

PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA

Alfan Nurngain. Ali Imron

Universitas Sain Al-Quran (UNSIQ) Jawa tengah Di Wonosobo

Email: alfan@unsiq.ac.id, aliimron@unsiq.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya Pendidikan karakter mampu menjaga kesehatan mental. Selain implementasi pendidikan karakter yang diterapkan, dalam penelitian ini juga mengupas tentang dampak dari Pendidikan karakter dalam menjaga kesehatan mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Data diambil dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal dan dokumen pendukung lainnya. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis isi. Adapun implementasi penelitian ini antarlain Pendidikan karakter dalam Kurikulum, Keterampilan Sosial dan Empati, Kepemimpinan dan Tanggung Jawab, Moral dan keseimbangan Hidup, Pengembangan Sistem Dukungan, Pelibatan Komunitas dalam Pendidikan Karakter, Peningkatan Resiliensi dan Penanganan Stres. Sedangkan dampaknya antara lain Pembentukan Nilai Positif, Memiliki Kemampuan Interpersonal, Dukungan Sosial dan Empati, Resiliensi Mahasiswa.

Kata Kunci: Pendidikan Karakter, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Abstract

This research aims to investigate how the efforts of character education contribute to maintaining mental health. In addition to the implemented character education, this study delves into the impacts of character education in safeguarding the health of students. This research adopts a literature review methodology with a qualitative-descriptive approach. Data are collected from various sources such as books, journals, and other supporting documents. The analysis employed in this research is content analysis. The implementation of this research includes character education in the curriculum, social skills and empathy, leadership and responsibility, morality and life balance, development of support systems, community involvement in character education, enhancement of resilience, and stress management. The identified impacts encompass the formation of positive values, interpersonal skills, social support and empathy, and student.

Key Word: Character Education, Mental Health, Students

A. PENDAHULUAN

Paradigma pendidikan karakter merupakan konsep pendidikan yang muncul dalam dunia Pendidikan yang mencoba memastikan keterkaitannya antara pendidikan akademik dengan pendidikan moral dan etika.¹ Zubaidi mengungkapkan, bahwa pentingnya menghubungkan Pendidikan karakter dengan Pendidikan intelektual, kesusilaan dan literasi namun tetap memiliki pengetahuan moral dan etika yang baik. Dengan demikian masyarakat yang lahir dari perguruan tinggi akan mampu memadukan kecerdasan akademik dengan kecerdasan etika dan moral yang baik.²

Perguruan tinggi sebagai kawah *Candradimuka* bagi mahasiswa menjadi salah satu tempat yang melakukan kajian akademik secara menyeluruh. Namun demikian dengan semakin banyaknya

kegiatan akademik yang dilakukan oleh perguruan tinggi, tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa juga semakin meningkat. Mahasiswa yang berada masa dewasa muda³ sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, sehingga mahasiswa dituntut untuk selalu mengikuti dinamika perguruan tinggi dan proses akademik yang cukup ketat. Kecenderungan aktivitas mahasiswa yang cukup banyak diperguruan tinggi, maka tinggi pula potensi stress dan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa beberapa penyebabnya adalah tekanan yang dialami mahasiswa seperti beban akademik, hubungan sosial dan intrapersonal.⁴

Secara personal, Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya mengalami ketakutan dan kekhawairan,⁵ kecemasan dan depresi,⁶ serta gangguan psikologis.⁷ Disisi lain,

¹ Mu'in, F. *Pendidikan Karakter Kontruksi Teoretik dan Praktik*. (Jogjakarta: Ar-ruzz Media. 2011.) hlm. 297

² Zubaedi, *Disain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 14

³ Fitri, R. R. 2019. *Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. Jurnal Mahasiswa Psikologi. hlm 135-148

⁴ Sondakh, J. S. P., Theresa, R. M. (2020). *Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*. Jurnal Kedokteran. 8(1), 906-917

⁵ Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *The Lancet Infectious. iseses*. 2023; 395 (10227): 912–920.

