

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi covid-19 telah menyebar sejak akhir tahun 2019 di dunia, hal tersebut tidak hanya memberikan efek resiko kematian saja namun berdampak juga terhadap tekanan psikologis bagi masyarakat dunia (Metin, 2021). Efek dari pandemi ini memberikan beberapa permasalahan seperti kecemasan dan depresi (France et al., 2021; Zhang et al., 2020), kelelahan, burnout (Sklar et al., 2021), dan juga penurunan motivasi (Hicks et al., 2021). Selama masa pandemi Covid-19 ini, penelitian telah menunjukkan orang dewasa muda yang berusia 18-35 tahun mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dan depresi yang cukup tinggi (Alonzi et al., 2020). Hal tersebut membuktikan bahwa pandemi Covid-19 ini memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kondisi kesehatan mental seseorang.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat yang memiliki rentan usia yang tidak jauh berbeda tersebut tidak terlepas dari dampak yang diberikan oleh pandemi Covid-19 ini. Cao et al., (2020) menjelaskan bahwa selama masa pandemi Covid-19 ini, mahasiswa mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Sejalan dengan pendapat Roy, et al., (2020) yang menyebutkan bahwa efek pandemi Covid-19 terhadap tingkat kecemasan menunjukkan hasil yang tinggi. Kecemasan ini jika dibiarkan tentu akan berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa itu sendiri, baik itu pria ataupun wanita. Dan temuan lain telah menunjukkan bahwa secara lebih luas kelompok yang paling terpengaruh secara psikologis oleh pandemi Covid-19 salah satunya adalah wanita, disamping kelompok-kelompok lainnya seperti individu dengan penyakit kejiwaan sebelumnya, individu yang tinggal di perkotaan dan mereka yang memiliki penyakit kronis yang menyertainya (Özdin., & Bayrak Özdin, 2020:505).

Berbagai macam penelitian menunjukan pravelensi pandemi Covid-19 terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Permasalahan lain yang terjadi sebagai akibat dari pandemi Covid-19 nampak dalam hal seperti stress dan gangguan mood (Charles et al., 2021). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa

kondisi pandemi Covid-19 ini memiliki pengaruh terhadap tingkat stress akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (Harahap, 2020:10). Pendapat yang sama juga dijelaskan oleh (Fruehwirth, 2021) yang menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh yang dilakukan oleh mahasiswa selama masa pandemi memberikan dampak terhadap peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa di tahun pertama. Hal tersebut menunjukan bahwa pandemi Covid-19 ini memiliki kolerasi yang kuat terhadap tingkat stress pada mahasiswa terlebih pada kehidupannya secara akademik.

Fathoni & Listyadini (2021:12) juga menjelaskan bahwa kondisi pandemi Covid-19 ini membawa pengaruh yang besar terhadap gejala distress psikologis yang perlu untuk diperhatikan, gejala gejala tersebut berupa depresi, kecemasan, dan stress. Hasil serupa juga dikemukakan oleh Li, et al., (2021:598) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa stres akut, kecemasan, dan gejala depresi telah lazim di kalangan mahasiswa selama pandemi Covid-19, dan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah tahap awal pandemi. Hal ini tentu membuat mahasiswa menjadi tidak nyaman, memberikan kecemasan dan memiliki kekhawatiran yang berlebih. Sejalan dengan penelitian Wang, et al., (2020) yang menyebutkan bahwa kekhawatiran mahasiswa terkait kehidupan akademik, kesehatan, dan gaya hidup yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 cenderung meningkat sampai titik yang lebih parah yaitu munculnya pikiran untuk bunuh diri. Hal tersebut tentu menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat efek pandemi Covid-19 tersebut bisa sampai pada hilangnya nyawa.

