

Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Angga Nur Rizki*¹
Farhan Isma Padilah²
Raissa Rahma³
Siti Tahara Nurfalalah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*e-mail: angganur1104@gmail.com¹

Abstrak

Kaderisasi adalah kegiatan yang umum dilakukan oleh mahasiswa yang baru memasuki universitas. Tujuan dari kaderisasi sendiri adalah untuk menciptakan kader yang unggul serta untuk memperkenalkan lingkungan kampus mulai dari fakultas dan prodi. Tetapi dalam pelaksanaannya kaderisasi sendiri memberikan beban lebih kepada mahasiswa karena mahasiswa dituntut untuk mengikuti rangkaian kaderisasi tersebut di hari libur serta tugas-tugas kaderisasi yang berat. Dengan kegiatan ini mahasiswa jadi lebih menghabiskan waktu dan tenaga dengan padatnya kegiatan perkuliahan yang dilakukan mahasiswa baru ditambah dengan kegiatan kaderisasi ini mahasiswa baru jadi harus bisa mengelola waktunya lebih baik. Padatnya kegiatan mahasiswa baru khususnya mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia bisa berdampak terhadap kesehatan mahasiswa itu sendiri baik itu kesehatan fisik ataupun kesehatan mahasiswa itu sendiri. Beratnya kegiatan tersebut membuat mahasiswa baru mendapatkan tekanan yang lebih dan akhirnya mahasiswa merasakan stress dan cemas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kaderisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian yang dipakai adalah menanyakan langsung kepada mahasiswa baru di lingkup Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kaderisasi yang dilakukan membebani mahasiswa baru dan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Kami harap dengan penelitian ini pembaca dapat mengetahui pengaruh kaderisasi terhadap kesehatan mental dan bisa menjadi referensi untuk penelitian sejenis.

Kata kunci: Kaderisasi, Kesehatan Mental, Mahasiswa Baru, Universitas

Abstract

Cadreization is a common activity carried out by students who have just entered the university. The purpose of regeneration itself is to create superior cadres and to introduce the campus environment starting from the faculty and study program. But in its implementation, regeneration itself gives more burden to students because students are required to follow the series of regeneration on holidays and heavy regeneration tasks. With this activity, students spend more time and energy with the dense lecture activities carried out by new students coupled with this regeneration activity, new students must be able to manage their time better. The density of new student activities, especially new students of the Faculty of Sports and Health Education, University of Education Indonesia, can have an impact on the health of the students themselves, both physical health and the health of the students themselves. The weight of these activities makes new students get more pressure and eventually students feel stress and anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of regeneration on the mental health of new students of the Faculty of Sport and Health Education, University of Education Indonesia. The research method used is to ask directly to new students in the scope of the Faculty of Sports Education and Health. The results showed that the regeneration carried out burdened new students and affected the mental health of new students. We hope that with this research readers can find out the effect of regeneration on mental health and can be a reference for similar research.

Keywords: Cadre formation, Mental Health, New Students, University

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu hal yang harus dimiliki oleh semua manusia di dunia. (Menurut White 1977), Sehat adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. Selain tidak memiliki keluhan kesehatan juga dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang dalam keadaan yang seimbang bukan hanya dari tubuh individu tersebut tetapi seimbang secara emosionalnya. Dalam perspektif penyakit, sehat adalah suatu kondisi keutuhan dari kemampuan fungsional dan keadaan lebih baik sejahtera, sehingga seseorang dilihat mampu memiliki fungsional tubuh yang baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan secara adekuat, serta merasa lebih baik (diungkapkan secara subjektif) (Leddy, 2006). Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa kesehatan tidak hanya bisa dilihat dari sebagian tubuh tetapi harus dilihat secara utuh. Kesehatan haruslah diraih oleh setiap individu yang karena kesehatan adalah salah satu aspek paling penting dalam kehidupan, jika seseorang dalam kondisi tidak sehat pastinya kegiatan pun akan terbatas oleh kondisi tersebut. Pada dasarnya kesehatan mencakup dua aspek yaitu fisik, dan mental. Kesehatan fisik yang dimaksud disini adalah seorang individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit, semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan (Notoatmodjo, 2007). Sedangkan kesehatan mental Menurut WHO, adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya.