⁶ Chow, P. I. *Using mobile sensing to test clinical models of depression, social anxiety, state affect, and social isolation among college students*. *Journal of Medical Internet Research*, 19 (3). (2017). <https://doi.org/10.2196/jmir.6820>

⁷ Bono, G.. *Stress and wellbeing in urban college students in the u.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help?* *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39–57. (2020). <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>

gangguan kesehatan mental juga mampu menurunkan kualitas hidup mahasiswa yang menyebabkan munculnya penyakit serta dapat mempengaruhi daya konsentrasi dan motivasi belajar serta melemahnya kemampuan mahasiswa dalam bersosialisasi dengan mahasiswa lainya.⁸ Dengan demikian, Pendidikan karakter dioperasikan untuk mampu meberikan solusi yang efektif guna membendung kendala kesehatan mahasiswa⁹

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan Karakter dan Kesehatan Mental

Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai “*The deliberate use of all dimensions of school life to foster optimal character development*” yakni pemahaman Pendidikan karakter sebagai upaya menanamkan budi pekerti yang luhur kepada peserta didik, sehingga ia mampu memegang teguh nilai-nilai luhur dalam berbagai situasi dikehidupanya.¹⁰ Dengan demikian,

Pendidikan karakter memiliki pendekatan melalui pembiasaan dengan menrapkan nilai-nilai yang luhur diberbagai lingkungan. Penanaman nilai luhur bermuara pada UUD 1945, Pancasila, ajaran dan keyakinan agama, social budaya serta teori-teori Pendidikan yang mencakup kematangan siswa dalam memiliki kematangan karekater yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Terbentuknya karakter bangsa yang memiliki sumber daya saing yang mumpuni serta memiliki sikap dan yang mulai merupakan salah satu ciri dari Pendidikan karakter.¹¹ Setiap individu memiliki sikap dan karakter yang berbeda, Pendidikan karakter merupakan pola Pendidikan yang memadukan antara berfikir dan perilaku untuk menjalin komiunikasi dan

⁸ Layard R. *Mental Illness Destroys Happiness and is Costless to Treat. Global Happiness.* (2018). Available from: https://s3.amazonaws.com/ghc-2018/GHC_Ch3.pdf

⁹ Thomas Lickona, dengan karyanya “*The Return of Character Education*” mengungkapkan bahwa Pendidikan karakter perlu dikembangkan dan dijalankan sebagai modal manusia dalam membangun peradaban dalam kehidupannya sehari-hari. Lihat Majid, A. & Andayani, D. *Pendidikan*

Karakter Perspektif Islam. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2012.) Hlm. 11

¹⁰ Rosyad, A. M. *Implementasi Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Pembelajaran di Lingkungan Sekolah.* Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan, 5(02), 173-190. (2019). doi.org/10.32678/tarbawi.v5i02.2074

¹¹ I Wayan Eka Santika. *Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring.* Indonesian Values and Character Education Journal. IVCEJ, Vol 3No 1, (2020). 8-12. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v3i1.27830>

kehidupan baik dalam kehidupan keluarga maupun dimasyarakat.¹²

Pendidikan karakter sejatinya dilakukan dengan rasa penuh kesadaran dan terencana dalam proses pelaksanaannya, proses ini terjadi bukan karena kebetulan semata. Atas dasar pemahaman yang demikian, Pendidikan karakter merupakan proses Pendidikan yang dilakukan secara sungguh-sungguh untuk dapat memahami, membentuk, dan melakukan pembiasaan dengan nilai etika yang baik.¹³

Pendidikan karakter memiliki fungsi yang cukup penting, antara lain: 1) mengembangkan perilaku dan dan berfikir dengan baik. 2) menumbuhkan serta memperkuat kesadaran akan bangsa yang beraneka ragam 3) memiliki Sumber Daya Manusia yang kompetitif dengan negara lain.¹⁴ Pendidikan karakter sayogyanya dilakukan diberbagai lingkup kehidupan, baik dalam keluarga, tempat berkerja, satuan pendidikan dan lainnya

dengan tujuan bahwa Pendidikan karakter adalah salah satu upaya dalam membentuk bangsa yang memiliki nilai norma dan etika yang baik serta mampu berdaya saing secara kopetitif berdasarkan pengetahuan dan tenologi yang semain berkembang serta memiliki landasan keyakinan yang kuat dalam bergama.

Dalam perguruan tinggi, Pendidikan karakter bagi mahasiswa menjadi penting guna mengimplementasikan nilai-nilai moral dan etika dalam lingkungan akademik. Model pembiasaan dalam mengembangkan Pendidikan karakter diperguruan tinggi dapat dilakukan melalui pengembangan ilmu pengetahuan, seni, teknologi dengan tetap mempertimbangkan aspek alam dan perbedaan keyakinan dan agama.¹⁵

Pendidikan karakter memiliki peran yang krusial dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan mental mahasiswa. Mahasiswa sebagai kelompok yang tengah mengalami

¹² Agus Wibowo. Pendidikan Karakter Strategi Membangun Karakter Bangsa Berperadaban. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.,2012) hlm. 33.