Selain beberapa permasalahan tersebut penelitian lain menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa juga mengalami kondisi kelelahan akademik/*Burnout* (Wang et al., 2021). *Burnout* sendiri merupakan suatu kondisi mental di mana seorang mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun, timbulnya rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar. (Muna, 2013). Hal tersebut tentunya tidak boleh dibiarkan, mengingat efek dari *burnout* pada mahasiswa dapat menyebabkan tingkat absensi yang lebih tinggi, motivasi yang lebih rendah untuk melakukan sebuah pekerjaan, persentase putus

sekolah yang lebih tinggi dan memiliki efek negatif pada prestasi akademik (Yang, 2004).

Beberapa paparan diatas telah menunjukan fakta bahwa pandemi Covid-19 ini telah memberikan dampak yang buruk bagi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Disisi lain kesehatan mental pada mahasiswa itu sendiri merupakan issue yang penting untuk diperhatikan. Terlebih dalam kondisi pandemi seperti sekarang, permasalahan tersebut dapat muncul dari beberapa faktor mulai dari tingkat individu, interpersonal dan institusional (Byrd, & Mc Kinney, 2012:186). Menariknya fenomena diatas tidak hanya terjadi belakangan ini saja, jauh sebelum masa pandemi seperti sekarang, mahasiswa kerap kali merasakan permasalahan-permasalahan yang sama seperti tekanan akademik (Pedrelli et al., 2015:503), adaptasi terhadap lingkungan baru, dan masalah masalah lain sepertihalnya kecanduan internet (Yan, et al., 2014). Data Riset kesehatan dasar (2018), menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15-24 tahun mencapai sekitar 6,1% dari penduduk Indonesia atau setara 11 juta orang. Hal tersebut tentu menjadi penting untuk diperhatikan, mengingat peran mahasiswa yang penting di masyarakat.

Beberapa paparan tersebut dilengkapi dengan adanya hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arpina (2020) terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2018 yang mengungkap bahwa kondisi kesehatan mahasiswa UMTAS berada pada kondisi flourishing/ menengah dan perlu untuk ditingkatkan agar mahasiswa tersebut memiliki kesehatan mental yang baik. Maka upaya untuk menangani permasalahan tersebut perlu segera dilakukan, mengingat dapat berdampak negatif pada produktivitas pelaksanaan layanan pembelajaran dan kesehatan mental mahasiswa karena belum adanya sebuah tindakan untuk menangani permasalahan tersebut.

Berdasarkan fakta-fakta dan beberapa fenomena diatas, dapat dilihat bahwa kesehatan mental pada mahasiswa merupakan hal yang kompleks dan perlu segera ditangani terlebih dalam kondisi pandemi seperti sekarang. Mengingat resiko yang akan terjadi jika mahasiswa tersebut memiliki kondisi mental yang tidak sehat

(*Mental Illnes*) yang bisa saja berujung kepada kondisi negatif yang bahkan lebih jauh sampai kepada pikiran untuk bunuh diri. Karl Menninger dalam Dewi (2012), menyebutkan bahwa individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental.

Kesehatan mental sendiri di definisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya atau orang lain (WHO, 2021). Keyes, (2006:396) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan subjektif yang lengkap meliputi kesejahteraan hedonis dan eudomonik, serta tidak adanya kesamaan gangguan mental, sehingga merupakan aset yang berharga baik bagi individu maupun masyarakat. Keyes juga memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang lengkap dimana individu bebas dari penyakit mental dan berkembang dengan kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff, Kesejahteraan sosial dan kesejahteraan emosional yang dikembangkan oleh keyes (Ryff, 1989; Keyes, 1998:122).

Kesehatan mental memiliki posisi yang sangat penting bagi seorang mahasiswa untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan juga interaksinya secara social. Orang yang sehat mental tentunya merasakan kepuasan dalam hidupnya. Dan kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh persepsi individu menilai kualitas hidupnya. Berpikir negatif secara signifikan akan menambah variasi variasi unik pada depresi, stres kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kebahagiaan. Sebaliknya, berpikir positif secara besar dan signifikan dapat menambah variasi unik pada kebahagiaan dan kepuasan hidup (Shyh, 2012). Dan salah satu aspek kesehatan mental yang cukup besar dipengaruhi oleh kemampuan berpikir positif adalah aspek kepuasan hidup (Ji Young, 2007).