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Kesehatan mental mempunyai peran penting didalam hidup seorang individu tidak hanya kesehatan fisik tapi kesehatan mental juga penting, meski tidak terlihat jelas tapi faktor mental menjadi salah satu faktor dari banyak kematian di dunia. kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: pertama, kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Kedua, kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas (Mustafa Fahmi). (Menurut WHO 2022) kesehatan mental itu sendiri adalah suatu keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan, kesehatan mental memiliki aspek penting dalam individu diantaranya yaitu untuk menstabilkan perilaku. Kondisi ketika seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mental disebut mental illness. Mental illness adalah suatu kondisi kesehatan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya.

Gangguan mental ini pastilah mengganggu dan mempengaruhi seseorang dalam kehidupannya, gangguan mental ini bisa terjadi kepada seseorang dan berlangsung dalam waktu yang lama tetapi bisa juga hanya sesekali. Gangguan mental juga merupakan penyakit yang banyak dialami, di Indonesia 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022). Gangguan mental menjadi masalah sendiri di Indonesia karena pengidap gangguan mental akan kesulitan untuk fokus dan bahkan bisa menyakiti diri sendiri jika gangguan tersebut sudah parah, hal ini pasti berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya dan perlahan lahan akan berpengaruh juga terhadap prestasi belajar atau pekerjaannya.

Manusia pasti berharap hidupnya selalu sehat secara fisik maupun mental. Tetapi kenyataannya manusia pasti mengalami sakit dalam hidupnya. Gangguan mental ini banyak dialami oleh mahasiswa, karena mahasiswa sering mengalami tekanan yang cukup tinggi akibat tugas ataupun kegiatan lain seperti kaderisasi.

Kaderisasi pada awalnya diciptakan untuk membentuk kader kader yang unggul serta untuk mentransisikan kebiasaan siswa menjadi mahasiswa. Tetapi dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hal yang justru memberi tekanan lebih kepada mahasiswa. Seperti yang terjadi

di kampus Universitas Pendidikan Indonesia kaderisasi yang dilakukan cukup memberi tekanan yang berlebih kepada mahasiswa baru. Dengan demikian, berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Kaderisasi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia”**

TINJAUAN PUSTAKA

Kaderisasi di dalam lingkungan Universitas dapat diartikan secara sempit sebagai proses membentuk seseorang yang akan menjadi mahasiswa agar mampu meresapi nilai-nilai luhur sebagai mahasiswa, seperti Tri Dharma Perguruan Tinggi dan Empat Fungsi Mahasiswa. Dari kaderisasi itu mahasiswa diharapkan dapat mengamalkan nilai-nilai tersebut melalui berbagai wadah kontribusi, seperti ormawa, riset, seni, olahraga, kewirausahaan, pengabdian, dan sebagainya. Mahasiswa juga dapat mengimplementasikan dasar dasar dari nilai luhur mahasiswa di lingkungan masyarakat.

Setiap tahun, mahasiswa baru pasti akan mengalami masa kaderisasi. Banyak mahasiswa baru yang mengalami rasa cemas dan takut dalam menghadapi masa kaderisasi. Salah satu alasan utama mahasiswa baru merasa takut menghadapi kaderisasi adalah karena kurangnya informasi yang jelas tentang apa yang akan terjadi. Untuk mengatasi hal ini, perguruan tinggi harus menyediakan informasi yang lengkap dan terperinci tentang agenda kaderisasi, kegiatan yang akan dilakukan, dan tujuan dari setiap kegiatan. Dengan memiliki pemahaman yang jelas, mahasiswa baru akan merasa lebih siap dan lebih percaya diri menghadapi kaderisasi.

Kaderisasi adalah tradisi yang sudah lama berlangsung di banyak perguruan tinggi di Indonesia. Meskipun tujuan utama kaderisasi adalah membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan kampus, mengenal teman baru, dan mengenali fakultas atau jurusan mereka, namun kaderisasi juga sering kali dikaitkan dengan stigma negatif dan budaya yang merugikan bagi mahasiswa baru. Stigma negatif yang melekat pada kaderisasi sering kali disebabkan oleh pengalaman negatif yang diceritakan oleh mahasiswa sebelumnya. Beberapa stigma yang umum terkait kaderisasi adalah intimidasi, pelecehan, perlakuan tidak manusiawi, dan budaya kekerasan. Mahasiswa baru khawatir akan mengalami perlakuan yang tidak adil dan merasa takut untuk menjadi sasaran tindakan tidak menyenangkan selama kaderisasi. Hal inilah yang akan memengaruhi kesehatan mental para mahasiswa. Mahasiswa baru yang masih awam terhadap dunia perkuliahan mengalami *culture shock* karena mereka baru mengalami hal hal yang ada di dalam kaderisasi seperti senioritas, intimidasi, perlakuan tidak manusiawi yang dapat menyebabkan trauma psikologis dan menurunkan harga diri mereka.