¹³ Abdah Munfaridatus Sholihah. Pendidikan Islam sebagai Fondasi Pendidikan Karakter. Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama | Vol. 12No. 1 (2020). 49-58. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/214/193>

¹⁴ Daryanto. Suryatri Darmiatun. Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah. (Yogyakarta: Penerbit Gava Media 2013) Hlm 45.

¹⁵ Abd Rohim Asnawi. Strategi Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter. Vol 1, No 1 (2022). <http://conference.um.ac.id/index.php/ap/article/view/3318>

tantangan perkembangan dan transisi kehidupan yang kompleks sering kali rentan terhadap tekanan dan stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perlunya pembentukan karakter yang kuat melalui pendidikan karakter sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental menjadi sebuah keniscayaan.

Bagi mahasiswa, penanaman Pendidikan karakter adalah hal yang krusial dalam membangun kepribadian serta penguatan mental, hal ini dikarenakan usia mahasiswa masih dalam usia rentang yang akan mengalami banyak tantangan dan perkembangan serta adanya perubahan kehidupan yang begitu kompleks. Dengan adanya dinamika akademik yang cukup berat dirasakan mahasiswa serta adanya perubahan dalam menghadapi dunia nyata, tidak sedikit mahasiswa mengalami merasakan tekaanan yang mengakibatkan stress dan kesehatan mental yang terganggu.

Kesehatan mental merupakan upaya yang sungguh-sungguh dengan dilandasi keimanan dan ketakwaan untuk

mencapai kebahagiaan dengan mengenali potensi idividu serta lingkungan serta adanya kemampuan untuk mengatasi masalah yang terjadi.¹⁶ Dengan demikian kesehatan mental adalah upaya menghindari individu dari gangguan kejiwaan, dengan kemampuan mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki. Secara spesifik, ilmu kesehatan mental merupakan bagian dari ilmu kesehatan (*hygiene*) itu sendiri sehingga seseorang yang memiliki kesehatan menta yang baik adalah individu yang memiliki kondisi batin individu yang memiliki ketenangan, rasa aman dan ketentraman.¹⁷

Kesehatan mental merupakan proses alamiah yang terjadi manakala kondisi perasaan dan pikiran serta tindakan seseorang berfungsi secara seimbang dan berjalan dengan seimban. Kesehatan mental ini mencakup aspek emosi, psikologi serta kehidupan sosial, *WHO* (World Health Organization) mengungkapkan bahwa kesehatan mental erat kaitanya dengan kualitas hidup dan seberapa jauh kemampuannya

¹⁶ Zakiyah Darojat. *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung. 2001) Hlm 4-6

¹⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*. (Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2002). Hlm 155

dalam berkomunikasi dan berkontribusi kepada masyarakat.¹⁸

Kesehatan mental adalah pendayagunaan pikiran serta perbuatan yang berjalan beriringan dalam rangka mengembangkan dengan maksimal seperti mengoptimalkan bakat dan minat serta pembawaan untuk kehidupan yang lebih baik.¹⁹ Kondisi kesehatan mental juga bisa dilihat dari terhindarnya gejala-gejala gangguan mental baik secara individu maupun social, baik gejala fisik maupun gejala psikologis²⁰

2. Implementasi Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi

Strategi penerapan Pendidikan karakter di perguruan tinggi dapat dilaksanakan dengan menggunakan strategi serta program yang bertujuan untuk meelakukan penguatan nilai-nilai moral serta etika serta yang melahirkan sikap positif pada mahasiswa. Stertegi dan program yang dirancang merupakan

proses upaya dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Beberapa aspek pendidikan karakter dapat diterapkan di perguruan tinggi, antara lain:

a. Pendidikan karakter dalam Kurikulum:

Pendidikan karakter dapat dimasukan kedalam pembelajaran dan kurikulum yang bertujuan mengembangkan kesadaran etika dan moral mahasiswa seta membangun tanggung jawab sosial. Integrasi Pendidikan karakter dengan kurikulum perguruan tinggi merupakan keiscayaan. Sifat jujur, amanah, hormat kepada orang tua merupakan nilai-nilai mora yang perlu dilibatkan dalam setiap pembelajaran. Pendidikan karakter semacam ini menjadi pondasi dasar sekaligus bekal bagi mamahasiswa sebelum terjun ke masyarakat.²¹

