

SKRINING KESEHATAN MENTAL MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN GIGI PADA MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN GIGI KEMENKES POLTEKKES KUPANG

Ixora Kriscendani Simu¹, Dian Lestari Anakaka², Mardiana Artati³, Marni⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}

e-mail: ixorasimu@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental yang memengaruhi produktivitas mahasiswa, khususnya pada jurusan kesehatan gigi yang dihadapkan pada tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai status kesehatan mental mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Kupang, mengingat belum tersedianya data skrining yang menyeluruh di institusi tersebut. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik *total sampling* yang melibatkan 120 mahasiswa tingkat III. Instrumen pengukuran menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-29) yang mencakup empat dimensi gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki ketahanan mental yang baik, di mana sebanyak 91 mahasiswa (75,8%) tidak terindikasi gangguan mental emosional, 115 mahasiswa (95,8%) bebas dari indikasi penggunaan zat psikoaktif, dan 92 mahasiswa (76,7%) tidak terindikasi gangguan psikotik. Meskipun demikian, ditemukan proporsi yang cukup signifikan pada aspek *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), dengan 48 mahasiswa (40,0%) terindikasi mengalami gangguan tersebut. Kesimpulannya, meskipun mayoritas mahasiswa menunjukkan kondisi mental yang stabil karena dukungan faktor protektif yang kuat, tingginya indikasi PTSD memerlukan perhatian khusus. Institusi disarankan untuk melakukan skrining berkala serta menyediakan program penguatan strategi coping dan regulasi emosi guna mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik.

Kata Kunci: *kesehatan mental, mahasiswa, SRQ-29*

ABSTRACT

Mental health is a fundamental aspect that influences student productivity, particularly in dental health majors, which face high academic and clinical practice demands. This study aims to provide a comprehensive overview of the mental health status of students in the Dental Health Department of the Kupang Ministry of Health Polytechnic, given the lack of comprehensive screening data at the institution. The research method used a descriptive quantitative approach with a total sampling technique involving 120 third-year students. The measurement instrument used the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29), which covers four dimensions of mental disorders. The results indicate that students generally have good mental resilience, with 91 students (75.8%) showing no indication of emotional mental disorders, 115 students (95.8%) showing no indication of psychoactive substance use, and 92 students (76.7%) showing no indication of psychotic disorders. However, a significant proportion of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) was found, with 48 students (40.0%) indicating this disorder. In conclusion, although the majority of students demonstrated stable mental health due to strong protective factors, the high incidence of PTSD requires special attention. Institutions are advised to conduct regular screenings and provide programs to strengthen coping strategies and emotional regulation to maintain students' psychological well-being amidst academic pressure.

Keywords: *mental health, students, SRQ-29*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau *mental health* merupakan fondasi utama yang menyangga kualitas hidup seorang individu secara menyeluruh, melampaui sekadar ketiadaan penyakit jiwa. Organisasi kesehatan dunia mendefinisikan kondisi ini sebagai keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya, mampu menanggulangi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi nyata bagi komunitasnya (Aryawati et al., 2022; Sari et al., 2020). Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental menjadi aset vital yang menentukan keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi mahasiswa. Mahasiswa berada pada fase transisi krusial dari masa remaja menuju kedewasaan, di mana mereka dihadapkan pada gelombang tanggung jawab baru, kemandirian finansial, dan kompleksitas hubungan sosial. Tekanan untuk berprestasi secara akademik sering kali berbenturan dengan tantangan adaptasi lingkungan baru, menciptakan beban psikologis yang signifikan. Jika tidak dikelola dengan baik, akumulasi tekanan ini dapat menggerus ketahanan mental, menghambat proses kognitif, dan menurunkan motivasi belajar (Kuswidayati et al., 2025; Sahrani & Hungsie, 2025). Oleh karena itu, menjaga stabilitas kesehatan mental di lingkungan kampus bukan lagi sekadar opsi, melainkan kebutuhan mendesak demi mencetak lulusan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional.