Orang yang sehat secara mental memiliki kepuasan hidup yang jauh lebih baik, namun sebaliknya, orang dengan karakteristik mental yang tidak sehat atau terganggu memiliki kecenderungan kepuasan hidup yang kurang, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya merespons dengan dorongan yang lebih besar dalam emosi positif dalam menanggapi peristiwa sehari-hari yang menyenangkan (membantu, berinteraksi, bermain, belajar, aktivitas spiritual), dengan lebih besar (Catalino & Fredrickson, 2011). Kesehatan mental yang baik selalu memiliki relevansi positif bagi seorang individu, semakin baik kesehatan mental seseorang maka semakin baik pula kemampuan dia merespons peristiwa yang terjadi sehari-harinya, dan hal ini membuatnya merasakan kepuasan hidup yang lebih baik.

Kesehatan mental memiliki kaitan yang erat dengan kualitas hidup individu (Sugara, 2018). Seseorang dengan kondisi mental yang sehat tidak berarti terlepas dari gangguan mental itu sendiri (Hadjam, 2011:62). Namun orang yang sehat secara mental mampu beradaptasi dan memiliki daya resiliensi yang baik ketika dihadapkan sebuah permasalahan. Keyes (2006) mengusulkan bahwa kesehatan mental harus dilihat sebagai keadaan lengkap yang terdiri dari: dua dimensi: (1) rangkaian penyakit mental dan (2) kontinum kesehatan mental. Selanjutnya, gejala kesehatan mental terdiri dari kesejahteraan subjektif individu, yang pada gilirannya mencerminkan persepsi dan evaluasi mereka kehidupan mereka dalam hal keadaan afektif mereka dan fungsi psikologis dan sosial.

Selain itu pendapat (Mahdavi et al., 2021) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan status kesehatan mental yang lebih sesuai akan memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dalam pendidikan dan studi mereka. Hal tersebut menjadi penting, mengingat motivasi merupakan dorongan yang kuat agar seseorang dapat melakukan sesuatu. mahasiswa yang memiliki dorongan motivasi yang kuat cenderung lebih mudah menyelesaikan tugas. Sejalan dengan pendapat Halawah (2011) yang menyebutkan bahwa motivasi adalah kunci penting untuk pembelajaran yang efektif dan sukses. Maka menjaga kesehatan mental mahasiswa menjadi penting sebagai upaya menjaga motivasi mahasiswa itu sendiri dalam kehidupannya secara akademik.

Dari beberapa fakta diatas menunjukkan bahwa pada perjalanannya kesehatan mental yang tidak diperhatikan dapat berkembang menjadi penyakit mental / *mental illness*. Mengingat konsep kontinum kesehatan mental itu sendiri bahwa pikiran manusia selalu bergerak, dari. Setiap individu memiliki potensi untuk mengarahkan diri dari yang negatif menuju titik yang lebih positif dari kontinum tersebut. Kontinum kesehatan mental memiliki tiga dimensi dalam pengukurannya yaitu kesejahteraan psikologis, kesejahteraan sosial dan kesejahteraan emosional. (Keyes & Lopez, 2002)

Ryff (1998) menjelaskan bahwa Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai istilah yang menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Keyes (2010) menyebutkan seorang individu yang digambarkan menunjukkan kesejahteraan psikologis mampu menemukan makna dan arah tujuan hidup, menerima diri sendiri, mencari pengembangan pribadi yang berkelanjutan, bertindak dan berpikir secara mandiri, dan dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain (Fink, 2014). Hal tersebut bisa tercermin dalam kehidupan seorang mahasiswa dimana dia mampu berkembang secara pribadi, memiliki penerimaan yang baik dengan dan tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain.