Masuknya Pendidikan karakter dalam kurikulum dan pembelajaran merupakan hal yang sangat penting

¹⁸ https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

¹⁹ Widiya A Radiani. Kesehatan Mental Masa Kini dan penanganan Gangguanya Secara Islami.. Journal of Islamic and Law Studies. Volume 3, Nomor 1, Juni (2019). <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>

²⁰ Salsabila Putri Suwijik. Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. Journal of Feminism and Gender Studies. Volume (2) Nomor 2: Juli-Desember (2022). hlm 109-123. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/FGS/index>

²¹ Diah Haianti. Integrasi Pendidikan Karakter bangsa dalam Kurikulum. Jurnal Akabri. Volume 1 edisi 3/September (2010). jurnalakrab.kemdikbud.go.id - Integrasi Pendidikan Karakter Bangsa dalam Kurikulum

dalam membentuk sifat dan karakter mahasiswa. Langkah konkrit memasukan pola Pendidikan karakter kedalam pembelajarann merupakan langkah integral yang harus dilakukan oleh perguruan tinggi sehingga proses pendididikan diperguruan tinggi tetap menjaga nilai-nilai dan norma positif.²²

b. Keterampilan Sosial dan Empati

Keterampilam ssosial dan empati yang dimiliki mahasiswa dapat dilejarai melalui Pendidikan karakter, dengan tujuan, mahasiswa mampu memiliki dan memahami perasaan orang lain dengan bijak. pembelajaran sosial yang baik merupakan proses membangun individu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan social dan emosional. Dengan kemampuan social dan emosial yang baik, mahasiswa diharapkan mampu menjadi invidu yang mampu memahami situasi dan kondisi orang lain. Disisi lain, empati yang merupakan bagian dari kemampuan mengelola ketraampilan sosial, memiliki peran yang krusial. Empati menjadi wahana

pembelajaran secara individual bagi mahasiswa. Dengan kemampuan mengelola empati dengan baik, maka mahasiswa akan terlibat dalam husugan sosial yang baik pula.²³

c. Kepemimpinan dan Tanggung Jawab

Perguruan tingi sebagai institusi Pendidikan merupakan lembaga yang menyiapkan generasi muda untuk mampu menunaikan tanggungjawab sebagai agen perubahan serta memiliki jiwa kepemimpinan dalam menghadapi tantangan yang semakin kompleks serta mampu mengambil peran aktif dalam perubahan kepemimpinan yan lebih baik

Tanggungjawab dan kepemimpinan adalah dua pola dalam pendidika karakter yang tidak bia dipisahkan, peran penting keduanya diharapkan mampu menciptakan kepemimpinan yang efektif.²⁴ Dalam beberapa teori kepemimpinan, Tanggung jawab menjadi modal utama seorang pemimpin. Dalam kepemimpinan, mahasiswa dituntut

²² Sri Latifah. *Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran Di Sekolah*. Jurnal. Al-birruni. Vol 3, No 2 (2014) <http://dx.doi.org/10.24042/jipfalbiruni.v3i2.71a>

²³ Darmiyati Zuchdi. *Empati dan Keterampilan Sosial*. Jurnal Cakrawaa Pendidikan. No 1 (2003). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.8671>

²⁴ Amiril Ahmad. *Pembentukan Karakter Kepemimpinan Prespektif Al-Qur'an*. Jurnal Misykat Al Anwar. Vol 5 no. 1. (2022). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MaA16/index>

untuk mampu belajar mengenai kemandirian, inovatif, kreatif, ketekunan, memiliki inisiatif, dan memiliki kepercayaan diri.²⁵

d. Moral dan keseimbangan Hidup

Dalam kajian Pendidikan karakter terdapat nilai-nilai yang mampu mengelola keseimbangan kepentingan pribadi dan kepentingan umum. Dua kepentingan yang sering dihadapi mahasiswa tersebut memiliki dua aspek yang perlu dipahami secara mendalam, yakni pemahaman dan penghayatan tentang nilai-nilai moral²⁶ serta adanya prinsip *sustainable development*. Kedua aspek tersebut memiliki peran dalam menyeimbangkan kepentingan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.²⁷

e. Pengembangan Sistem Dukungan:

Pendidikan karakter memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan yang positif, dengan melibatkan mahasiswa dan jaringan serta dukungan

yang memadai. Adanya jaringan serta pengembangan dan sistem dukungan yang memadai merupakan bagian dari strategi perguruan tinggi untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dengan adanya Pendidikan karakter, perguruan tinggi bertugas untuk menciptakan sistem yang positif membantu mahasiswa dari gangguan mental dengan melakukan berbagai aktifitas akademik yang positif pula.