Secara spesifik, tantangan kesehatan mental ini terasa jauh lebih berat bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di rumpun ilmu kesehatan, khususnya pada jurusan kesehatan gigi. Kurikulum pendidikan vokasi kesehatan gigi dirancang dengan standar kompetensi yang sangat ketat, menggabungkan penguasaan teori medis yang kompleks dengan tuntutan keterampilan teknis yang presisi (Gómez et al., 2025; Halim et al., 2025). Mahasiswa dihadapkan pada beban ganda: mereka harus mempertahankan performa akademik di ruang kelas sekaligus menunjukkan kecakapan profesional dalam praktik klinik. Situasi praktik klinik sering kali menjadi sumber stres utama atau *stressor* karena mahasiswa berinteraksi langsung dengan pasien, menggunakan instrumen tajam, dan melakukan prosedur yang berisiko. Rasa takut melakukan kesalahan medis, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing yang perfektisionis, serta tuntutan untuk memenuhi target kasus klinik menciptakan atmosfer tekanan tinggi. Kondisi ini menempatkan mahasiswa kesehatan gigi pada risiko tinggi mengalami kelelahan mental atau *burnout*, kecemasan berlebih, hingga gangguan tidur, yang jika dibiarkan tanpa deteksi dini dapat berujung pada penurunan kualitas hidup dan profesionalisme mereka sebagai calon tenaga kesehatan.

Meskipun urgensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan kesehatan sangat nyata, realitas di lapangan menunjukkan adanya fenomena yang mengkhawatirkan, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur. Data survei kesehatan nasional mengindikasikan bahwa prevalensi gangguan mental di wilayah ini tergolong tinggi, sebuah fakta yang seharusnya menjadi alarm bagi institusi pendidikan setempat. Secara khusus, studi awal yang pernah dilakukan di lingkungan Jurusan Kesehatan Gigi pada institusi politeknik kesehatan di Kupang menemukan fakta mengejutkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gejala stres dalam kategori sedang. Tingginya angka stres ini mencerminkan bahwa mekanisme pertahanan diri atau *coping strategy* yang dimiliki mahasiswa mungkin belum sepenuhnya efektif dalam meredam tekanan akademik dan klinik yang mereka hadapi. Kondisi psikologis yang rentan ini tentu sangat kontradiktif dengan profil lulusan tenaga kesehatan yang diharapkan mampu memberikan pelayanan prima kepada masyarakat (Dharma et al., 2020; Ramadianto et al., 2022). Bagaimana mungkin seorang calon tenaga kesehatan dapat merawat pasien dengan optimal jika kondisi kesehatan mentalnya sendiri sedang berada dalam keadaan rapuh dan tidak terawat dengan baik?

Disinilah letak kesenjangan atau *gap* yang signifikan antara kondisi ideal yang diharapkan dengan realitas yang terjadi. Idealnya, institusi pendidikan kesehatan memiliki sistem pemantauan berkala untuk memastikan kesejahteraan psikologis peserta didiknya. Namun, kenyataannya, hingga saat ini belum tersedia data *screening* atau penapisan kesehatan mental yang komprehensif dan menyeluruh pada mahasiswa jurusan kesehatan gigi di institusi tersebut. Informasi yang tersedia selama ini mungkin hanya bersifat parsial atau sekadar observasi kasat mata tanpa instrumen terukur yang valid. Ketiadaan data dasar ini mengakibatkan institusi mengalami "kebutaan" terhadap peta masalah kesehatan mental yang sesungguhnya. Pihak pengelola program studi kesulitan untuk mengidentifikasi mahasiswa mana yang membutuhkan intervensi segera dan jenis gangguan apa yang paling dominan. Tanpa adanya pemetaan yang jelas, upaya pencegahan dan penanganan masalah mental menjadi tidak terarah dan kurang efektif. Akibatnya, mahasiswa sering kali berjuang sendirian menghadapi masalah internal mereka tanpa dukungan sistemik yang memadai dari institusi tempat mereka menimba ilmu.

Untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut, diperlukan sebuah instrumen pengukuran yang mampu memotret kondisi mental mahasiswa secara utuh dan mendalam. Salah satu alat ukur yang diakui validitasnya oleh organisasi kesehatan dunia untuk keperluan *screening* di layanan kesehatan primer adalah *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-29). Instrumen ini tidak hanya mendeteksi stres biasa, tetapi mampu menjangkau empat dimensi gangguan mental yang krusial (Carroll et al., 2020; Idaiani et al., 2021). Keempat dimensi tersebut meliputi gangguan mental emosional yang berkaitan dengan depresi dan kecemasan *anxiety*, indikasi penggunaan zat psikoaktif yang sering menjadi pelarian negatif, gangguan psikotik yang mengarah pada hilangnya kontak dengan realitas, serta gangguan stres pascatrauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Arini & Syarli, 2020; Romadhona et al., 2023; Rustam & Nurlela, 2021). Penggunaan instrumen yang komprehensif ini sangat penting karena masalah mental mahasiswa sering kali bersifat multidimensi. Seorang mahasiswa mungkin terlihat baik-baik saja secara emosional, namun ternyata menyimpan trauma masa lalu atau menggunakan zat terlarang sebagai mekanisme coping yang tidak sehat.

Penelitian ini hadir dengan nilai kebaruan (*novelty*) yang terletak pada pendekatan komprehensif dalam melakukan pemetaan kesehatan mental mahasiswa. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang mungkin hanya berfokus pada tingkat stres akademik semata, penelitian ini melakukan *screening* menyeluruh yang mencakup spektrum gangguan mental yang lebih luas. Inovasi penelitian ini juga terletak pada upaya mendeteksi indikasi masalah yang sering terabaikan, seperti PTSD dan gangguan psikotik, di kalangan mahasiswa kesehatan gigi. Deteksi dini terhadap gangguan-gangguan ini sangat vital karena dampaknya yang bisa sangat destruktif terhadap kelangsungan studi dan masa depan karir mahasiswa. Dengan menggunakan instrumen SRQ-29, penelitian ini tidak hanya memberikan label "stres" atau "tidak stres", tetapi memberikan diagnosis awal yang lebih spesifik. Hal ini menjadikan penelitian ini sebagai pionir dalam penyediaan basis data kesehatan mental yang lengkap di lingkungan politeknik kesehatan tersebut, membuka wawasan baru mengenai kompleksitas kondisi psikologis calon tenaga kesehatan gigi di Kupang.

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran deskriptif yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai status kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani fase terberat dalam studi mereka. Dengan melibatkan seluruh populasi mahasiswa tingkat tiga sebagai responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi cerminan nyata kondisi di lapangan. Data yang dihasilkan tidak hanya akan berakhir sebagai dokumen akademis, tetapi diharapkan menjadi landasan empiris bagi pemangku kebijakan di institusi untuk merancang program intervensi yang tepat sasaran. Program-

program seperti layanan konseling sebaya, pelatihan manajemen stres, hingga penguatan regulasi emosi dapat disusun berdasarkan temuan spesifik dari *screening* ini. Pada akhirnya, penelitian ini berupaya berkontribusi pada terciptanya lingkungan akademik yang lebih supportif dan manusiawi, di mana kesehatan mental mahasiswa diprioritaskan setara dengan prestasi akademik mereka, demi melahirkan generasi tenaga kesehatan gigi yang sehat secara fisik maupun psikis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh gambaran yang objektif dan terukur mengenai status kesehatan mental mahasiswa. Fokus utama studi ini diarahkan pada mahasiswa tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Kupang yang sedang menghadapi beban akademik serta tuntutan praktik klinis yang tinggi. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden tanpa perantara. Mengingat jumlah populasi yang teridentifikasi sebanyak 120 mahasiswa, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *total sampling*. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa seluruh anggota populasi terlibat sebagai partisipan, sehingga data yang dihasilkan mampu merepresentasikan kondisi psikologis mahasiswa secara komprehensif dan akurat tanpa adanya bias pemilihan sampel. Pendekatan sensus ini dinilai sangat relevan untuk memetakan kerentanan mental di lingkungan pendidikan vokasi kesehatan, di mana setiap individu memiliki risiko terpapar tekanan akademik yang seragam namun dengan respons psikologis yang mungkin bervariasi.

