



Analisis Kualitatif Tentang Fenomena Trauma Belajar Mahasiswa: Studi Survei pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Muhammad Syazali^{1*}, Nova Fitriani Wahdah², Muhammad Sobri³

^{1&3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram, Jl. Majapahit 62, Mataram, Indonesia 83125.

²Madrasah Aliyah Rahmatullah Al Hasan, NW Kekait, Kekait, Gunungsari, Lombok Barat, Indonesia 83351.

Email Korespondensi: m.syazali@unram.ac.id

Abstrak

Penelitian yang mengkaji fenomena trauma belajar telah banyak dilakukan, namun studi yang secara khusus meneliti trauma belajar pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Universitas Mataram masih terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis trauma belajar pada mahasiswa PGSD Universitas Mataram. Penelitian deskriptif kualitatif ini melibatkan sebanyak 159 mahasiswa yang dianggap memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian. Data dikumpulkan menggunakan angket. Data yang mencakup informasi demografi, pengalaman belajar, gejala trauma belajar dan dampaknya dianalisis menggunakan metode tematik. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD yang menjadi responden memiliki kisaran usia 17 tahun sampai dengan 22 tahun, serta IPK berada pada kategori sangat memuaskan dan cumlaude. Sebagian besar dari mereka memiliki pengalaman belajar yang baik, namun pernah mengalami kesulitan atau masalah serius dalam proses belajarnya. Kesulitan atau masalah ini berupa kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi). Selain itu, hampir seluruh mahasiswa menunjukkan adanya gejala trauma belajar. Trauma ini berdampak pada prestasi akademik, hubungan dengan teman sekelas, kesehatan mental, kehidupan sosial dan motivasi belajar. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami trauma belajar di kalangan mahasiswa dan menekankan perlunya upaya kolaboratif untuk mengatasi masalah ini. Universitas perlu meningkatkan layanan dukungan kesehatan mental dan menyediakan program pencegahan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Motivasi Belajar; Trauma Belajar.

Qualitative Analysis of the Phenomenon of Student Learning Trauma: A Survey Study on the Elementary School Teacher Education Study Program

Abstract

Many studies have been conducted that examine the phenomenon of learning trauma, but studies that specifically examine learning trauma in Primary School Teacher Education (PGSD) students at Mataram University are still limited. The aim of this research is to analyze learning trauma among PGSD students at Mataram University. This qualitative descriptive research involved 159 students who were deemed to have relevant experience with the research topic. Data was collected using a questionnaire. Data including demographic information, learning experiences, symptoms of learning trauma and its impact were analyzed using thematic methods. The results show that the PGSD students who were respondents ranged in age from 17 years to 22 years, and their GPA was in the very satisfactory and cum laude categories. Most of them have a good learning experience, but have experienced difficulties or serious problems in the learning process. These difficulties or problems are in the form of mental health (stress, anxiety, depression). Apart from that, almost all students show symptoms of learning trauma. This trauma impacts academic achievement, relationships with classmates, mental health, social life and motivation to learn. These findings provide an important contribution to understanding learning trauma among college students and emphasize the need for collaborative efforts to address this issue. Universities need to improve mental health support services and provide effective prevention programs to help students manage stress and anxiety.

Keywords: Mental Health; Learning Motivation; Learning Trauma.

How to Cite: Syazali, M., Wahdah, N. F., & Sobri, M. (2025). Analisis Kualitatif Tentang Fenomena Trauma Belajar Mahasiswa: Studi Survei pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Empiricism Journal*, 6(2), 320–330. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i2.2593>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i2.2593>

Copyright© 2025, Syazali et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Trauma belajar merupakan fenomena psikologis yang berdampak signifikan pada proses dan hasil pembelajaran mahasiswa. Studi ini berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Mataram untuk mengeksplorasi prevalensi dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap trauma belajar. Trauma belajar dapat didefinisikan sebagai pengalaman emosional negatif yang diakibatkan oleh situasi pembelajaran yang menekan atau kegagalan akademik yang berulang, yang berpotensi menghambat perkembangan akademik dan personal mahasiswa (Basri et al., 2022; Dong et al., 2024). Keberadaan trauma belajar di kalangan mahasiswa PGSD perlu diteliti mengingat pentingnya peran guru dalam pembentukan generasi penerus bangsa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa trauma belajar sering kali berakar pada metode pengajaran yang tidak efektif, beban akademik yang berlebihan, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan pendidikan (Cardozo et al., 2020; Parra-González et al., 2020). Meskipun banyak penelitian telah mengidentifikasi penyebab umum trauma belajar, studi yang secara khusus meneliti trauma belajar pada mahasiswa PGSD masih terbatas. Sebagai calon guru, mahasiswa PGSD dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi serta ekspektasi untuk mampu mengelola kelas dan memberikan pendidikan yang berkualitas. Tekanan ini sering kali diperparah oleh keterbatasan sumber daya dan dukungan yang tersedia di institusi pendidikan (Leverett et al., 2022; Santoso et al., 2022).