Dukungan dan layanan kesehatan mental menjadi bagian penting yang ada dalam perguruan tinggi, layanan dan bantuan kesehatan mental diberikan pihak perguruan tinggi kepada mahasiswa bertujuan untuk membantu mencegah serta mengatasi masalah gangguan mental mahasiswa.²⁸ Disisi lain, dukungan perguruan tinggi dalam pengembangan Pendidikan karakter bisa dimulai dengan adanya teladan yang baik dari para dosen²⁹

²⁵ Cahyo A. Pambudi *Pemimpin dan Kepemimpinan Kita*. Kementerian Keuangan RI. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/7018/Pemimpin-dan-Kepemimpinan-Kita.html>

²⁶ Atu Setiati. *Penhayatan Nilai-nilai Moral pada Upacara Seba dalam meningkatkan Spiritualitas Masyarakat Adat Kabuyutan Ciburuy Kabupaten Garut*. Jurnal Iman dan Spiritual. UIN Sunan Gunung Jati. Vol 2 No. 4 (2022). journal.uinsgd.ac.id/index.php/jis/index

²⁷ Suadi. *Problematika Penerapan Prinsip sustainable development dalam Pengelolaan*

Lingkungan dan Implikasinya Terhadap Pemenuhan Ham. Jurnal Fiat Justisia. Vol 5 No. Oktober-Desember (2014). <https://jurnal.fh.unila.ac.id/index.php/fiat/article/download/321/280>

²⁸ Ainun Madani. *Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa selama Kuliah Daring*. Jurnal Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 18, No. 2 Juni (2022), 72-81: DOI. 10.19184/ikesma.v18i1.25679

²⁹ Hany Nurpratiwi. *Membangun Karakter Mahasiswa melalui Pendidikan Moral*. jurnal

f. **Pelibatan Komunitas dalam Pendidikan Karakter**

Untuk membantu kemampuan hoistik mahasiswa, perguruan tinggi perlu menggandeng dan melibatkan komunitas dalam Pendidikan karakter mahasiswa dengan tujuan lingkungan yang sehat. Dengan melibatkan komunitas yang membawa dampak positif, mahasiswa dituntt untuk mampu beradaptasi dengan masyarakat secara bijak.³⁰ Komunitas yang dimaksud adalah perguruan tinggi mampu membangun komunikasi dengan masyarakat sevara luas, baik dari unsur orang tua, akademisi, hingga pada kelompok-kelompok yang ada pada masyarakat.

Dengan pengembangan dan strategi pendidikan karakter yang melibatkan komunitas diharapkan mampu membuka ruang lebih luas kepada mahasiswa untuk beadaptasi dengan kondisi riil kehidupan dimasyarakat, sehigga masyarakat juga memiliki peran penting dalam

membangun mental mahasiswa. Oleh karnanya, dengan melibatkan komunitas dan damyarakat secara umum, Pendidikan karakter tidak hanya menjadi tanggungjawab perguruan tinggi saja, Pendidikan karakter bagi mahasswa yang beraitan dengan kesehatan mental menjadi tanggungjawab bersama.

Tingkat keberhasilan Pendidikan karakter pada mahasiswa dan pelibatan komunitas bisa diukur dengan sejauh mana perguruan tinggi dan masyarakat memadukan kolaborasi serta keterlibatan secara aktif diantara keduanya.³¹

g. **Peningkatan Resiliensi dan Penanganan Stres**

Dinamika akademik yang dilalui oleh mahasiswa meiliki resistensi yang cukup tinggi, baik tekakan akademik mapun adanya pergaulan serta lingkungan yang tidak sehat, hal ini menyebabkan bahayanya mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental (stress dan depresi).

Jipsindo. (Jurnal Ilmu Pendidikan ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia). Vol. 8. No.1 (2021), 29-43, doi: <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.38954>

³⁰ Anista Ika Surachman. *Penguata Pendidikan karakter Berbasis Komunitas Masyarakat Melalui Perempuan fatayat NU di Era Globalisasi*. Jurnal Tarbawi. Vol 16 No. 2 Juli-Desember (2019).