Dimensi yang kedua yaitu kesejahteraan sosial, Keyes menggambarkan fungsi sosial yang positif, atau kesejahteraan sosial, sebagai penerimaan umum orang lain, pandangan positif tentang potensi orang, kelompok, dan masyarakat untuk maju, perasaan berguna dan memiliki dalam masyarakat, dan perasaan terhubung, tertarik, dan rasa makna dari kehidupan sosial dan masyarakat yang lebih besar (Fink, 2014) hal tersebut dapat dilihat dari keaktifan mahasiswa secara social dengan ikut berkontribusi terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar. Seseorang dengan kesejahteraan inividu yang baik, mampu beradaptasi dengan baik secara social dan mampu berkontribusi dan memberikan peran terhadap lingkungan sosialnya. Dimensi yang ketiga yaitu kesejahteraan emosional menggambarkan pengaruh positif individu (yaitu, ceria, bahagia,damai) dan kepuasan umum dengan kehidupan. (Keyes dalam Fink, 2014) domain kesejahteraan emosional ini erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam

pengendalian diri secara emosional sehingga mampu terlihat lebih bahagia, damai dan memiliki kepuasan hidup yang baik.

Penelitian mengenai kesehatan mental telah menunjukkan satu perhatian mengenai domain-domain kesehatan mental serta menyadari mengenai pentingnya kesehatan mental itu sendiri. Dan disisi lain hal tersebut juga menunjukkan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa itu sendiri. Sebagai upaya membantu mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan secara psikologis, social dan emosionalnya. Maka disinilah bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki peranan penting untuk membantu mahasiswa agar memiliki kondisi kesehatan mental yang baik, agar sukses dan berhasil dalam kehidupannya sebagai mahasiswa.

Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan terprogram yang dilakukan oleh konselor untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Suherman, 2015:4). Sejalan dengan pendapat Yusuf & Nurihsan (2014:196) bahwa bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan merupakan pemberian layanan bantuan kepada individu-individu dalam upaya mengembangkan potensi diri atau tugas-tugas perkembangannya (*developmental task*) secara optimal. Singkatnya, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi hadir sebagai bentuk layanan psikopedagogis yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam proses perkembangannya selama melakukan studi, baik dalam aspek pribadi-sosial, belajar maupun karir sehingga mampu membuat mahasiswa berkembang secara optimal. Hal ini perlu dilakukan agar mahasiswa mampu memiliki kondisi lesehatan mental yang baik sehingga pada akhirnya mampu menjalani kehidupan akademiknya dengan lebih baik.

Dalam upaya mencapai hal tersebut tentu terdapat beberapa hal yang bisa kita lakukan diantaranya dapat diberikan dengan layanan intervensi konseling. Wahyuni (2018) mengatakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa terutama tahun pertama membutuhkan program intervensi dalam rangka mencegah munculnya resiko-resiko kesehatan mental di masa mendatang dengan mengembangkan kesejahteraannya. Pada sub faktor kesejahteraan yang paling beresiko, perlu dirancang program khusus untuk meningkatkannya melalui

konseling kelompok maupun konseling individual. Dengan demikian perlu dirancang program intervensi dapat mengembangkan potensi mahasiswa sebagai modalitas dalam kesuksesan akademik dan pencegahan resiko kesehatan mental mahasiswa.

Terdapat Beberapa pendekatan konseling yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti salah satunya adalah pendekatan intervensi CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*). Baik CBT individu maupun grup telah terbukti bermanfaat dalam menangani indeks kesehatan mental seperti depresi dan isolasi sosial yang dirasakan (Brown et al., 2005; Gaffney, Cosgrove, & Collins, 2007). Sejalan dengan itu London mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) bisa menjadi cara yang efektif untuk pengobatan gangguan kesehatan mental. Day (2009:133) menjelaskan bahwa intervensi CBT ini dapat digunakan sebagai pendekatan untuk kualitas kesejahteraan bagi anak muda. Namun Intervensi ini biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama sekitar 8-12 sesi.