Idealnya, lingkungan pendidikan seharusnya mendukung dan memfasilitasi perkembangan psikologis dan akademik mahasiswa secara optimal. Ini tereksprei dari implementasi berbagai fasilitas pembelajaran yang secara teori dan empiris terbukti secara efektif dalam membantu proses belajar mahasiswa. Beberapa di antaranya adalah outcome-based learning (Li et al., 2024), model pembelajaran berbasis proyek (Miao et al., 2024), dan pembelajaran berbasis masalah (Moreno-Palma et al., 2024). Namun, banyak mahasiswa yang mengalami tekanan emosional dan psikologis yang tinggi akibat metode pengajaran yang kurang adaptif, evaluasi yang menekankan hasil akhir, serta kurangnya perhatian pada kesejahteraan mental mahasiswa (Drigas et al., 2020; Wakida et al., 2019). Di Prodi PGSD Universitas Mataram, fenomena tersebut terutama teramati pada implementasi pembelajaran jauh pada saat Covid-19 (Widodo et al., 2020; Rahmatih & Fauzi, 2020). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap trauma belajar, khususnya dalam konteks pendidikan guru.

Penelitian mutakhir menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam menangani trauma belajar, yang mencakup aspek pedagogis, psikologis, dan institusional (Aloka, 2023; Bowen et al., 2011). Teori konstruktivis, yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang bermakna dan dukungan sosial dalam proses pembelajaran, relevan dalam konteks ini (Vygotsky, 2020). Penerapan teori ini dapat membantu mengurangi trauma belajar dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan adaptif terhadap kebutuhan individu mahasiswa (Alotiby et al., 2021; Rezaei et al., 2020). Di Program Studi PGSD Universitas Mataram, informasi trauma belajar yang dialami mahasiswa sangat terbatas, dan secara praktis penelitian terkait variabel tersebut belum pernah dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis trauma belajar pada mahasiswa PGSD Universitas Mataram, dengan fokus pada faktor-faktor yang berkontribusi, dampak psikologis dan akademik, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam bentuk rekomendasi kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis mahasiswa. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung bagi calon guru.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi trauma belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Mataram. Desain ini dipilih karena mampu menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap trauma belajar dari perspektif mahasiswa. Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk

memahami konteks dan kompleksitas situasi yang dialami oleh responden (John W. Creswell; Cheryl N. Poth, 2017; Margareth, 2017).

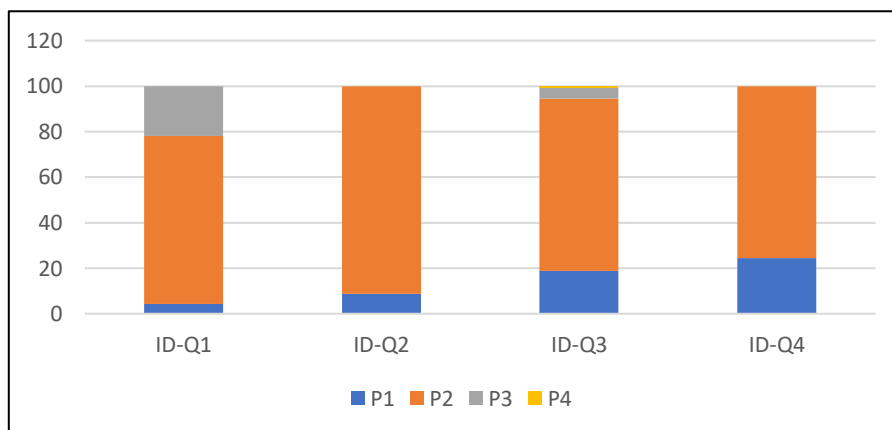
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PGSD Universitas Mataram yang terdaftar pada tahun akademik 2023/2024. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih sampel yang terdiri dari 159 mahasiswa yang dianggap memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang telah menyelesaikan minimal dua semester dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Pemilihan sampel berdasarkan kriteria tersebut bertujuan untuk mendapatkan data yang kaya dan relevan terkait trauma belajar (Patton, 2014; Shakman et al., 2017).

Data dikumpulkan melalui survey yang dikemas dalam link Google Form. Survey dilakukan untuk menggali pengalaman individu mahasiswa secara detail, memperoleh pandangan kolektif dan dinamika kelompok terkait trauma belajar. Pertanyaan survey disusun berdasarkan tinjauan literatur dan konsultasi dengan ahli pendidikan dan psikologi. Semua jawaban responden hasil survey tersimpan secara digital dalam Google Drive untuk analisis lebih lanjut. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuisioner yang dikembangkan oleh peneliti. Angket atau kuisioner ini terdiri dari pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengeksplorasi berbagai aspek trauma belajar, termasuk sumber tekanan, dampak psikologis dan akademik, serta masukan dan saran dari mahasiswa. Sebelum pengumpulan data, semua partisipan diberi informasi lengkap tentang tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian, serta hak mereka untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Informed consent tertulis diperoleh dari semua partisipan. Selain itu, kerahasiaan dan anonimitas partisipan dijaga dengan menggunakan kode alfanumerik dalam transkripsi dan laporan penelitian (Prasanth, 2021).

