

Dari Stres ke Sukses

Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental
Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri

Kata Pengantar : **Prof. Dr. Safi', S.H., M.H.**

Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah,
Hapsari Puspita Rini, Sumriyah

Kata Pengantar:
Prof. Dr. Safi', SH., M.H.

DARI STRES KE SUKSES

**Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental
Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri**

Penulis:
Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma,
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah, Hapsari Puspita Rini, Sumriyah

Editor:
Hera Wahyuni



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

DARI STRES KE SUKSES

Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental Menjadi Mahasiswa Unggul, Tangguh, Mandiri

Copyright @2025 Surokim AS dkk

All right reserved

Penulis

Surokim, Hera Wahyuni, Evi Pebri Ila Rachma,
Rezkiyah Rosyidah, Nailur Rohmah, Hapsari Puspita Rini, Sumriyah

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Hera Wahyuni

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-378-5

Cetakan ke-1, Mei 2025

14 x 21 cm, iv + 148 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Safi', S.H., M.H.

Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental telah menjadi topik yang semakin penting dalam dunia pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa. Dalam perjalanan akademik, mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan intelektual, tetapi juga menghadapi tekanan emosional dan mental. Tekanan akademik, harapan sosial, dan perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Sebagai rektor, saya sangat senang melihat inisiatif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Buku ini merupakan sumber informasi yang sangat berharga bagi mahasiswa, dosen, dan staf universitas. Saya mengucapkan terima kasih kepada penulis dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa dan komunitas kampus.

Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Dengan membahas terkait urgensi kesehatan mental pada mahasiswa, fenomena permasalahan mahasiswa, dampaknya, langkah konkrit pencegahan dan penanganannya serta perlunya payung hukum dalam pencegahan dan penanganan pada mahasiswa. Buku ini juga memfokuskan pada topik-topik yang selaras dengan isu-isu permasalahan mahasiswa didunia kampus seperti: perubahan hidup ditempat baru, tuntutan akademik, permasalahan intrapersonal, permasalahan interpersonal baik keluarga, relasi pertemanan, relasi romantis dan isu-isu seksualitas.

Universitas kami berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental yang baik bagi seluruh komunitas kampus. Buku ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan mental dan mencapai keseimbangan hidup. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi mahasiswa untuk memprioritaskan kesehatan mental dan mencapai kesuksesan akademik dan pribadi serta mengembangkan potensi mereka secara optimal. Serta memberikan manfaat yang besar bagi komunitas kampus secara luas dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Selamat membaca, semoga informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mental yang disajikan dapat memberikan manfaat.

Bangkalan, April 2025
Rektor Universitas Trunojoyo Madura

Prof. Dr. Safi', S.H., M.H



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 LATAR BELAKANG	1
BAB 2 URGENSI KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA	11
BAB 3 PERMASALAHAN MAHASISWA.....	35
BAB 4 DAMPAK PERMASALAHAN PADA MAHASISWA	63
BAB 5 LANGKAH KONKRIT PENCEGAHAN PERMASALAHAN MAHASISWA	81
BAB 6 LANGKAH KONKRET PENANGANAN PERMASALAHAN PADA MAHASISWA	97
BAB 7 URGENSI PAYUNG HUKUM DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA.....	125
BIODATA PENULIS	145

BIODATA PENULIS

SUROKIM AS. adalah Wakil Rektor 3 Bidang Kemahasiswaan, Alumni, & Kerja Sama Universitas Trunojoyo Madura (UTM). Dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya (FISIB) UTM. Ia mengajar mata kuliah ekonomi politik media dan politik media. Alumni Unair dan Ponpes Darul Ulum Langitan ini juga pernah menjadi Ketua Prodi Ilmu Komunikasi, Dekan FISIB UTM, Anggota Komisi Penyiaran Indonesia (KPID) Jawa Timur, Ketua Aspikom Jawa Timur. Ia juga aktif sebagai pengurus daerah di ISKI, HIPIS, dan ICMi Jawa Timur. Peneliti media yang terpilih sebagai tokoh Muda Nadliyin Inspiratif Jatim 2021 Versi FJN ini juga aktif menulis tentang media dan politik. Ia juga sering di undang menjadi narasumber diberbagai acara talkshow dan seminar tentang Politik Lokal Jawa Timur serta aktif mengembangkan riset media dan *training* bidang komunikasi publik.

