

**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN KONDISI *MENTAL HEALTH*
MAHASISWA BK ANGKATAN 2023**

SKRIPSI



MAYSARAH

2110123320002

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2026

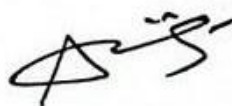
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI
STUDI DISKRIPITIF GAMBARAN KONDISI MENTAL HEALTH
MAHASISWA BK ANGKATAN 2023

Maysarah

NIM 2110123320002

Disetujui untuk di Pertahankan di Depan Dosen Penguji

Pembimbing I,



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd

NIP.197502142005012001

Pembimbing II,



Muhammad Arsyad S.Psi M.Psi Psikolog

NIP. 198712132023211013

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sri, S.Pd., M.Pd

NIP. 1980070220051200

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kondisi *mental health* mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ditentukan melalui purposive sampling, sedangkan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi *mental health* mahasiswa BK angkatan 2023 bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh tekanan akademik, proses penyesuaian diri, serta upaya pengembangan potensi diri. Pada orientasi klasik, mahasiswa menunjukkan gejala ketegangan, kecemasan, dan kelelahan yang muncul akibat beban tugas, deadline, serta tuntutan hasil belajar.

Pada orientasi penyesuaian diri, mahasiswa umumnya berupaya beradaptasi melalui keaktifan dalam perkuliahan, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan kampus. Pada orientasi pengembangan potensi, mahasiswa menunjukkan keinginan untuk meningkatkan komunikasi, kepercayaan diri, dan keterampilan akademik. Adapun faktor yang memengaruhi kondisi *mental health* mahasiswa meliputi pola asuh orang tua, lingkungan tempat tinggal, dan kondisi sosial ekonomi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi *mental health* mahasiswa BK angkatan 2023 merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

Kata kunci: *mental health*, mahasiswa BK

ABSTRACT

This study aimed to describe the mental health condition of Guidance and Counseling students from the 2023 cohort and to identify the factors influencing it. This research employed a qualitative approach with a descriptive design. The research subjects were selected using purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings revealed that the mental health condition of Guidance and Counseling students from the 2023 cohort was dynamic and influenced by academic pressures, self-adjustment processes, and self-development efforts. From the classical orientation perspective, students experienced tension, anxiety, and fatigue resulting from academic assignments, deadlines, and learning demands.

In terms of self-adjustment orientation, students generally attempted to adapt by actively participating in lectures, engaging in social interactions, and involving themselves in campus activities. Regarding self-development orientation, students demonstrated a desire to improve their communication skills, self-confidence, and academic competencies. Furthermore, factors affecting students' mental health included parenting patterns, living environment, and socioeconomic conditions.

Based on the findings, it can be concluded that the mental health condition of Guidance and Counseling students from the 2023 cohort is the result of interactions between internal and external factors that influence their academic and social lives.

Keywords: *mental health, Guidance and Counseling students*

Banjarmasin, 17 Juni 2026

Dosen Pembimbing I •



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd
NIP. 197502142005012001

MOTTO :

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

Persembahan :

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunia-Nya yang melimpah dan izin-Nya lah saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penelitian ini saya selesaikan sebagai bentuk terimakasih dan penghargaan bagi orang tua saya, yang tidak pernah lelah dalam membantu saya semasa kuliah hingga sekarang ini. Terimakasih juga kepada kaka, sahabat, serta kaka tingkat yang senantiasa membantu saya dan mendukung semasa saya berkuliah, terutama dalam pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena berkat doa dan dukungan mereka saya mampu mencapai sampai tingkat skripsi ini.

Kemudian saya mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada dosen pembimbing saya yaitu, Ibu Ririanti Rachmayanie Jamain yang tidak pernah lelah dalam membimbing saya untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi saya. Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen serta staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sudah banyak membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Serta terimakasih saya untuk pihak Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 yang sangat terbuka kepada saya untuk melakukan penelitian tersebut.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat karunia-Nya jua lah, sehingga skripsi saya yang berjudul **“Studi Diskriptif Gambaran Kondisi Mental Health Mahasiswa BK Angkatan 2023”** ini dapat selesai dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil. Dengan hormat saya berikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah mengarahkan,

membimbing dan mendukung saya selama proses perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.

4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Muhammad Arsyad, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang turut hadir, serta memberikan arahan dan bimbingan kepada saya dalam penyusunan tugas akhir.
7. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini dapat terlaksana.
8. Seluruh mahasiswa/i Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang telah mau menjadi responden dan mendukung terlaksananya kegiatan penelitian ini.
9. Orang tua saya, yang paling berjasa dan selalu memberikan cinta kasih sayangnya, doa, dukungan, motivasi dan rezeki kepada saya untuk melanjutkan Pendidikan kuliah. Terimakasih atas segala usaha yang telah diberikan untuk saya sebagai seorang anak untuk menjadi

seseorang yang bisa dibanggakan. Serta, Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa.

10. Seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang tidak pernah lelah dan selalu memberikan dukungan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun secara tidak langsung kepada saya selama penyusunan tugas akhir.

12. Diriku Sendiri, terimakasih tidak menyerah walau sering berkeluh kesah.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan bermanfaat bagi kita semua.

Banjarmasin, 17 Juni 2026

Hormat Saya,



Maysarah

NIM 2110123320002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
LEMBAR PENGESAHAN SEMINAR USULAN SKRIPSI.....	2
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI.....	9
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang Penelitian.....	11
B. Fokus Penelitian	16
C. Sub Fokus Penelitian	17
D. Batasan Penelitian.....	17
E. Tujuan Penelitian	17
F. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN TEORITIK	19
A. Mental health	19
B. Mahasiswa	26
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hasil Penelitian Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Setting Penelitian	34
C. Jenis dan Sumber Data	34
D. Teknik dan Prosedur Penelitian	35
E. Teknik Analisis Data	36
F. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	39
G. Kisi-Kisi Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi	40
BAB IV.....	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Prosedur Penelitian	50
B. Paparan dan Data Hasil Penelitian.....	51
C. Hasil Observasi.....	86
b). Setting kelas Mata Kuliah BK Karier.....	88
D. Kesimpulan Hasil Observasi.....	88
E. Hasil Dokumentasi	90

F. Kesimpulan Hasil Dokumentasi	91
G. Pembahasan	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. KESIMPULAN	105
B. SARAN	106
DAFTAR PUSTAKA	108