Variabel tunggal yang menjadi fokus analisis dalam penelitian ini adalah kesehatan mental. Instrumen utama yang digunakan untuk pengukuran adalah *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-29), sebuah alat skrining standar yang diakui secara global untuk mendeteksi berbagai gangguan psikologis. Kuesioner ini terdiri dari item-item pertanyaan dengan format respons dikotomi, di mana jawaban "ya" diberi skor 1 dan "tidak" diberi skor 0, menghasilkan data berskala nominal. Instrumen ini dipilih karena telah teruji kualitas psikometriknya melalui berbagai uji validitas dan reliabilitas sebelumnya, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* yang memadai. Validitas konstruk instrumen ini memastikan bahwa setiap butir pertanyaan mampu mengungkap gejala spesifik yang dialami responden secara tepat. Penggunaan instrumen terstandarisasi ini bertujuan untuk meminimalisir subjektivitas dalam penilaian kondisi mental, sehingga hasil skrining yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sebagai landasan untuk intervensi lebih lanjut di lingkungan institusi pendidikan kesehatan.

Proses pengolahan dan analisis data dilakukan secara komputasi menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26 untuk *Windows*. Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis statistik deskriptif untuk mengategorikan status kesehatan mental berdasarkan ambang batas atau *cut-off point* yang telah ditetapkan pada empat dimensi SRQ-29. Pada dimensi gangguan mental emosional, individu dikategorikan terindikasi mengalami gangguan apabila memperoleh skor total lebih dari atau sama dengan 6, sedangkan skor di bawah itu dianggap normal. Sementara itu, untuk tiga dimensi lainnya yang lebih spesifik—yaitu penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikotik, dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)—kriteria penilaian diterapkan lebih ketat. Pada ketiga dimensi ini, skor 1 atau lebih sudah cukup untuk mengategorikan responden sebagai terindikasi mengalami gangguan, sedangkan skor 0 menandakan kondisi bebas indikasi. Klasifikasi ketat ini diterapkan untuk mendeteksi risiko sedini mungkin agar langkah preventif dapat segera diambil oleh pihak institusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Hasil Skrining Aspek Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Kupang

No	Hasil Skrining	Range Skor	F	%
1	Terindikasi	>6.00 Terindikasi	29	24,2
2	Tidak Terindikasi	<6.00 Tidak Terindikasi	91	75,8
TOTAL			120	100

Untuk Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada aspek gangguan mental emosional yaitu 29 mahasiswa (24,2%) terindikasi mengalami gangguan mental emosional dan 91 mahasiswa (75,8%) tidak terindikasi mengalami gangguan mental emosional.

Tabel 2. Distribusi Hasil Skrining Aspek Psikoaktif pada Mahasiswa Tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Kupang

No	Hasil Skrining	Range Skor	F	%
1	Terindikasi	1.00 Terindikasi	5	4,2
2	Tidak Terindikasi	0.00 Tidak Terindikasi	115	95,8
TOTAL			120	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada aspek psikoaktif yaitu 5 mahasiswa (4,2%) terindikasi menggunakan zat psikoaktif dan 115 mahasiswa (95,8%) tidak terindikasi menggunakan zat psikoaktif.

Tabel 3. Distribusi Hasil Skrining Aspek Psikotik pada Mahasiswa Tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Kupang

No	Hasil Skrining	Range Skor	F	%
1	Terindikasi	>0.00 Terindikasi	28	23,3
2	Tidak Terindikasi	0.00 Tidak Terindikasi	92	76,7
TOTAL			120	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada aspek psikotik yaitu 28 mahasiswa (23,3%) terindikasi mengalami gangguan psikotik dan 92 mahasiswa (76,7%) tidak terindikasi mengalami gangguan psikotik.

Tabel 4. Distribusi Hasil Skrining Aspek PTSD pada Mahasiswa Tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Kupang

No	Hasil Skrining	Range Skor	F	%
1	Terindikasi	>0.00 Terindikasi	48	40,0
2	Tidak Terindikasi	0.00 Tidak Terindikasi	72	60,0
TOTAL			120	100

Berdasarkan hasil skrining yang tercantum pada Tabel 4, terlihat gambaran distribusi risiko PTSD pada 120 mahasiswa tingkat III Jurusan Kesehatan Gigi. Data menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa terbagi menjadi dua kelompok, di mana mayoritas responden sebanyak 72 orang atau 60 persen dinyatakan tidak terindikasi mengalami gangguan stres pascatrauma. Meskipun dominasi berada pada kategori aman, terdapat angka yang cukup signifikan pada kelompok yang terindikasi PTSD, yakni mencapai 48 mahasiswa atau sebesar 40 persen. Temuan ini mengisyaratkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental

sebagian mahasiswa tersebut agar tidak mengganggu performa akademik mereka di kemudian hari.

