

Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Indah Fatmah Maulidiyah

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

e-mail: 254110402171@mhs.uinsaizu.ac.id

Ellen Prima

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

e-mail: ellen.psi06@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup, keberhasilan akademik, serta kemampuan mahasiswa dalam menjalankan fungsi sosialnya. Berbagai tuntutan akademik, tekanan ekonomi, dinamika lingkungan sosial, dan perkembangan teknologi menyebabkan mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental, serta mendeskripsikan strategi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data dikumpulkan melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor akademik, keluarga, lingkungan sosial, dan karakteristik pribadi. Upaya menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui pengelolaan waktu yang efektif, penerapan pola hidup sehat, penguatan aspek spiritual, serta pemanfaatan layanan konseling dan dukungan sosial. Selain itu, keluarga dan perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang suportif, mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental, serta menyediakan layanan pendampingan yang mudah diakses. Oleh karena itu, sinergi antara mahasiswa, keluarga, dan institusi pendidikan menjadi faktor penting dalam mewujudkan kesejahteraan mental serta mendukung keberhasilan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa, kesejahteraan psikologis, perguruan tinggi, dukungan sosial.

ABSTRACT

Mental health is a crucial aspect that influences students' quality of life, academic success, and ability to function socially. Various academic demands, economic pressures, social dynamics, and technological developments make students vulnerable to mental health disorders, such as stress, anxiety, and depression. This article aims to examine the importance of maintaining mental health among students, identify factors that influence mental health, and describe strategies that can be implemented to maintain students' psychological well-being. The study used a qualitative approach with library research methods. Data were collected through a review of various relevant scientific sources and then analyzed using descriptive content analysis techniques. The results of the study indicate that students' mental health is influenced by academic factors, family, social environment, and personal characteristics. Efforts to maintain mental health can be achieved through effective time management, adopting a healthy lifestyle, strengthening spiritual aspects, and utilizing counseling and social support services. Furthermore, families and universities have a strategic role in creating a supportive environment, reducing the stigma surrounding mental health disorders, and providing easily accessible support services. Therefore, synergy between students, families, and educational institutions is a crucial factor in achieving mental well-being and supporting students' ongoing academic success.

Keywords: mental health, students, psychological well-being, higher education, social support.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan individu yang berperan dalam menciptakan kualitas hidup yang baik. Kondisi kesehatan mental yang baik memiliki kedudukan yang sangat pentingnya dengan kesehatan fisik, karena dalam menjalani kehidupan sehari-hari manusia dipengaruhi oleh aspek jasmani maupun psikologis. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dan mendukung kemampuan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas secara optimal (Farisandy et al., 2023).

Di era modern yang ditandai dengan persaingan yang semakin ketat di berbagai bidang serta tingginya tuntutan lingkungan, kondisi kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu hal yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berbagai perubahan sosial, akademik, dan perkembangan teknologi turut memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (2022), gangguan kesehatan mental cukup banyak ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun, yang merupakan rentang usia mayoritas mahasiswa. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan zat terlarang. Menurut Pedrelli et al. (2015), masalah-masalah tersebut termasuk gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Selain itu, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dan kecemasan dibandingkan individu seusianya yang langsung bekerja setelah lulus sekolah. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah tingginya biaya pendidikan serta tekanan ekonomi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Lingkungan perkuliahan yang sarat dengan kompetisi juga dapat memengaruhi cara mahasiswa menghadapi permasalahan yang dialaminya. Tidak sedikit mahasiswa yang memilih menyimpan sendiri kesulitan atau tekanan yang mereka rasakan daripada membagikannya kepada orang lain. Kondisi ini sering kali muncul karena adanya kekhawatiran bahwa orang lain tidak akan memahami keadaan mereka, bersikap acuh, atau bahkan memberikan penilaian negatif terhadap masalah yang sedang dihadapi. Akibatnya, komunikasi mengenai kondisi kesehatan mental menjadi terbatas dan masalah yang dialami berpotensi berkembang menjadi lebih serius karena tidak memperoleh dukungan maupun penanganan yang memadai.

Kurangnya ruang yang aman dan nyaman untuk membicarakan kesehatan mental juga menjadi salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa saat ini. Banyak mahasiswa merasa kesulitan menemukan tempat atau orang yang dapat menerima dan memahami keluhan mereka tanpa memberikan stigma negatif. Oleh karena itu, berbagai pihak mulai memberikan perhatian terhadap pentingnya membangun komunikasi yang sehat bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, dalam praktiknya, tidak semua orang memiliki kemampuan yang cukup untuk memberikan dukungan atau berkomunikasi secara tepat kepada mereka yang sedang mengalami masalah psikologis. Karena itu, diperlukan peningkatan pemahaman dan keterampilan komunikasi agar dukungan yang diberikan dapat membantu proses pemulihan dan menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan lebih baik.

Kesehatan mental umumnya dikaitkan dengan keadaan psikologis yang positif, seperti munculnya perasaan bahagia, nyaman, serta kemampuan untuk mengendalikan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar (Noviyana et al., 2023). Kondisi ini juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola kesedihan, mengembangkan potensi diri, mencapai tujuan yang diinginkan, serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Hidayat et al., 2020). Menurut Alawiyah dan rekan-rekannya, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku dimasyarakat. Selain itu, mereka mampu membangun hubungan sosial yang harmonis, memiliki pengendalian diri yang baik, bersikap

bijaksana dalam bertindak, menghargai perasaan orang lain, serta menjalani kehidupan dengan perasaan yang lebih positif dan bahagia (Alawiyah et al., 2022).

