

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **Hubungan Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi** ini disusun oleh **Evi Rahmatika** dengan **NIM.2620046** dari program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi 2024

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena transisi ke jenjang perguruan tinggi yang kerap memicu tekanan akademik dan dinamika sosial baru, di mana hasil wawancara awal menunjukkan sejumlah mahasiswa mengalami hambatan penyesuaian diri yang diduga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang belum stabil. Mengingat mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling merupakan calon praktisi yang diharapkan memiliki kematangan psikologis dan kemampuan adaptasi tinggi, maka kajian empiris mengenai hal ini menjadi mendesak untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting dalam proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik dan sosial, terutama di masa transisi perkuliahan. Penyesuaian diri yang baik akan memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, menjalin relasi positif, serta meningkatkan prestasi belajar. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, dengan populasi sebanyak 588 mahasiswa aktif semester II, IV, dan VI. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Probability Sampling dengan pendekatan Simple Random Sampling, yaitu setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel, sehingga diperoleh 59 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui skala kesehatan mental dan skala penyesuaian diri yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan software SPSS versi 23, untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel kesehatan mental (X) dan penyesuaian diri (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0.000 < 0.05$, dan nilai koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0.469 yang lebih besar dari r tabel sebesar 0.256. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya. Oleh karena itu, prodi perlu memberikan perhatian khusus pada penguatan aspek kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling, edukasi, dan intervensi dini.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Penyesuaian Diri, Mahasiswa