Pembahasan

Analisis terhadap profil kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Kupang menunjukkan gambaran yang secara umum positif namun menyimpan kerentanan spesifik. Mayoritas mahasiswa, yakni 75,8%, menunjukkan stabilitas emosional yang baik dan tidak terindikasi mengalami gangguan mental emosional. Temuan ini merefleksikan adanya kemampuan adaptasi yang cukup memadai dalam menghadapi tuntutan akademik dan klinis yang padat. Faktor protektif seperti dukungan sosial dari lingkungan kampus yang homogen dan solidaritas antar-teman sejawaat diduga kuat menjadi *buffer* atau penyanga psikologis yang efektif. Namun, keberadaan 24,2% mahasiswa yang terindikasi mengalami gangguan emosional tidak dapat diabaikan. Angka ini menjadi sinyal peringatan dini bahwa hampir seperempat populasi mahasiswa berada dalam kondisi rentan stres, kecemasan, atau depresi ringan yang jika tidak ditangani dapat bereskala menjadi hambatan serius dalam penyelesaian studi mereka (Dhiefayanti & Mundir, 2025; Satwika et al., 2025).

Pada aspek penggunaan zat psikoaktif, temuan penelitian memberikan hasil yang sangat menggembirakan dengan 95,8% mahasiswa dinyatakan bebas dari indikasi penyalahgunaan zat. Rendahnya prevalensi ini mengindikasikan efektivitas kontrol sosial dan internalisasi nilai-nilai moral di lingkungan pendidikan kesehatan. Mahasiswa kesehatan gigi tampaknya memiliki kesadaran kesehatan yang tinggi (*health literacy*) mengenai dampak buruk zat adiktif, yang selaras dengan peran mereka sebagai calon tenaga kesehatan. Selain itu, padatnya aktivitas akademik dan praktik klinik mungkin mempersempit ruang dan waktu bagi mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku berisiko tersebut. Temuan ini konsisten dengan teori kontrol sosial Hirschi, di mana keterikatan (*attachment*) pada institusi pendidikan dan komitmen (*commitment*) terhadap cita-cita profesional berfungsi sebagai rem yang kuat terhadap perilaku devian (Jannah et al., 2025; "Ketahanan Sosial Dan Pengaruhnya Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja: Perspektif Teori Kontrol Sosial Travis Hirschi," 2023; Palupi et al., 2025).

Terkait indikator gangguan psikotik, data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (76,7%) berada dalam kondisi mental yang sehat dan terhubung baik dengan realitas. Absennya gejala psikotik pada mayoritas responden menandakan fungsi kognitif dan persepsi yang utuh, yang merupakan prasyarat mutlak dalam pendidikan vokasi kesehatan yang menuntut presisi tinggi. Meskipun demikian, deteksi dini terhadap 23,3% mahasiswa yang terindikasi gejala psikotik perlu ditindaklanjuti dengan asesmen klinis yang lebih mendalam. Angka ini mungkin tidak serta-merta menunjukkan diagnosis gangguan jiwa berat, melainkan bisa jadi manifestasi dari stres ekstrem yang memicu disorganisasi berpikir sementara atau gangguan tidur parah yang menyerupai gejala psikotik. Oleh karena itu, interpretasi data ini harus dilakukan dengan hati-hati untuk menghindari stigmatisasi, namun tetap waspada terhadap potensi masalah kesehatan jiwa yang lebih serius (Azhima & Jannah, 2025; Karouw et al., 2025; Sembiring et al., 2025).