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang melibatkan pengkodean data, identifikasi tema-tema utama, dan interpretasi makna dari data yang dikumpulkan (Braun & Clarke, 2006). Proses analisis meliputi beberapa tahap: (1) transkripsi data, (2) pengkodean awal, (3) pengelompokan kode menjadi tema, (4) definisi dan penamaan tema, dan (5) penulisan hasil analisis. Setiap tahap dilakukan secara iteratif untuk memastikan keakuratan dan konsistensi hasil (Braun & Clarke, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

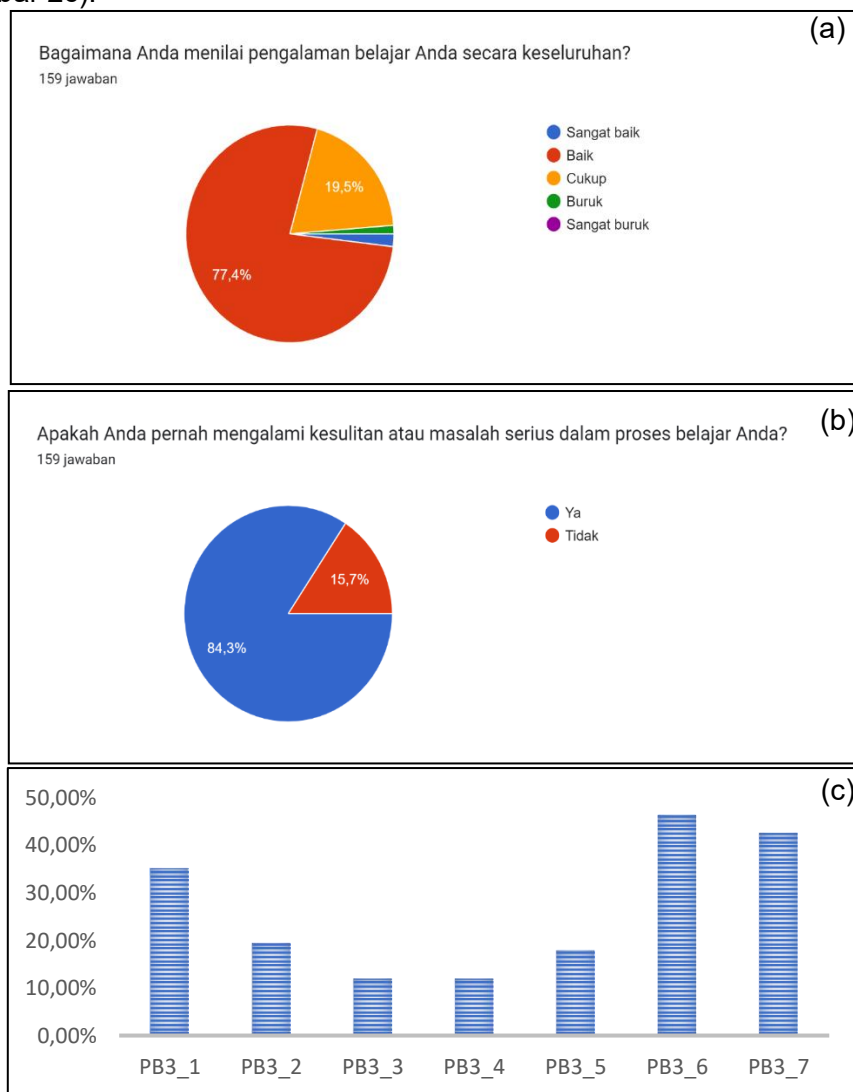
Informasi yang dikumpulkan pada penelitian ini mencakup usia (ID-Q1), gender (ID-Q2), semester (ID-Q3) dan indeks prestasi kumulatif (IPK) (ID-Q4). Survey kami menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD yang menjadi responden memiliki kisaran usia 17 tahun sampai dengan 22 tahun. Rentang usia yang mendominasi adalah 19 tahun sampai dengan 20 tahun (73.6%). Untuk IPK, semua mahasiswa berada pada peringkat sangat memuaskan dan cumlaude. Dari proporsinya, lebih dari 75% memiliki IPK dengan peringkat cumlade. Sisanya di bawah 25% berada pada peringkat sangat memuaskan. Untuk data lebih detil terkait informasi demografi, datanya tervisualisasi pada grafik berikut ini. (Gambar 1)



Gambar 1. Sebaran informasi demografi responden

Pada aspek pengalaman belajar ini, total ada 3 pertanyaan yang diajukan ke responden untuk menggali adanya trauma belajar. Pertanyaan pertama adalah “Bagaimana Anda

menilai pengalaman belajar Anda secara keseluruhan?”. Hasil survey memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengalaman belajar yang baik. Hanya sebagian kecil, proporsi 1.3%, yang memiliki pengalaman belajar buruk (Gambar 2a). Pertanyaan kedua yang diajukan adalah “Apakah Anda pernah mengalami kesulitan atau masalah serius dalam proses belajar Anda?”. Dari pertanyaan ini, diperoleh informasi bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami kesulitan atau masalah serius dalam proses belajarnya. Proporsinya sebesar 84.3% (Gambar 2b). Pertanyaan ketiga terkait dengan kesulitan atau masalah apa yang dialami. Kesulitan atau masalah yang dialami mahasiswa dan predominan adalah kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi). Proporsinya sebesar 46.3% (Gambar 2c).