Penelitian Livheim et al., (2015:1016) menyebutkan bahwa intervensi ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi stress dan depresi dimana permasalahan tersebut merupakan masalah-masalah utama yang sering sekali muncul yang tentunya mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Temuan lain menyebutkan bahwa SFBT (*Solution-Focused Brief Therapy*) juga dapat digunakan dalam menangani masalah kesehatan mental dengan dasar bahwa SFBT menghindari model kesehatan mental berbasis patologi, sebaliknya berfokus pada kekuatan dan keinginan klien untuk berubah. (Gingerich, W. J., & Wabeke, T. 2001:45). Sejalan dengan itu Wand, et al., (2018:780) menyebutkan bahwa Terapi singkat yang berfokus pada solusi (SFBT) dapat diterapkan untuk secara efektif mengatasi berbagai tantangan terkait kesehatan mental, alkohol, dan zat.

Namun dari beberapa intervensi diatas cenderung membutuhkan waktu yang cukup panjang. Dan proses waktu yang cukup panjang itu mungkin saja akan mengalami hambatan jika digunakan dalam setting perguruan tinggi, mengingat kebutuhan intervensi dalam layanan konseling di perguruan tinggi ini memerlukan

waktu dan sesi yang cukup efisien. Terdapat intervensi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang dipandang cukup efektif yaitu intervensi konseling ego State. Sejalan dengan pendapat Emmerson, (2010) yang menjelaskan konseling ego State menyediakan solusi yang lebih cepat dibandingkan dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Hal ini dikarenakan CBT memfokuskan diri pada gejala yang tidak diinginkan dan melatih konseli untuk meresponss dengan cara yang berbeda, dan konseling ego state menggunakan gejala yang tidak diinginkan untuk mengalokasikan penyebab gangguan sehingga dapat melakukan resolusi terhadap masalah yang belum terselesaikan.

Dalam paradigma ego state masalah kesehatan mental ini terjadi ketika seorang individu memiliki beban emosional masa lalu yang belum tuntas, dan sejalan dengan tujuan dari ego State ini sendiri yaitu *Emotional Release* dimana intervensi ego State berusaha melepaskan emosi-emosi negatif yang terpendam dan belum tuntas pada seorang individu. Emmerson (2014:20) mengemukakan bahwa konseling ego state merupakan teknik terapi singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah dan ini disebut ego state. Emmerson juga berpendapat bahwa strategi konseling yang menggunakan ego state yaitu dengan cara menemukan ego state yang terluka akibat trauma kemudian mencari ego state yang lain, yang mampu menenangkan serta membantu agar mampu menjadi produktif serta saling melindungi.

Ego State therapy diartikan sebagai pendekatan psikodinamik di mana teknik terapi kelompok dan keluarga digunakan untuk menyelesaikan konflik antara berbagai "keadaan ego" yang membentuk "keluarga diri" dalam satu individu (Watkins, 1993). Dalam intervensinya ego state berfokus kepada penemuan ego lain yang lebih positif untuk membantu bagian ego yang terluka. Sejak didirikan, terapi ego state telah mencapai banyak hal pengakuan diantara dokter yang melakukan praktik secara hipnotis psikoterapi (Frederick, 2005). Hal tersebut berkenaan dengan efektivitas konseling terapi ego state terhadap permasalahan permasalahan psikologis atau kesehatan mental.

Hal tersebut menunjukkan intervensi ego state menjadi relevan untuk kesehatan mental karena perspektif yang dibangun oleh ego state ini sendiri adalah

membawa individu menuju keadaan mental yang lebih baik dengan State atau sumber daya positif yang ada pada dirinya. Emerson (2003) mengatakan bahwa ego state adalah bagian normal dari jiwa yang sehat yang mulai sebagai mekanisme coping defensif, tetapi dengan pengulangan mereka berkembang menjadi bagian kepribadian yang terkotak-kotak yang menjadi eksekutif (sadar dan terbuka) saat diaktifkan Hal ini menjadi bukti bahwa kesehatan mental mampu ditingkatkan dengan intervensi konseling ego state.