Temuan paling menonjol dan mengkhawatirkan dari penelitian ini adalah tingginya prevalensi indikasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang mencapai 40%. Angka ini jauh melampaui indikator gangguan mental lainnya, menandakan adanya beban trauma laten yang dibawa oleh mahasiswa. Tingginya angka ini bisa jadi berkorelasi dengan pengalaman hidup masa lalu, seperti riwayat kekerasan, kehilangan orang tua, atau bencana alam yang mungkin pernah melanda wilayah tempat tinggal mereka. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir dan ketidakpastian masa depan karir dapat memicu kembali (*trigger*) memori traumatis yang belum terolah dengan baik. Kondisi ini

menuntut perhatian serius karena PTSD dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan interaksi sosial, yang semuanya vital bagi keberhasilan akademik dan profesional (Cholifah et al., 2025; Karouw et al., 2025).

Analisis integratif terhadap keempat aspek di atas menunjukkan pola yang unik: mahasiswa cenderung memiliki pertahanan yang baik terhadap perilaku menyimpang (zat psikoaktif) dan gangguan realitas (psikotik), namun lebih rentan terhadap gangguan yang bersifat internalisasi (emosional dan trauma). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa tampak berfungsi baik secara sosial dan akademik di permukaan, mereka mungkin sedang berjuang dengan *silent battles* atau pergulatan batin akibat luka emosional masa lalu. Fenomena ini relevan dengan konsep *high-functioning anxiety* atau depresi, di mana individu tetap mampu berprestasi meskipun memikul beban psikologis yang berat. Implikasinya, strategi intervensi kesehatan mental di kampus tidak cukup hanya bersifat preventif terhadap kenakalan remaja, tetapi harus lebih bersifat kuratif dan rehabilitatif, menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk memproses trauma dan emosi mereka.

Dukungan sosial dan strategi coping (*coping strategy*) teridentifikasi sebagai variabel kunci yang membedakan kelompok terindikasi dan tidak terindikasi. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan kuat dan kemampuan regulasi emosi yang adaptif terbukti lebih tangguh atau resilien. Sebaliknya, mereka yang terisolasi atau menggunakan coping maladaptif seperti penghindaran masalah lebih rentan masuk dalam kelompok berisiko. Temuan ini menegaskan relevansi model *diathesis-stress*, di mana kerentanan bawaan atau pengalaman masa lalu berinteraksi dengan stresor saat ini (tekanan kuliah) untuk memunculkan gangguan mental. Oleh karena itu, penguatan resiliensi melalui program *peer-counseling* atau bimbingan konseling yang proaktif menjadi sangat strategis untuk diterapkan di institusi pendidikan kesehatan.