METODE

Tidak dapat dipungkiri masalah dan tekanan yang dihasilkan dari kaderisasi di Universitas Pendidikan Indonesia cukuplah berat selain mahasiswa baru mengikuti perkuliahan yang padat mahasiswa baru juga dituntut mengikuti kegiatan kaderisasi yang bersifat wajib yang tentunya sangat menguras fisik dan mental mahasiswa baru. Dalam melakukan penelitian, metode penelitian sangatlah penting untuk mengetahui pengaruh kaderisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian adalah teknik untuk mengumpulkan data penting untuk digunakan dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan di penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara dengan media internet. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa baru yang tersebar di 7 program studi, yaitu Keperawatan, Ilmu gizi, Pendidikan Olahraga , Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Kepelatihan Fisik dan Olahraga, dan Ilmu Keolahragaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada umumnya kegiatan kaderisasi sudah dikenal sejak dahulu dan dilaksanakan dari tahun ke tahun untuk memperkenalkan lingkungan kampus dan menciptakan kader - kader yang unggul. Penyambutan mahasiswa baru ini bertujuan untuk memberikan penggambaran awal

untuk memasuki perkuliahan agar mempunyai bekal untuk menghadapi kehidupan yang baru. Kegiatan Kaderisasi ini merupakan kegiatan yang dilakukan langsung oleh BEM fakultas dan yang menjadi panitia pelaksana kegiatan Kaderisasi adalah anggotanya, sehingga semua rangkaian kegiatan harus mendapat persetujuan dari para petinggi universitas. Hal ini mengurangi adanya kegiatan negatif yang akan dilaksanakan oleh panitia ke peserta. Kegiatan Kaderisasi tidak hanya Kaderisasi Fakultas tetapi ada juga Kaderisasi Jurusan, banyaknya rangkaian Kaderisasi membuat mahasiswa baru mengalami kesusahan dalam menjalaninya dan membagi waktu untuk kegiatan belajar.

Seperti yang sudah dijelaskan tadi kegiatan kaderisasi ini memiliki banyak pro dan kontra dalam pandangan mahasiswa baru dikarenakan masih ada hal negatif yang ditemukan dalam kegiatan ini seperti perpeloncoan, bullying, hingga kekerasan yang dilakukan sehingga kegiatan ini terkesan sebagai ajang untuk menunjukkan senioritas. Tetapi tentunya banyak juga mahasiswa yang pro terhadap kegiatan ini karena dengan terlaksananya kegiatan ini dianggap bisa membentuk mental mahasiswa baru dan melatih kekuatan fisik mahasiswa baru. Tetapi dengan kegiatan kaderisasi yang tidak hanya satu yaitu kaderisasi jurusan dan fakultas membuat mahasiswa baru mendapatkan tekanan yang lebih dan mahasiswa seperti membawa beban lebih untuk melaksanakan kegiatan di kampus, belum lagi tugas yang diberikan dikaderisasi tidaklah sedikit dan sangat menghabiskan waktu mahasiswa sehingga kegiatan pembelajaran yang seharusnya diutamakan terkadang justru terlewat karena kegiatan ini sehingga ketika melakukan pembelajaran mahasiswa merasa terganggu dan mengalami tekanan yang berlebih. Tekanan inilah yang membuat mahasiswa baru mengalami cemas dan depresi. Depresi ini yang akhirnya mempengaruhi seluruh kegiatan yang mahasiswa baru lakukan meskipun kegiatan itu di luar kegiatan kampus

Kesehatan mental yang jarang dibahas pada dunia pendidikan membuat minimnya pengetahuan remaja akan hal ini, dan banyak orang yang menyepelekan hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan. Padahal kesehatan mental merupakan penyakit yang sangat serius yang pernah di alami orang-orang diluar sana tetapi penyakit ini memiliki stigma yang negatif seperti "orang gila". World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Sigmund Freud (1856-1939) merupakan pendiri psikonalisa. Menurutnya pikiran-pikiran yang ditekan, merupakan simbol perilaku yang tidak normal atau menyimbang. Serta menurut teori Behavioristik adalah proses belajar serta peranan lingkungan yang merupakan kondisi langsung belajar dalam menjelaskan dan membentuk tingkah laku manusia.