Penelitian menunjukan bahwa konseling ego state ini relevan untuk masalah masalah kesehatan mental, banyak terapi yang menggunakan ego state ini dan berhasil dalam menangani individu dengan kelainan DID (*Dissociative Identity Disorder*) gangguan kecemasan, depresi, dan peningkatan kinerja (Frederick, 2005), gangguan PTSD, dan gangguan stress akut (Barabaz et al., 2013). Ego state therapy sering disebut-sebut sebagai pengobatan yang efektif untuk membantu memperbaiki fragmentasi yang terkait dengan stres pascatrauma dan gangguan disosiatif (Philip, 2003:25). Temuan lainnya menunjukan bahwa intervensi konseling ego state terbukti dapat digunakan untuk membantu masalah diantaranya dalam mengelola kemarahan (Sugara, 2014), mengurangi trypanophobia (Ifdil et al., 2021), mereduksi stress (Ifdil, et al., 2021) dan juga dapat digunakan untuk mengatasi kedukaan pada remaja (Sugara et al., 2021). Dari beberapa fakta tersebut bisa dapat dipahami bahwa penggunaan intervensi konseling ego state dalam upaya meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa menjadi hal yang perlu untuk dilakukan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa tersebut dapat terlepas dari permasalahan yang dihadapi, dan juga agar memiliki kesehatan mental yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa kondisi pandemi Covid 19 membawa dampak yang cukup serius, tidak hanya secara kesehatan fisik atau kematian namun juga memberikan pengaruh yang kuat terhadap kondisi psikologis atau kesehatan mental pada mahasiswa dan masyarakat lain pada umumnya. Kajian mengenai kesehatan mental pada mahasiswa ini menjadi penting karena mengingat peran mahasiswa itu sendiri agar mampu memiliki kesejahteraan secara psikologis, sosial dan emosional.

Permasalahan- permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa ini mampu diatasi atau diberikan intervensi dengan berbagai cara, salah satunya melalui intervensi konseling ego state. Intervensi ini dipilih karena dinilai cukup efektif dan penelitian penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa intervensi ini sangat sesuai untuk peningkatan kesehatan mental pada mahasiswa. Ego state sendiri memandang bahwa masalah kesehatan mental ini terjadi ketika seorang individu memiliki beban emosional masa lalu yang belum tuntas, maka sejalan dengan itu, tujuan dari ego state ini sendiri adalah *emotional Release* yaitu melepaskan emosi emosi negatif yang terpendam dan belum tuntas pada seorang individu agar individu tersebut terlepas dari masalah masalah yang dimilikinya.

Dalam praktiknya konseling ego state merupakan teknik konseling singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (parts) terpisah dan ini disebut ego state (Emmerson, 2010). Maka intervensi konseling ego state dinilai tepat dalam membantu meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa dengan mencari state atau bagian positif dari individu itu sendiri.

C. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah “Penggunaan konseling ego state untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.”

Dari rumusan masalah tersebut dapat dirumuskan pertanyaan penelitian Sebagai berikut :

1. Bagaimana profil kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020?

2. Bagaimana rancangan intervensi konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa?
3. Bagaimana efektivitas penggunaan konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dibahas, tujuan umum penelitian penggunaan konseling Ego State untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui profil gambaran kesehatan mental pada mahasiswa.
2. Mengetahui rancangan intervensi konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa
3. Mengetahui efektivitas konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memperkaya khasanah teori mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa dan melengkapi model konseling untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa.

Manfaat Praktis hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh konselor perguruan tinggi di lapangan Sebagai pedoman intervensi dalam menangani mahasiswa yang memiliki permasalahan kesehatan mental.