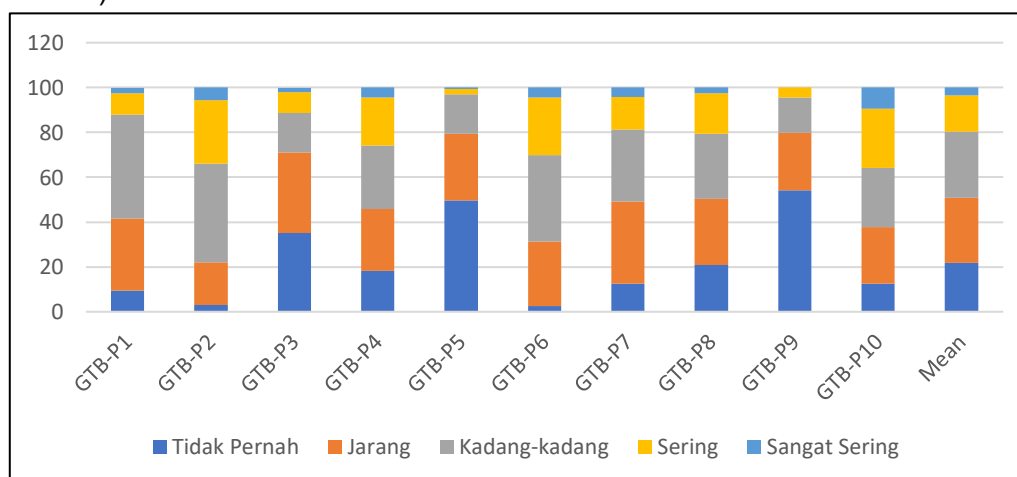
Gambar 2. Informasi terkait pengalaman belajar mahasiswa

Informasi pada Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengalaman belajar yang baik, namun proporsi yang signifikan, yaitu 84.3%, melaporkan pernah mengalami kesulitan atau masalah serius dalam proses belajar. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara pengalaman belajar yang positif dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meskipun lingkungan akademik sering dianggap kondusif, tekanan akademik dan masalah pribadi dapat menjadi faktor penghambat yang signifikan dalam proses belajar (Córdova Olivera et al., 2023; Javeth, 2018). Masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi merupakan masalah utama yang dilaporkan oleh mahasiswa, dengan proporsi sebesar 46.3%. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, dan transisi kehidupan dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental yang buruk di kalangan mahasiswa (ACHA, 2018).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental memainkan peran penting dalam pengalaman belajar dan kesuksesan akademik mahasiswa (Eisenberg et al., 2013).

Secara teoretis, data ini dapat berkontribusi pada modifikasi teori stress dan coping serta model biopsikososial dengan menambahkan dimensi spesifik yang relevan dengan populasi mahasiswa. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi (Duffy et al., 2019). Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat membantu merumuskan kebijakan yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya kesehatan mental dalam proses belajar dan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Kesimpulannya, untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif, diperlukan upaya kolaboratif dari seluruh pemangku kepentingan di universitas untuk meningkatkan dukungan kesehatan mental dan program pencegahan yang efektif (Reddy, 2017).

Pada spek Gejala Trauma Belajar ini, ada total 10 indikator yang diukur. Indikator pertama adalah merasa cemas sebelum kelas dimulai. Indikator kedua adalah sulit berkonsentrasi saat belajar. Indikator ketiga adalah mengalami mimpi buruk tentang tugas atau ujian. Indikator keempat adalah merasa putus asa tentang kemampuan akademik. Indikator kelima adalah menghindari situasi belajar atau kelas tertentu. Indikator keenam adalah merasa lelah atau tidak bersemangat untuk belajar. Indikator ketujuh adalah mengalami gejala fisik seperti sakit kepala atau sakit perut saat belajar. Indikator kedelapan adalah mengalami serangan panik saat menghadapi ujian atau tugas. Indikator kesembilan adalah merasa terisolasi dari teman sekelas atau dosen. Adapun indikator kesepuluh adalah kesulitan tidur karena memikirkan tugas atau ujian. Kesepuluh indikator tersebut secara berurutan disimbolkan dengan GTB-P1, GTB-P2, GTB-P3, GTB-P4, GTB-P5, GTB-P6, GTB-P7, GTB-P8, GTB-P9 dan GTB-P10. Dari semua indikator yang diukur, hanya sebagian kecil yang tidak mengalami gejala trauma belajar. Secara rata-rata proporsinya hanya mencapai 21.82%. Sementara sebagian besar, proporsi 78.18% menunjukkan adanya gejala trauma belajar. Jika ditinjau dari indikatornya, GTB-P2 dan GTB-P5 adalah gejala yang umum ditemukan pada mahasiswa. Data lebih detail tersedia pada grafik berikut ini (Gambar 3).



