten Sumbawa. Setelah mengetahui hasil dari survei kesehatan mental, hal ini akan menjadi perhatian bersama bahwa meskipun sebagian besar akademisi terindikasi normal, namun terdapat beberapa yang mengalami gangguan *mood* ringan hingga depresi ekstrem. Ke depannya, temuan ini akan menjadi pijakan bersama untuk saling peduli dan memberikan dukungan emosi dan sosial, terutama dari kalangan akademisi untuk sesama akademisi.

**Rekomendasi.** Walaupun sebagian besar akademisi berada pada tingkat normal, gangguan *mood* ringan, dan batas depresi klinis, terdapat 42 akademisi yang berada pada tingkat depresi ringan, depresi berat, bahkan depresi ekstrem. Selain itu, meskipun skor ide bunuh diri pada akademisi cukup rendah, akan tetapi hal itu tetap menunjukkan bahwa terdapat 202 akademisi yang mempunyai ide untuk bunuh diri. Beberapa pemangku kebijakan, terutama yang fokus pada kesehatan dan kesejahteraan, agar memfokuskan program intervensi dan psikoterapi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental akademisi di Kabupaten Sumbawa bekerja sama dengan beberapa praktisi kesehatan mental (seperti: psikolog klinis, psikiater, perawat kesehatan jiwa, dan lain sebagainya).

#### Ucapan Terima Kasih

Kami berterimakasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa yang turut berkontribusi dan memberikan dukungan secara finansial dalam wujud pemberian *reward* terhadap beberapa partisipan yang beruntung. Penelitian ini juga memperoleh dukungan dan tanggapan positif dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa dan Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. Selain itu, kami sangat berterimakasih kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa yang secara sukarela turut serta sebagai *volunteer* pada rangkaian acara Pekan Kesehatan Mental dan Survei Kesehatan Mental 2019.

#### Pustaka Acuan

- Aditya, I. (2019, Oktober 13). Mahasiswa Tewas Gantung Diri di Rumah Mertua. *Krjogja.com*. Retrieved from <https://www.krjogja.com/berita-lokal/jateng/klaten/mahasiswa-tewas-gantung-diri-di-rumah-mertua/>
- Albrecht, K., Cotton, L., Oberman, M., Rabago, K., & Zurich, T. (2019). Wellness as Practice, Not Product: A Collaborative Approach to Fostering a Healthier, Happier Law School Community. *Santa Clara L. Rev.*, 59, 369. Retrieved from <https://digitalcommons.law.scu.edu/lawreview/vol59/iss2/2>
- Almeida, T., Kadhum, M., Farrell, S. M., Ventriglio, A., & Molodynski, A. (2019). A descriptive study of