Dr. Hera Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog. adalah Ibu dari 2 anak laki-laki yaitu Moch. Maulana Ali Akbar dan Maulana Akhtar Siradj Ali Mughni. Ia berasal dari Sidoarjo Jawa Timur, menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) pada tahun 2003, menyelesaikan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya pada

tahun 2005, dan melanjutkan S3 Ilmu Psikologi di Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya lulus pada tahun 2020. Saat ini penulis adalah dosen tetap di program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya Universitas Trunojoyo Madura. Keseharian kegiatan penulis selain mengajar adalah sebagai psikolog UPTD PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) di Sidoarjo dan Pasuruan. Ia juga aktif sebagai fasilitator parenting, pencegahan dan penanganan kekerasan pada perempuan dan anak, dan lain-lain. Sebelumnya peneliti juga aktif menulis beberapa buku dengan judul tes psikologi, psikoterapi, modul pelatihan *digital parenting* sebagai upaya pencegahan dan penanganan kekerasan seksual pada anak, *post traumatic stress disorder*, konseling dan psikoterapi, PTSD pada anak korban kekerasan seksual, mengungkap fenomena kekerasan dalam pacaran dan berkontribusi di beberapa *book chapter* seperti, buku perempuan dan dinamikanya, buku *parenting* serta *gender* dan anak, anak-anak butuh merdeka, mengais kairo dalam setiap derap derap kronos serta buku sosial dan budaya. Penulis juga cukup aktif dalam menulis di beberapa jurnal dan artikel.

Evi Pebri Ila Rachma, M.A. adalah akademisi dan linguist yang berasal dari Ponorgo Jawa Timur. Dia adalah seorang Dosen di Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura. Penulis menyelesaikan pendidikan Master dalam bidang Ilmu Linguistik di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penulis fokus pada penelitian linguistik dengan fokus pada etnolinguistik, sosiolinguistik, contrastive linguistik, TEFL

dan ilmu linguistik lain dengan fokus penelitian bahasa Inggris.

Rezkiyah Rosyidah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, lahir di Surabaya pada tahun 1987 merupakan seorang staf pengajar pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Penulis lulus jenjang SMA dari SMA Negeri 5 Surabaya pada tahun 2004. Pada tahun 2010, penulis meraih gelar sarjana S1 dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Selanjutnya, gelar S2 Magister Profesi Mayoring Klinis diraih oleh penulis di almamater yang sama pada tahun 2014. Selain mengajar, penulis merupakan seorang konselor yang menangani beberapa permasalahan psikologis. Penulis pun beberapa kali terlibat dalam kegiatan intervensi psikologis yang melibatkan masyarakat. Beberapa penelitian terakhir yang telah dilakukan lebih banyak terkait dengan aspek Kesehatan Mental.

Nailur Rohmah, S.Psi., M.A adalah salah satu staff pengajar di Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura sejak tahun 2019. Ia berasal dari Bangkalan Jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Sains Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada tahun 2011. Fokus bidang keilmuan penulis adalah Psikologi Klinis. Karya tulis lainnya dari penulis lebih banyak fokus pada topik-topik Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Kajian Gender dan Pengasuhan.

Hapsari Puspita Rini, M.Psi., Psikolog merupakan staf pengajar di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana Psikologi (S-1) dan Magister Profesi Psikologi (S-2) di Universitas Airlangga. Penulis juga melakukan praktik psikologi dan konseling di beberapa lembaga psikologi di Surabaya.

Sumriyah, SH.,MH merupakan staff pengajar di Program Studi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo Madura sejak tahun 2019. Pengalaman mengajar di Fakultas Hukum Universitas madura 2017-2019, Fakultas Hukum Universitas Islam Madura 2017-2019, FHSIP Universitas Terbuka 2021-sekarang. Penulis menyelesaikan Magister Ilmu Hukum (S-2) di Fakultas Hukum Universitas Airlangga. Penulis juga menjabat sebagai Ketua Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Universitas Trunojoyo Madura sejak 2021-sekarang dan juga aktif dalam pendampingan kasus kekerasan Perempuan dan Anak.