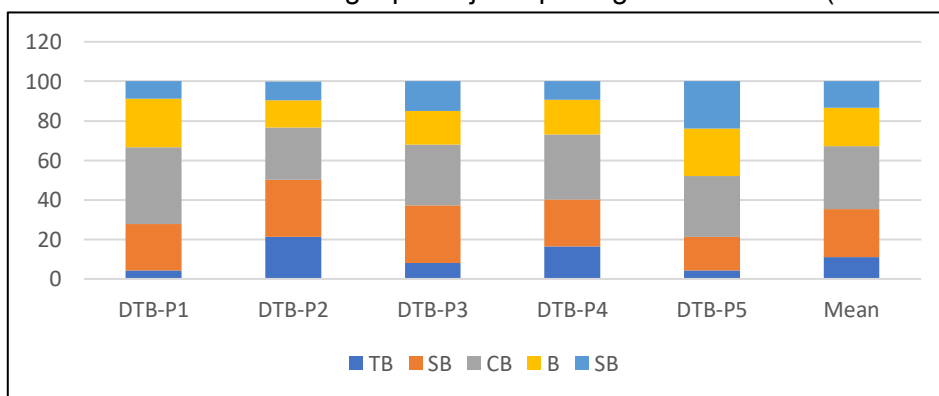
Gambar 3. Informasi terkait gejala trauma belajar pada mahasiswa

Informasi pada Gambar 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gejala trauma belajar, dengan proporsi mencapai 78.18%. Trauma belajar yang dialami oleh mahasiswa ini mencakup berbagai gejala, sebagaimana tercermin dari sepuluh indikator yang diukur dalam studi ini. Dua indikator yang paling umum ditemukan, yaitu GTB-P2 (sulit berkonsentrasi saat belajar) dan GTB-P5 (menghindari situasi belajar atau kelas tertentu), memberikan gambaran tentang bagaimana tekanan akademik dapat mempengaruhi kemampuan dan motivasi mahasiswa dalam proses belajar. Kesulitan berkonsentrasi (GTB-P2) sering kali disebabkan oleh stres akademik yang tinggi dan kecemasan yang berkepanjangan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan dan stres akademik dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk perhatian dan konsentrasi (Beiter et

al., 2015; Owens et al., 2012). Dampak ini tidak hanya mempengaruhi performa akademik mahasiswa, tetapi juga kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan, seperti program dukungan psikologis dan teknik relaksasi (Regehr et al., 2013).

Gejala menghindari situasi belajar atau kelas tertentu (GTB-P5) menunjukkan adanya perilaku penghindaran yang sering kali berkaitan dengan perasaan putus asa atau ketidakmampuan akademik (Otero & Levenson, 2017). Perilaku penghindaran ini dapat memperburuk kondisi mahasiswa karena mengurangi kesempatan untuk belajar dan berinteraksi dengan materi akademik. Pendekatan yang berbasis pada cognitive-behavioral therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku penghindaran dengan membantu individu mengubah pola pikir dan respons terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan (Li et al., 2021). Secara keseluruhan, indikator-indikator trauma belajar lainnya seperti merasa cemas sebelum kelas dimulai (GTB-P1), mengalami mimpi buruk tentang tugas atau ujian (GTB-P3), dan merasa putus asa tentang kemampuan akademik (GTB-P4) juga memberikan gambaran yang jelas tentang tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa (ACHA, 2018). Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada kinerja akademik tetapi juga kesehatan mental dan fisik mahasiswa (Garett et al., 2018).

Pada aspek dampak trauma belajar ini, ada total 5 indikator yang diukur. Indikator pertama adalah Prestasi akademik. Indikator kedua adalah hubungan dengan teman sekelas. Indikator ketiga adalah kesehatan mental. Indikator keempat adalah kehidupan sosial. Adapun indikator kelima adalah motivasi belajar. Kelima indikator tersebut secara berurutan disimbolkan dengan DTB-P1, DTB-P2, DTB-P3, DTB-P4 dan DTB-P5. Secara rata-rata, proporsi mahasiswa yang terdampak dari adanya trauma belajar adalah 89.04%. Dari semua indikator yang diukur, indikator yang paling terdampak adalah DTB-P1 dan DTB-P5. Proporsinya sebesar 95.6%. adapun indikator yang lain memiliki proporsi dengan interval 61% - 91.2%. Data lebih lengkap disajikan pada grafik berikut ini (Gambar 4).



Gambar 4. Informasi terkait dampak trauma belajar

Informasi pada Gambar 4 menunjukkan bahwa trauma belajar memiliki dampak yang signifikan terhadap sebagian besar mahasiswa, dengan proporsi mencapai 89.04%. Trauma belajar ini tercermin dari lima indikator utama, yaitu prestasi akademik (DTB-P1), hubungan dengan teman sekelas (DTB-P2), kesehatan mental (DTB-P3), kehidupan sosial (DTB-P4), dan motivasi belajar (DTB-P5). Indikator yang paling terdampak adalah prestasi akademik (DTB-P1) dan motivasi belajar (DTB-P5), dengan proporsi sebesar 95.6%. Hal ini menunjukkan bahwa trauma belajar tidak hanya mempengaruhi performa akademik mahasiswa tetapi juga motivasi mereka untuk terus belajar. Prestasi akademik (DTB-P1) yang terpengaruh secara signifikan mencerminkan bagaimana tekanan akademik dan trauma belajar dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam studi mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah, yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik (Albasheer et al., 2020; Owens et al., 2012). Selain itu, perasaan putus asa dan kurangnya dukungan akademik dapat memperburuk situasi ini (ACHA, 2018).

