

Menangani Kemelut Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital

UUM/AA87/RIAU/11.5.2026/P:1-4(1)

Redaksi

5-7 minutes

DUNIA Pendidikan tinggi saat ini bukan lagi sekadar medan menuntut ilmu seperti yang kita saksikan beberapa dekade lalu. Realitanya, menara gading kini telah berubah menjadi gelanggang tekanan hebat yang membebani jiwa para mahasiswa. Di balik gemerlap keberhasilan akademik yang digapai, tersirat kecanggihan teknologi dan persaingan global yang tanpa sadar menghanyutkan pelajar ke dalam kemelut kesehatan mental yang kritis. Fenomena ini menuntut perhatian serius dari semua pihak sebelum ia menjadi kanker dalam masyarakat.

Melihat ke akar permasalahan, kendala dalam proses pembelajaran diidentifikasi sebagai faktor utama yang mengarah pada isu kesehatan mental. Mahasiswa masa kini berhadapan dengan jadwal studi yang terlalu padat dan tumpukan tugas yang tidak berkesudahan. Irama pembelajaran yang cepat ini memaksa mereka menyelesaikan projek kelompok, penelitian, dan persiapan ujian dalam waktu yang sangat singkat. Akibatnya, ada di antara mereka yang terpaksa mengorbankan waktu istirahat dan mengabaikan kesehatan diri demi mengejar tenggat waktu tugas. Dampaknya, semangat belajar semakin pudar dan digantikan dengan stres yang berkepanjangan.

Beban ini menjadi semakin berat ketika faktor ekonomi turut berperan. Ketidakstabilan ekonomi negara dan dunia menyebabkan banyak pelajar terimpit masalah keuangan, termasuk tunggakan biaya kuliah serta biaya hidup yang melambung tinggi. Untuk meneruskan kelangsungan hidup, ada yang terpaksa bekerja sambil kuliah, sementara yang lain terus dibayangi kekhawatiran mengenai utang pendidikan dan peluang kerja yang semakin kompetitif setelah lulus nanti.

Jerat Media Sosial dan Harapan Tinggi

Sementara itu, kita tidak bisa mengabaikan dampak kecanggihan teknologi dan media sosial terhadap perkembangan emosi generasi muda. Platform digital sering kali memamerkan "kehidupan sempurna" yang palsu, sehingga menimbulkan rasa rendah diri di kalangan pelajar yang merasa diri mereka tidak sebanding dengan teman sebaya. Bahkan, peralihan ke pembelajaran daring sejak era pandemi COVID-19 telah mengaburkan garis pemisah antara kehidupan akademik dan pribadi, sekaligus menambah beban psikologis mereka.

Lebih mengkhawatirkan, desakan untuk memenuhi harapan setinggi gunung dari keluarga dan masyarakat sering kali menjadi beban emosi yang tak tertanggungkan. Mahasiswa tidak hanya dituntut unggul dalam akademik, melainkan juga harus proaktif dalam kokurikuler serta menguasai berbagai keterampilan antarpribadi. Tekanan yang tiada henti ini akhirnya berubah dalam wujud gangguan kecemasan, depresi, insomnia, dan kelelahan emosi yang kronis. Bahkan, terdapat kasus tragis di mana pelajar bertindak melukai diri sendiri akibat terpengaruh dengan tren negatif di media sosial.

Memecah Stigma dan Peran Bersama

Sayangnya, di balik penderitaan ini, banyak mahasiswa masih enggan mendapatkan bantuan profesional karena takut akan stigma masyarakat. Angapan kolot bahwa mendapatkan perawatan psikologis adalah lambang kelemahan diri haruslah dikikis segera. Masyarakat perlu paham bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Oleh sebab itu, persepsi negatif ini perlu diubah dan dibuang jauh sehingga pelajar lebih berani tampil untuk mendapatkan bantuan sebelum keadaan menjadi parah.

Oleh karena itu, satu pendekatan menyeluruh dan drastis sangat diperlukan. Pihak universitas harus memperkuat sistem dukungan psikologis dengan menambah jumlah konselor profesional serta menyelenggarakan lebih banyak program kesadaran mental. Di ruang kuliah, para dosen perlu lebih peka terhadap perubahan perilaku mahasiswa dan berusaha menciptakan suasana belajar yang kondusif tanpa tekanan yang berlebihan. Dosen perlu memiliki keterampilan mengajar yang beragam menggunakan pendekatan perangkat teknologi terkini yang sesuai dan menarik seperti Quizlet, Popplet, Padlet, dan sebagainya. Melaksanakan kuliah gaya forum juga sangat membantu dalam mengurangi beban pembelajaran mereka. Selanjutnya, peran orang tua juga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional tanpa memusatkan perhatian secara berlebihan pada pencapaian akademik semata. Dari aspek individu, mahasiswa perlu dididik untuk mengelola waktu dengan bijak dan menjaga keseimbangan hidup melalui aktivitas rekreasi serta hubungan sosial yang sehat. Dengan dukungan orang tua sepenuhnya, mahasiswa akan lebih merasa bahagia dan dapat mengendalikan dengan baik tekanan yang mereka hadapi.

Kesimpulannya, kemelut kesehatan mental di kalangan mahasiswa di era digital ini adalah isu nasional yang tidak bisa dipandang remeh. Keunggulan sebuah sistem pendidikan tidak seharusnya diukur dari nilai akademik semata, tetapi juga pada stabilitas emosi dan mental para lulusan yang dihasilkan. Masa depan generasi muda adalah cerminan pembangunan bangsa. Maka, marilah kita bersama-sama memastikan kampus universitas menjadi lingkungan yang aman, sehat, dan sejahtera untuk masa depan bangsa yang lebih gemilang. ***

Prof. Madya Dr. Yaty Sulaiman merupakan seorang pensyarah di Pusat Pengajian Pengurusan Perniagaan, Universiti Utara Malaysia (UUM), Malaysia, dan **Prof. Madya Ts. Dr. Muhamad Saufi Che Rusuli** adalah pensyarah di Pusat Pengajian Pengurusan Perniagaan, Universiti Utara Malaysia (UUM), Malaysia. Artikel ini merupakan pemahaman dan ideologi kedua penulis dalam bidang keimuan terkait.