³¹ Lensi Megah Retta. *Upaya Komunitas Dalam Penguatan Karakter Warga Negara (Studi Kasus Pada Tunas Hijau di Surabaya)*. Jurnal DHARMA PENDIDIKAN VOL 16 NO 1 (2021):. <https://journal.stkipnganjuk.ac.id/index.php/jdp/article/view/155>

Stress dan depresi mahasiswa akibat gangguan mental yang dialami, perlu dilakukan upaya yang serius dalam rangka mengembalikan kesehatan mental mahasiswa akibat tantangan dan masalah yang dihadapi. Menumbuhkan empati dan kemampuan mengatasi masalah bagi individu mahasiswa merupakan kunci dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental mahasiswa (resiliensi).³²

Kunci resiliensi adalah meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, meningkatkan optimisme dan efikasi diri. Dengan kemampuan menghadapi masalah melalui Teknik resiliensi, mahasiswa tidak hanya akan kembali dalam kondisi kesehatan mental yang normal, namun kemampuan prestasi akademik mahasiswa juga bisa diraih dengan optimal.³³

3. Dampak Pendidikan Karakter dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

Sebagai Lembaga Pendidikan, perguruan tinggi melalui Pendidikan

karakter yang dicanangkan diharapkan mampu secara proaktif dalam mengatasi tantangan serta dampak kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang *notabene* menjadi agen perubahan dimasyarakat tidak hanya dituntut sebagai kaum intelektual saja, lebih dari itu Pendidikan karakter merupakan bekal bagi mahasiswa dalam hal moral dan etika. Namun demikian, nilai moral dan etika yang dimiliki mahasiswa dalam Pendidikan karakter harus mampu diterjemahkan secara luas oleh mahasiswa, khususnya perihal empati. Kemampuan memiliki empati bagi mahasiswa adalah hal yang substansi dalam menjalankan amanahnya sebagai agen perubahan dimasyarakat kelak. Adapun dampak dari diterapkannya Pendidikan karakter di perguruan tinggi bagi mahasiswa antara lain:

1. Pembentukan Nilai Positif

Identitas positif mahasiswa bisa dibentuk melalui Pendidikan karakter. Pendidikan karakter diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah cemas, stres dan depresi serta adanya gangguan kejiwaan seperti adanya

³² Nila Zaimatus Septiana. *Hubungan Antara Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal SITTAAH: Journal of Primary Education, Vol. 2 No. 1, April (2021)

³³ Tria Septiana. *Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan*. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 7 No. 2 2017. 59-76

konflik identitas yang sangat mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa.

Fungsi Pendidikan karakter di perguruan tinggi adalah untuk membantu mahasiswa dalam menciptakan nilai-nilai positif. Nilai positif yang bisa dihasilkan dengan adanya Pendidikan karakter antara lain, mahasiswa memiliki moral dan etika yang kuat, mahasiswa memiliki tingkat integritas dan menjunjung kejujuran, mahasiswa dapat melatih dan mengelola empati serta kepedulian dan tanggung jawab sosial, mahasiswa

Pendidikan karakter membantu membentuk nilai-nilai positif seperti integritas, empati, dan ketahanan diri, yang dapat menjadi dasar kuat dalam menghadapi tekanan akademis dan kehidupan sehari-hari

2. Memiliki Kemampuan Interpersonal

Pendidikan karakter bagi mahasiswa cenderung memberikan peluang keterampilan secara individu. Keterampilan interpersonal yang kuat akan memupuk mahasiswa dari rasa kesepian dan mengasingkan diri dari kehidupan sosial. Peran pendidikan karakter dalam kemampuan keterampilan juga bisa dilihat dari kuatnya optimisme mahasiswa dalam menghadapi masalah

yang sedang dialami, baik masalah akademik maupun masalah sosial, dengan optimisme yang dimiliki, maka mahasiswa siap menghadapi segala tantangan dengan pikiran dan sikap yang positif.

Selain optimisme, sikap personal yang dimiliki oleh mahasiswa seperti nilai kemandirian dan berani mengambil keputusan dengan cepat dan tepat merupakan bagian dari Pendidikan karakter yang diperoleh mahasiswa. Dengan demikian, Pendidikan karakter mampu menyumbangkan dampak positif bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental melalui kemampuan interpersonal yang dimiliki oleh mahasiswa.