Motivasi belajar (DTB-P5) yang juga sangat terpengaruh menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara trauma belajar dan penurunan semangat akademik. Menurut teori self-determination, motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang mendukung dan rasa kompetensi (Deci & Ryan, 2000). Trauma belajar dapat mengikis rasa kompetensi dan otonomi mahasiswa, mengakibatkan penurunan motivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik (Vansteenkiste et al., 2010). Indikator lainnya, seperti hubungan dengan teman sekelas (DTB-P2), kesehatan mental (DTB-P3), dan kehidupan sosial (DTB-P4) menunjukkan proporsi dampak yang bervariasi antara 61% hingga 91.2%. Hubungan dengan teman sekelas yang terganggu dapat menyebabkan isolasi sosial dan mengurangi dukungan sosial, yang sangat penting dalam mengatasi stres akademik (Eisenberg et al., 2013). Kesehatan mental yang terganggu dapat mencakup gejala seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang semuanya dapat memperburuk trauma belajar (Stallman, 2010). Sementara itu, kehidupan sosial yang terpengaruh menunjukkan bahwa trauma belajar dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, yang esensial bagi kesejahteraan mahasiswa (Garett et al., 2018).

Berdasarkan teori stress dan coping, mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin kurang mampu untuk menggunakan strategi coping yang efektif, yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademik mereka (Russell, 2020). Penelitian ini juga memperluas pemahaman tentang model biopsikososial, yang menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial (Engel, 2012). Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif yang mencakup dukungan psikologis dan sosial sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan ini (Dyrbye et al., 2009). Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup perlunya universitas untuk meningkatkan layanan dukungan kesehatan mental dan program pencegahan stres yang lebih efektif.

Menurut penelitian, intervensi yang berbasis pada mindful-based stress reduction (MBSR) dan cognitive-behavioral therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan pada mahasiswa. Penerapan program-program ini dapat membantu mengurangi prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan meningkatkan kualitas pengalaman belajar mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami trauma belajar di kalangan mahasiswa dan menekankan perlunya upaya kolaboratif untuk mengatasi masalah ini. Universitas perlu meningkatkan layanan dukungan kesehatan mental dan menyediakan program pencegahan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan. Hasil penelitian ini juga memberikan dasar untuk pengembangan kebijakan yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan akademik dan mental mahasiswa (Pham et al., 2020; Reddy, 2017).

Berdasarkan hasil survey, terdapat beberapa faktor dari mahasiswa sendiri dan faktor lingkungan yang menimbulkan trauma belajar. Faktor-faktor tersebut di antaranya kurangnya fasilitas dan sarana penjuang seperti ruang konseling, perbaikan sarana dan ruang relaksasi. Faktor kedua adalah manajemen tugas akademik yang masih perlu diperbaiki. Ini mencakup beban tugas yang masih belum wajar, dan klarifikasi tugas yaitu adanya dosen yang memberikan penjelasan kurang rinci dan jelas mengenai tugas yang diberikan untuk menghindari kesalahpahaman. Faktor ketiga adalah evaluasi dan peningkatan kinerja dosen belum maksimal. Ini mencakup evaluasi berkala dan pelatihan dosen. Faktor keempat berkaitan dengan peningkatan sarana dan prasarana kampus. Ini mencakup fasilitas belajar dan tempat berkeluh kesah. Faktor kelima terkait dengan layanan konseling kesehatan mental. Faktor keenam terkait dengan interaksi dan komunikasi yang efektif antara dosen dan mahasiswa. Ini mencakup responsivitas dosen dan metode pengajaran interaktif. Faktor ketujuh adalah belum adanya pelatihan dan workshop manajemen stres.

Strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dapat didasarkan pada beberapa pendekatan yang telah terbukti efektif. Pertama, intervensi mindfulness dapat secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa dari 21 artikel yang disertakan, 19 menunjukkan bahwa intervensi mindfulness memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal manajemen stres dan peningkatan

kesadaran diri (González-Martín et al., 2023). Oleh karena itu, program mindfulness yang berkelanjutan dan terstruktur dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum atau ditawarkan sebagai bagian dari layanan konseling universitas. Kedua, penyesuaian dan peningkatan fasilitas kampus dapat membantu mengurangi stres mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa kondisi fisik kampus, termasuk ruang belajar yang nyaman dan akses ke fasilitas rekreasi, berkontribusi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa (Ross et al., 2023). Dengan memperbaiki dan memelihara fasilitas ini, universitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa untuk belajar dan beristirahat, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat stres mereka.