Sebagai simpulan, penelitian ini mengungkap bahwa meskipun secara umum mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kupang memiliki kesehatan mental yang baik, terdapat kantong-kantong kerentanan yang signifikan, terutama terkait trauma pasca kejadian (PTSD) dan stabilitas emosional. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen *self-report* (SRQ-29) yang bersifat skrining awal dan bukan alat diagnostik klinis, sehingga hasil positif masih memerlukan konfirmasi profesional. Selain itu, desain *cross-sectional* membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Meskipun demikian, temuan ini memberikan landasan empiris yang kuat bagi pengambil kebijakan di institusi untuk mengintegrasikan layanan kesehatan mental yang komprehensif ke dalam sistem layanan kemahasiswaan. Intervensi dini terhadap mahasiswa yang terindikasi gangguan tidak hanya akan menyelamatkan masa depan akademik mereka, tetapi juga menjamin lahirnya tenaga kesehatan yang sehat secara holistik dan siap melayani masyarakat dengan optimal.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kupang tidak terindikasi mengalami gangguan mental, namun proporsi signifikan mengalami PTSD (40%) yang menandakan adanya kelompok mahasiswa dengan kerentanan psikologis yang memerlukan perhatian lebih. Kondisi mental yang relatif stabil pada sebagian besar mahasiswa didukung oleh faktor protektif seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, kemampuan regulasi emosi, serta keterlibatan dalam aktivitas positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan perlunya skrining kesehatan mental secara berkala serta pengembangan program keterampilan coping dan resiliensi bagi mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan mental di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L., & Syarli, S. (2020). Deteksi dini gangguan jiwa dan masalah psikososial dengan menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4672>
- Aryawati, W., Rudi, R. O., Afriza, Z. N., & Putri, D. S. (2022). Intervensi penderita ODGJ (orang dalam gangguan jiwa) ringan di Puskesmas Rawat Inap Permata Sukaramo. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1928–1937. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5439>
- Carroll, H. A., Hook, K., Perez, O. F. R., Denckla, C. A., Vince, C. C., Ghebrehiwet, S., Ando, K., Touma, M., Borba, C. P. C., Fricchione, G. L., & Henderson, D. C. (2020). Establishing reliability and validity for mental health screening instruments in resource-constrained settings: Systematic review of the PHQ-9 and key recommendations. *Psychiatry Research*, 291, 113236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113236>
- Dharma, G. M. I., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). The relationship between adversity quotient with psychological distress in students of medical study programs in Sebelas Maret University Surakarta. *PHILANTHROPY Journal of Psychology*, 4(2), 172–183. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2405>
- Gómez, M. M., Guerrero-Torres, M., Villarreal-Archila, S. M., & Rodríguez, J. N. (2025). Assessing the impact of additive manufacturing on dental clinical workflows: A process-oriented approach. *Journal of Composites Science*, 9(11), 579. <https://doi.org/10.3390/jcs9110579>
- Halim, S., Rusip, G., Sarli, S., Amaliyah, A., & Sari, L. R. (2025). Tinjauan artikel kasus implan gigi: Evaluasi prosedur, tantangan, dan hasil klinis. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(4), 1839–1849. <https://doi.org/10.51878/science.v5i4.7581>
- Idaiani, S., Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Indrawati, L., & Darmayanti, I. Y. (2021). Validity of the Self Reporting Questionnaire-20 for depression based on National Health Survey. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-362342/v1>
- Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218–1227. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: Association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Romadhona, N., Fitriyana, S., Prasetia, A., Ibnusantosa, R. G., Nurhayati, E., & Respati, T. (2023). Is resilience knowledge related to the mental health of first-year medical students? *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v11i1.11361>
- Rustam, M. Z. A., & Nurlela, L. (2021). Gangguan kecemasan dengan menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.5752>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijaksanaan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680–690. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>

- Sari, I. P., Madya, F. O. A., & Isro'yah, I. (2020). Sosialisasi mengatasi mental health terdampak COVID-19 melalui video edukasi. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 458–465. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v1i5.103>
- Azhima, F., & Jannah, M. (2025). Analisis faktor psikologis dalam ketidaksesuaian pemahaman dan pengamalan ajaran agama. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 442–452. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.5770>
- Cholifah, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2025). Media sosial, kualitas tidur, dan agresivitas mahasiswa di era digital. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1143–1153. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6948>
- Dhiefayanti, D. M., & Mundir, M. (2025). Analisis proses berfikir siswa SMP dalam menyelesaikan masalah statistika berdasarkan teori dual-process. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(4), 1658–1668. <https://doi.org/10.51878/science.v5i4.7228>
- Jannah, M., Masnawati, E., & Mufa'izah, M. (2025). Pengaruh disiplin belajar, motivasi belajar, dan fasilitas belajar siswa terhadap prestasi siswa di SMPN 1 Sidorejo Magetan. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1751–1762. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7511>
- Karouw, G. V. F., Kurniawan, L. S., Aryani, L. N. A., & Mahardika, I. K. A. (2025). Fear of breathing, fear of dependence: Laporan kasus gangguan anxietas organik pada pasien myasthenia gravis pascatimektomi dengan ketergantungan ventilator. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(3), 1354–1364. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i3.6613>
- Ketahanan sosial dan pengaruhnya terhadap penyalahgunaan narkoba pada remaja: Perspektif teori kontrol sosial Travis Hirschi. (2023). *Jurnal Pewarta Indonesia*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.7454/jkskn.v6i1.10073>
- Palupi, R. D., Damayanti, D., Kristina, D., & Loreta, A. F. (2025). Analisis motivasi mahasiswa dalam pelaporan prestasi mahasiswa untuk capaian indikator kinerja utama Universitas Negeri Semarang. *MANAJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(3), 782–792. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i3.7038>
- Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731–741. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>
- Sembiring, M., Ginting, R. B. B., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763–1773. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>