3. Dukungan Sosial dan Empati

Dampak lain yang dihasilkan dari adanya Pendidikan karakter bagi mahasiswa adalah mahasiswa mampu membuka jaringan sosial yang luas, serta kemampuan untuk memilih jaringan sosial yang positif agar mental mahasiswa selalu terjaga kesehatannya. Dalam hal ini Pendidikan karakter bertujuan untuk membuka ruang bagi mahasiswa untuk selalu siap dan mampu berinteraksi dengan dalam berbagai elemen masyarakat. Hal ini tercermin dari kuatnya pendidikan karakter yang

dimiliki mahasiswa dalam membangun hubungan antar individu

4. Resiliensi Mahasiswa

Dengan adanya tekanan akademik serta tantangan lain yang dihadapi, mahasiswa memerlukan penerapan Pendidikan karakter sebagai upaya membangun dan memulihkan tekanan berupa stress dan depresi yang dialami mahasiswa. Dalam hal ini, Pendidikan karakter dibutuhkan dalam rangka memberikan gambaran resiliensi untuk membangun dan menguatkan kembali kesehatan mental pada mahasiswa.

Dengan adanya resiliensi pada Pendidikan karakter, mahasiswa mampu menganalisis gangguan kesehatan mental dengan melakukan langkah-langkah preventif. Langkah preventif ini dilakukan untuk membatasi ganguan kesehatan yang lebih mendalam.

C. KEIMPULAN

Pendidikan karakter tidak hanya sebagai solusi dalam mengatasi tantangan gangguan kesehatan mental mahasiswa, lebih dari itu pendidikan karakter merupakan investasi jangka panjang bagi mahasiswa, selain membantu menjaga kesehatan mahasiswa, pendidikan karakter juga mampu mengoptimalkan

prestasi akademik mahasiswa melalui optimisme dan sikap positif yang dimiliki mahasiswa. Disisi lain, dengan adanya Pendidikan karakter, mahasiswa juga memiliki membangun jejaring sosial dengan tetap menggunakan empati sebagai nilai dasar yang dibangun.

Pendidikan karakter diperguruan tinggi setidaknya bisa diimplementasi melalui pola Pendidikan karakter dalam Kurikulum, Keterampilan Sosial dan Empati, Kepemimpinan dan Tanggung Jawab, Moral dan keseimbangan Hidup, Pengembangan Sistem Dukungan, Pelibatan Komunitas dalam Pendidikan Karakter, Peningkatan Resiliensi dan Penanganan Stres. Adapun dampak yang dihasilkan dari Pendidikan karakter diperguruan tinggi antara lain Pembentukan Nilai Positif, Memiliki Kemampuan Interpersonal, Dukungan Sosial dan Empati, Resiliensi Mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rohim Asnawi. (2022). Strategi Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter. Vol 1, No 1 <http://conference.um.ac.id/index.php/ap/article/view/331>
- Abdah Munfaridatus Sholihah. (2020). *Pendidikan Islam sebagai Fondasi Pendidikan Karakter*. Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama | Vol. 12No. 1 49-58. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/214/193>
- Agus Wibowo. (2012). Pendidikan Karakter Strategi Membangun Karakter Bangsa Berperadaban. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.)
- Ainun Madani. (2 Juni 2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa selama Kuliah Daring. Jurnal Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 18, No., 72-81: DOI. 10.19184/ikesma.v18i1.25679
- Amiril Ahmad. (2022). *Pembentukan Karakter Kepemimpinan Prespektif Al-Qur'an*. Jurnal Misykat Al Anwar. Vol 5 no. 1. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MaA16/index>
- Anista Ika Surachman. (2019). *Penguata Pendidikan karakter Berbasis Komunitas Masyarakat Melalui Perempuan fatayat NU di Era Globalisasi*. Jurnal Tarbawi. Vol 16 No. 2 Juli-Desember
- Atu Setiati. *Penhayatan* (2022). *Nilai-nilai Moral pada Upacara Seba dalam meningkatkan Spiritualitas Masyarakat Adat Kabuyutan Ciburuy Kabupaten Garut*. Jurnal Iman dan Spiritual. UIN Sunan Gunung Jati. Vol 2 No. 4. journal.uinsgd.ac.id/index.php/jis/index
- Bono, G. (2020). *Stress and wellbeing in urban college students in the u.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help?* International Journal of Wellbeing, 10(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. (2023). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *The Lancet Infectious. iseases*. 395 (10227): 912–920.
- Cahyo A. Pambudi *Pemimpin dan Kepemimpinan Kita*. Kementerian Keuangan RI. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/7018/Pemimpin-dan-Kepemimpinan-Kita.html>
- Chow, P. I. (2017). *Using mobile sensing to test clinical models of depression, social anxiety, state affect, and social isolation among college students*. Journal of Medical Internet Research, 19 (3). <https://doi.org/10.2196/jmir.6820>
- Darmiyati Zuchdi. (2003). *Empati dan Keterampilan Sosial*. Jurnal Cakrawaa Pendidikan. No 1 <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.8671>
- Daryanto. Suryatri Darmiatun. (2013). *Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. (Yogyakarta: Penerbit Gava Media)
- Diah Haianti. (2010). *Integrasi Pendidikan Karakter bangsa dalam Kurikulum*. Jurnal Akrabri. Volume 1 edisi 3/September. jurnalakrab.kemdikbud.go.id