Strategi lain yang dapat diimplementasikan adalah dukungan sosial dan psikososial yang kuat sangat penting untuk kesejahteraan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi dengan kesejahteraan mental yang buruk, tetapi dukungan dari teman sebaya dan staf pengajar dapat meningkatkan ketahanan mahasiswa dan membantu mereka mengatasi tekanan akademik (Barbayannis et al., 2022; Brett et al., 2023). Program mentorship dan komunitas belajar, serta pelatihan pengembangan keterampilan coping, dapat menjadi bagian dari strategi komprehensif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa secara holistik. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, universitas dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan kondusif untuk kesejahteraan mental mahasiswa, yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja akademik dan pengalaman keseluruhan mereka selama masa studi.

KESIMPULAN

Survey terhadap 159 mahasiswa PGSD Universitas Mataram menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami trauma belajar. Ini teramati dari data pengalaman belajar dan gejala trauma belajar yang dialami oleh mahasiswa. Dari aspek pengalaman belajar, mayoritas mahasiswa pernah mengalami kesulitan atau masalah serius dalam proses belajar. Ini mencakup Tekanan akademik yang tinggi, Masalah dengan dosen atau pengajar, Konflik dengan teman sekelas, Masalah keluarga, Kesulitan finansial, Kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi) dan lain-lain. Di antara semuanya, kesehatan adalah kesulitan atau masalah serius yang mendominasi. Dari aspek gejalanya, indikator sulit berkonsentrasi saat belajar dan merasa lelah atau tidak bersemangat untuk belajar merupakan yang paling dominan. Trauma belajar ini kemudian berdampak pada prestasi akademik, hubungan dengan teman sekelas, kesehatan mental, kehidupan sosial dan motivasi belajar mahasiswa. Bapak/Ibu dosen, khususnya yang bertugas di PGSD Universitas Mataram dapat menjadikan hasil penelitian sebagai salah satu landasan dalam mengembangkan perencanaan dan implementasinya.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan agar studi lanjutan difokuskan pada beberapa aspek penting yang belum ter gali secara mendalam. Diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif untuk menggali faktor-faktor personal dan kontekstual yang mempengaruhi trauma belajar, seperti latar belakang sosial-ekonomi, budaya lokal, serta pengalaman pendidikan sebelumnya. Kemudian penting untuk dilakukan studi eksperimental untuk menguji efektivitas program intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mereduksi gejala trauma belajar serta meningkatkan motivasi dan performa akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam studi ini serta kepada pihak Program Studi yang telah memberikan izin dan fasilitasi. Terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan berharga, baik selama tahap perencanaan maupun dalam proses analisis data. Dukungan dari berbagai pihak sangat berarti dalam menyelesaikan penelitian ini, yang diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- ACHA. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*. American College Health Association-National College Health Assessment.
- Albasheer, O. B., Al Bahhawi, T., A Ryani, M., Arishi, A. M., Mohammed Hakami, O., Mohsen Maashi, S., Khairat Al-Khairat, H., Alganmy, O. M., Adnan Sahal, Y., Aaref Sharif, A., & Mahfouz, M. S. (2020). Prevalence of insomnia and relationship with depression, anxiety and stress among Jazan University students: A cross-sectional study. *Cogent Psychology*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1789424>
- Aloka, P. J. O. (2023). *Mental health crisis in higher education*. In *Mental Health Crisis in Higher Education*. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-2833-0>
- Alotiby, A., Almaghrabi, M., Alosaimy, R., Alharthi, A., Khawandanah, B., Alansari, R., Basahal, A., & Zamil, G. (2021). Learning Environment Quality for Medical Students at Umm Al-Qura University: A Comprehensive Study on Stressors, Sources, and Solutions After Introduction of a New Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery (MBBS) Curriculum. *Advances in Medical Education and Practice*, 12(), 1487—1497. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S343792>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Basri, S., Hawaldar, I. T., Nayak, R., & Rahiman, H. U. (2022). Do Academic Stress, Burnout and Problematic Internet Use Affect Perceived Learning? Evidence from India during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 14(3), 1-18. <https://doi.org/10.3390/su14031409>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bowen, B., Privitera, M. R., & Bowie, V. (2011). Reducing workplace violence by creating healthy workplace environments. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(4). <https://doi.org/10.1108/17596591111187710>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Qualitative Research in Psychology Using thematic analysis in psychology Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology, Qualitative Research in Psychology. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2023). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(23), 19699-19708. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03125-8>
- Cardozo, L. T., Carvalho, M. S. M., Costa, R., Lima, P. O. de, Marcondes, F. K., & Azevedo, M. A. R. de. (2020). Effect of an active learning methodology combined with formative assessments on performance, test anxiety, and stress of university students. *Advances in Physiology Education*, 44(4), 678-688. <https://doi.org/10.1152/advan.00075.2020>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 1-19. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., & Zhang, Z. (2024). Covid-19 psychological pressures, depression and FOMO: the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2>