- mental health and wellbeing among medical students in Portugal. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 574-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1675283>
- American Psychiatric Association. (2018). *The American Psychiatric Association practice guideline for the pharmacological treatment of patients with alcohol use disorder*. American Psychiatric Pub.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189–203). North-Holland: Elsevier.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Murray, E. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Beck depression inventory-II. *San Antonio*, 78(2), 490-498.
- Bira, L., Evans, T. M., & Vanderford, N. L. (2019). Mental health in academia: An invisible crisis. *Physiology News Magazine*. <https://doi.org/10.36866/pn.115.32>
- Bryan, C. J., Bryan, A. O., & Kopacz, M. S. (2019). Finding purpose and happiness after recovery from suicide ideation. *The Journal of Positive Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1676460>
- CNN Indonesia. (2019, September 15). Tewas Tergantung di Kamar, Mahasiswa Lampirkan Wasiat. *CNN Indonesia*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20190915125925-20-430604/tewas-tergantung-di-kamar-mahasiswa-lampirkan-wasiat>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. SAGE Publications.
- Cozby, P., C., & Bates, S., C. (2015). *Methods in behavioral research*, (12th ed). NY: McGraw-Hill.
- Dearlove, J. (2002). A Continuing Role For Academics: The Governance of UK Universities in the Post-Dearing Era. *Higher Education Quarterly*, 56(3), 257–275. doi:10.1111/1468-2273.00217
- Dewi, I. R., Hartanti, R. I., & Sujoso, A. D. P. (2016). Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Dosen di Universitas Jember. Retrieved from <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/83612>
- Eliaeson, S., & Kalleberg, R. (Eds.). (2009). *Academics as public intellectuals*. Cambridge Scholars Publishing.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Gorczyński, P. (2018, January 22). *More academics and students have mental health problems than ever before*. The conversation. Retrieved from <https://theconversation.com/more-academics-and-students-have-mental-health-problems-than-ever-before-90339>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L. A. B., & Witnauer, J. E. (2020). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Grob, G. N., & Goldman, H. H. (2006). *The dilemma of federal mental health policy: radical reform or incremental change?* Rutgers University Press
- Gulliver, A., Farrer, L., Bennett, K., & Griffiths, K. M. (2019). University staff mental health literacy, stigma and their experience of students with mental health problems. *Journal of Further and Higher Education*, 43(3), 434-442. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1367370>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hunter, C. (2015). The Importance of Promoting Mental Health in Universities. Woman's health research institute northwestern university. Retrieved from <https://www.womenshealth.northwestern.edu/blog/importance-promoting-mental-health-universities>
- Keyes, C. L. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 179-192). Springer, Dordrecht.
- Kusuma, W. (2019, Agustus 17). Cerita di Balik Dosen UGM Tewas Gantung Diri. *Kompas.com*. Retrieved from <https://yogyakarta.kompas.com/read/2019/08/16/08125061/cerita-di-balik-dosen-ugm-tewas-gantung-diri-di-rumah-sendiri?page=all>
- Lemtiri Chelieh, M., Kadhun, M., Lewis, T., Molodynski, A., Abouqal, R., Belayachi, J., & Bhugra, D. (2019). Mental health and wellbeing among Moroccan medical students: a descriptive study. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 608-612. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1675276>
- Luxton, D. D., Rudd, M. D., Reger, M. A., & Gahm, G. A. (2011). A psychometric study of the suicide ideation scale. *Archives of Suicide Research*, 15(3), 250-258. <https://doi.org/10.1080/13811118.2011.589720>
- Masri, R., Kadhun, M., Farrell, S. M., Khamees, A. A., Al-Taiar, H., & Molodynski, A. (2019). Wellbeing

- and mental health amongst medical students in Jordan: a descriptive study. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 619-625. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1670402>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130. DOI: <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Ritchie, H., Roser, M., Ortiz-Ospina, E., & Hasell, J. (2020). Suicide. *Our World in Data*. Retrieved from <https://ourworldindata.org/suicide>
- Samawarea. (2017, Oktober 03). Dusun Santri Geger, Seorang Pemuda Ditemukan Gantung Diri. Retrieved from <https://www.samawarea.com/2017/10/03/dusun-santri-geger-seorang-pemuda-ditemukan-gantung-diri/>
- Steer, R. A., Ball, R., Ranieri, W. F., & Beck, A. T. (1999). Dimensions of the Beck Depression Inventory-II in clinically depressed outpatients. *Journal of clinical psychology*, 55(1), 117-128. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199901\)55:1<117::AID-JCLP12>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199901)55:1<117::AID-JCLP12>3.0.CO;2-A)
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2016). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *Crisis*, 38, 7-16. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000407>
- Vaillant, G. E. (2003). A 60-year follow-up of alcoholic men. *Addiction*, 98(8), 1043-1051. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2003.00422.x>
- World Health Organization. (2019, Oktober 10). *World Mental Health Day 2019: focus on suicide prevention*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2019-focus-on-suicide-prevention>
- World Health Organization. Department of Mental Health, Substance Abuse, World Health Organization, World Health Organization. Department of Mental Health, Substance Abuse. Mental Health, World Health Organization. Mental Health Evidence, & Research Team. (2005). *Mental health atlas 2005*. World Health Organization.
- Wu, A. C., Donnelly-McLay, D., Weisskopf, M. G., McNeely, E., Betancourt, T. S., & Allen, J. G. (2016). Airplane pilot mental health and suicidal thoughts: a cross-sectional descriptive study via anonymous web-based survey. *Environmental health*, 15(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s12940-016-0200-6>
- Wynaden, D., McAllister, M., Tohotoa, J., Al Omari, O., Heslop, K., Duggan, R., ... & Byrne, L. (2014). The silence of mental health issues within university environments: A quantitative study. *Archives of psychiatric nursing*, 28(5), 339-344. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.08.003>