- Integrasi Pendidikan Karakter Bangsa dalam Kurikulum
- Fitri, R. R. (2019). *Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. Jurnal Mahasiswa Psikologi.
- Hafni, Syafrida Sahir. (2021). *Metodologi Penelitian*. (Bantul, Yogyakarta. KBM Indonesia.
- Hany Nurpratiwi. (2021). *Membangun Karakter Mahasiswa melalui Pendidikan Moral*. jurnal Jipsindo. (Jurnal Ilmu Pendidikan ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia). Vol. 8. No.1, 29-43, doi: <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.38954> https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc
- I Wayan Eka Santika. (2020). *Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring*. Indonesian Values and Character Education Journal. IVCEJ, Vol 3No 1, 8-12. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v3i1.27830>
- Jalaluddin, (2002). *Psikologi Agama*. (Jakarta. PT Raja Grafindo Persada,.
- Layard R. (2018). *Mental Illness Destroys Happiness and is Costless to Treat. Global Happiness*. Available from: https://s3.amazonaws.com/ghc-2018/GHC_Ch3.pdf
- Lensi Megah Retta. (2021). *Upaya Komunitas Dalam Penguatan Karakter Warga Negara (Studi Kasus Pada Tunas Hijau di Surabaya)*. Jurnal DHARMA PENDIDIKAN VOL 16 NO 1. <https://journal.stkipnganjuk.ac.id/index.php/jdp/article/view/155>
- M. Djunaidi Ghony, (2012). *Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Majid, A. & Andayani, D. (2012). *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mu'in, F. (2011) *Pendidikan Karakter Kontruksi Teoretik dan Praktik*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Nilia Zaimatus Septiana. (2021). *Hubungan Antara Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal SITTAH: Journal of Primary Education, Vol. 2 No. 1, April.
- Rosyad, A. M. (2019). *Implementasi Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Pembelajaran di Lingkungan Sekolah*. Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan, 5(02), 173-190. doi.org/10.32678/tarbawi.v5i02.2074
- Salsabila Putri Suwijik. (2022) *Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan*. Journal of Feminism and Gender Studies. Volume (2) Nomor 2: Juli-Desember. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/FGS/index>
- Sondakh, J. S. P., Theresa, R. M. (2020). *Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*. Jurnal Kedokteran. 8(1), 906-917
- Sri Latifah. (2014). *Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran Di Sekolah*. Jurnal. Al-birruni. Vol 3, No 2. <http://dx.doi.org/10.24042/jipfalbiruni.v3i2.71a>
- Suadi. (2014). *Problematika Penerapan Prinsip sustainable development*

- dalam Pengelolaan Lingkungan dan Implikasinya Terhadap Pemenuhan Ham.* Jurnal Fiat Justisia. Vol 5 No. Oktober-Desember.
<https://jurnal.fh.unila.ac.id/index.php/fiat/article/download/321/280>
Syahza, Almasdi. (2021). *Metodologi Penelitian*. Riau. UR Press
- Tria Septiana. *Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan.* Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 7 No. 2 2017. 59-76
- Widiya A Radiani. Kesehatan. (2019) *Mental Masa Kini dan penanganan Gangguanya Secara Islami..* Journal of Islamic and Law Studies. Volume 3, Nomor 1, Juni.
<http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Zakiyah Darajat. (2001). *Kesehatan Mental* Jakarta: PT Toko Gunung Agung.
- Zed, M., (2004). *Metode Peneletian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Zubaedi, (2013). *Disain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, Jakarta: Kencana,