- Drigas, A., Dede, D. E., & Dedes, S. (2020). Mobile and other applications for mental imagery to improve learning disabilities and mental health. *International Journal of Computer Applications*, 17(4), 18-23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3987533>
- Duffy, A., Saunders, K. E. A., Malhi, G. S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S. H., MacDonald, E., & Geddes, J. (2019). Mental health care for university students: a way forward? *In The Lancet Psychiatry*, 6(11), 885-887. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Harper, W., Massie, F. S., Power, D. V., Eacker, A., Szydlo, D. W., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2009). The learning environment and medical student burnout: A multicentre study. *Medical Education*, 43(3), 274-282. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2008.03282.x>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in american colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Engel, G. L. (2012). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Psychodynamic Psychiatry*, 40(3), 377-396. <https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.3.377>
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2018). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information Communication and Society*, 21(2), 163-173. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Javeth, A. (2018). Relationship between Academic Stress and Mental Health of Undergraduate Nursing Students. *Nursing Journal of India*, CIX(03), 102-105. <https://doi.org/10.48029/nji.2018.cix302>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Vygotsky, L. S. (2020). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Leverett, P., D'Costa, S., & Baxa, M. (2022). The Impact of Student–Teacher Relationships on Black Middle School Boys. *School Mental Health*, 14(2), 258-272. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09504-7>
- Li, Y., Buys, N., Li, Z., Li, L., Song, Q., & Sun, J. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy-based interventions on patients with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 23, 1-15, 101477. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101477>
- Li, H., Tang, J., Liu, F., Zou, L., & Tang, Y. (2024). Research on the Reform of Teaching Quality Evaluation in Local Universities for OBE Concept: A Case Study of Shaoyang University. *International Journal of Social Science and Education Research*, 7(7), 47-51. [https://doi.org/10.6918/IJOSSER.202407_7\(7\).0006](https://doi.org/10.6918/IJOSSER.202407_7(7).0006)
- Margareth, H. (2017). *Second edition: Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Miao, G., Ranaraja, I., Grundy, S., Brown, N., Belkina, M., & Goldfinch, T. (2024). Project-based learning in Australian & New Zealand universities: current practice and challenges. *Australasian Journal of Engineering Education*, 29(2), 102-114. <https://doi.org/10.1080/22054952.2024.2358576>
- Moreno-Palma, N., Hinojo-Lucena, F. J., Romero-Rodríguez, J. M., & Cáceres-Reche, M. P. (2024). Effectiveness of problem-based learning in the unplugged computational thinking of university students. *Education Sciences*, 14(7), 693. <https://doi.org/10.3390/educsci14070693>
- Otero, M. C., & Levenson, R. W. (2017). Lower visual avoidance in dementia patients is associated with greater psychological distress in caregivers. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 43(5-6), 219-229. <https://doi.org/10.1159/000468146>

- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433-449. <https://doi.org/10.1177/0143034311427433>
- Parra-González, M. E., Belmonte, J. L., Segura-Robles, A., & Cabrera, A. F. (2020). Active and emerging methodologies for ubiquitous education: Potentials of flipped learning and gamification. *Sustainability*, 12(2), 602. <https://doi.org/10.3390/su12020602>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pham, N. C., Li, Y., Hossain, T., Schapsis, C., Pham, H. H., & Minor, M. (2020). Understanding mental health services and help-seeking behaviours among college students in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15(3), 353. <https://doi.org/10.24083/APJHM.V15I3.353>
- Prasanth, M. (2021). Publication manual of the American Psychological Association: The official guide to APA style. *Kelpro Bulletin*, 25(2), 70-75.
- Rahmatih, A. N., & Fauzi, A. (2020). Persepsi mahasiswa calon guru sekolah dasar dalam menanggapi perkuliahan secara daring selama masa Covid-19. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 7(2), 143-153.
- Reddy, P. V. (2017). Awareness on mental health problems and help-seeking behavior among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 723-735. <https://doi.org/10.25215/0501.082>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Rezaei, B., Falahati, J., & Beheshtizadeh, R. (2020). Stress, stressors and related factors in clinical learning of midwifery students in Iran: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 20(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-1970-7>
- Ross, P. M., Scanes, E., & Locke, W. (2023). Stress adaptation and resilience of academics in higher education. *Asia Pacific Education Review*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s12564-023-09829-1>
- Russell, G. (2020). *Stress, appraisal, and coping. In Essential Psychology for Nurses and Other Health Professionals*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203027448-15>
- Santoso, P. H., Istiyono, E., & Haryanto. (2022). Physics teachers' perceptions about their judgments within differentiated learning environments: A case for the implementation of technology. *Education Sciences*, 12(9), 528. <https://doi.org/10.3390/educsci12090582>
- Shakman, K., Goodyear, L., DeLisi, J., Schiavo, N., Mansori, S., Rodriguez, S., McMahon, T., Louie, J., Greller, S., Fitzhugh, G., & Irwin, C. (2017). Book Review: *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). *American Journal of Evaluation*, 38(4), 546-550. <https://doi.org/10.1177/1098214016689486>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2010). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Wakida, E. K., Obua, C., Musisi, S., Rukundo, G. Z., Ssebutinde, P., Talib, Z. M., Akena, D., & Okello, E. S. (2019). Implementing clinical guidelines to promote integration of mental health services in primary health care: A qualitative study of a systems policy intervention in Uganda. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0304-9>
- Widodo, A., Nursaptini, N., Novitasari, S., Sutisna, D., & Umar, U. (2020). From face-to-face learning to web base learning: How are student readiness? *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(2), 149-160. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i2.6801>