Dari data yang didapatkan menghasilkan hasil bahwa mahasiswa baru merasa tertekan dengan kegiatan kaderisasi ini dan tugas yang diberikan dalam kegiatan ini terlalu menyita waktu mahasiswa baru, serta jika mahasiswa baru tidak mengerjakan tugas ini mahasiswa baru mendapatkan hukuman dari senior yang tidak sepele sehingga membuat mahasiswa merasa depresi dan tertekan. Ditambah dengan tekanan dari senior yang menuntut mahasiswa baru terlihat sempurna membuat mahasiswa baru tertekan dan durasi dari kegiatan ini yang kadang tidak jelas serta hari yang dipakai adalah hari yang seharusnya digunakan oleh mahasiswa baru untuk beristirahat sehingga membuat mahasiswa baru mengalami rasa letih.

Mahasiswa Baru memberikan saran yaitu kaderisasi Fakultas dan jurusan tidak adanya perpeloncoan, pembullying, kekerasan, serta kegiatan yang tidak ada manfaat untuk kedepannya, kegiatan harus bersifat edukatif bernuansa kekeluargaan dan jauh dari kata tekanan. Serta waktu pelaksanaan kaderisasi jangan memakan waktu yang lama karena hal itu membuat waktu terbuang sia-sia, adapun pendapat informan kegiatan kaderisasi membuat mahasiswa baru terganggu konsentrasinya dalam melakukan pembelajaran di Kelas. Walaupun ada yang berpendapat tekanan dari senior diperlukan untuk membangun mental yang kuat untuk para mahasiswa baru, tetapi harus dengan batasan-batasan yang ada. Tetapi di samping dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa baru ada pula dampak positif yang didapat seperti pemaparan penting yang tidak didapatkan di kelas, teman atau relasi dari jurusan lain yang

didapatkan dari kegiatan ini, serta mahasiswa bisa lebih dekat dan mengerti dengan lingkungan kampusnya.

KESIMPULAN

Sebagai mahasiswa baru yang akan menjenjang pendidikan baru harus dapat menjalani kaderisasi dengan baik tanpa adanya tekanan tambahan dari individunya sendiri. Walaupun tidak dapat dipungkiri jika dari kaderisasi ada tekanan, tetapi dari individunya sendiri harus lebih bisa mengatur emosi dan pikiran agar tidak terlalu memikirkan hal yang dapat membuat pikiran semakin buruk, yang dimana pikiran yang buruk dapat memengaruhi mental seseorang. Peran teman dan keluarga juga sangat penting karena dapat memberikan dukungan dan membuat seseorang tahu bahwa dirinya tidak sendiri masih ada orang-orang disekitarnya.

Dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri atau disebut *self reward* itu bisa membuat diri sendiri menjadi lebih berharga dan bahagia. Sekecil apapun hal yang diberikan itu sangat berharga dan berarti sekali bagi diri sendiri. Dengan melakukan hal seperti itu tentu membuat mental kita lebih stabil dan bisa lebih mengenal diri sendiri. Dan perlu diingat bahwa saat menjalani kaderisasi ini bukan hanya satu individu saja yang merasakan tapi orang lain juga ikut menjalani adanya kaderisasi ini dan harus sadar bahwa kita tidak sendiri.

Berolahraga juga adalah salah satu hal yang bisa mengalihkan pikiran kita dari kaderisasi ini yang semisal memicu stres. Apalagi jika dalam diri mempunyai bakat di bidang salah satu olahraga, tentu bisa menjadi pilihan yang sangat baik sekaligus mengembangkan potensi di salah satu bidang olahraga yang di gemari. Dampak positif olahraga kepada fisik juga sangat banyak, salah satunya membuat badan ideal juga bisa meningkatkan kepercayaan diri yang tentu berhubungan dengan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*.
- Fertman, C. I., & Allensworth, D. D. (2010). Health promotion programs: From theory to practice (1st ed.). San Francisco: Jossey Bass. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar055>
- Leddy, S. K. (2006). Integrative health promotion : conceptual bases for nursing practice. Canada : Jones and Bartlett Publisher
- Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahputra, M. R., & Darmansah, T. (2020). Fungsi Kaderisasi Dalam Meningkatkan Kualitas Kepemimpinan. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 2(3), 20-28.
- T. Darmansah, M. R. S. (2020). Fungsi Kaderisasi Dalam Meningkatkan Kualitas Kepemimpinan. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 2(3), 20-28. <https://doi.org/10.51178/jetl.v2i3.6>
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. Diakses pada 4 Maret 2023 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>