Artikel ini disusun dengan tujuan untuk menambah pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta berbagai permasalahan yang berkaitan dengannya. Hingga saat ini, masih banyak mahasiswa yang belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tuntutan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Tidak sedikit mahasiswa yang kurang memperhatikan kondisi psikologisnya sendiri, bahkan ada yang enggan mengakui ketika mengalami masalah kesehatan mental karena khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Adanya stigma yang masih berkembang mengenai gangguan kesehatan mental sering kali membuat mahasiswa memilih untuk menyimpan masalah yang mereka alami daripada mencari bantuan atau dukungan dari orang lain. Akibatnya, kondisi yang dialami dapat semakin memburuk dan berdampak pada kehidupan akademik maupun sosial mereka.

Melalui artikel ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama menjalani masa perkuliahan. Pengetahuan yang semakin meningkat diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang tidak kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. Selain itu, pemahaman tersebut juga dapat mendorong mahasiswa untuk lebih peduli terhadap diri sendiri maupun teman-teman yang sedang menghadapi permasalahan psikologis. Dengan meningkatnya kepedulian dan berkurangnya stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental, diharapkan mahasiswa lebih berani mencari bantuan ketika mengalami kesulitan, sehingga kesejahteraan mental di lingkungan perguruan tinggi dapat terjaga dengan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman tentang apa yang akan dibahas. Menurut Tenny dkk. (2022), penggunaan pendekatan ini dapat membantu menghasilkan hipotesis dan penelitian yang lebih menyeluruh dengan mengumpulkan data, persepsi, dan perilaku menggunakan pertanyaan terbuka yang menunjukkan bagaimana dan mengapa. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena dan bagaimana suatu investigasi memengaruhi hasil, penelitian ini lebih berfokus pada pendekatan eksploratif menggunakan teknik analisis isi dan meta-analisis, yang merupakan metode untuk menganalisis data secara kualitatif (Çogaltay & Karadag, 2015; Timulak, 2009).

Pengumpulan data dalam penyusunan artikel ini kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu dengan menguraikan dan menginterpretasikan informasi dari berbagai sumber untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun pembahasan artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengendalikan emosi, mengambil keputusan dengan bijaksana, berinteraksi secara sehat dengan orang lain serta mempertahankan motivasi belajar. Sebaliknya, kondisi mental yang kurang baik dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan menghambat pencapaian tujuan akademik. (World Health Organization.(2022).

Kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental menunjukkan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini tercermin dari semakin luasnya berbagai bentuk

edukasi dan komunikasi publik yang mengangkat isu kesehatan mental kepada masyarakat. Upaya tersebut bertujuan membangun pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis individu serta meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental orang lain. Dalam konteks komunikasi kesehatan, narasi memiliki peran penting karena cerita merupakan salah satu cara utama manusia memahami, menginterpretasikan, dan menyampaikan pengalaman hidupnya (Fisher, 1987; Mandelbaum, 2003).

Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

1. **Faktor Akademik**
Beban tugas yang banyak, ujian yang berkelanjutan, tuntutan nilai tinggi, serta penyelesaian skripsi sering kali menjadi sumber stress bagi mahasiswa semester akhir. Apabila faktor tersebut tidak dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan mental dan emosional.
2. **Faktor Keluarga**
Masalah dalam keluarga, seperti konflik orang tua, kurangnya dukungan emosional, atau kesulitan ekonomi, dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Dukungan keluarga yang baik sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama masa studi.
3. **Faktor Lingkungan Sosial**
Lingkungan social yang kurang mendukung juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental. Misalnya, pengalaman perundungan (bullying), diskriminasi, atau konflik dengan teman sebaya dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas, dan tidak percaya diri.
4. **Faktor Pribadi**
Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau kesulitan mengelola emosi lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental ketika menghadapi tekanan hidup. (Santrock, J.W.2018)

Strategi Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa

1. **Mengelola Waktu Secara Efektif**
Dengan Menyusun jadwal kegiatan harian dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akibat tugas yang menumpuk. Prioritas yang jelas juga memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai target.
2. **Menjaga Kesehatan Fisik**
Kesehatan fisik dan mental itu saling berkaitan. Maka, olahragalah secara teratur, pola makan yang seimbang, dan istirahat yang cukup dapat membantu menjaga kestabilan emosi serta meningkatkan konsentrasi.
3. **Meningkatkan Kualitas Spiritual**
Bagi mahasiswa muslim, kegiatan seperti salat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, dan memperbanyak ibadah itu dapat memberikan ketenangan hati serta membantu menghadapi berbagai masalah kehidupan. (Al-Ghazali Ihya'Ulumuddin)

Peran Keluarga dan Perguruan Tinggi dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan dukungan kepada mahasiswa. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membantu mahasiswa merasa lebih aman dan dihargai. Dukungan keluarga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Orang tua sebaiknya memberikan motivasi, mendengarkan keluhan anak, serta menghindari tekanan yang berlebihan terkait prestasi akademik. Dengan demikian, mahasiswa dapat berkembang secara optimal baik dari segi akademik maupun psikologis.

Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan nyaman bagi mahasiswa. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain.

- a) Menyediakan layanan konseling mahasiswa.
- b) Mengadakan seminar kesehatan mental.
- c) Memberikan pendampingan akademik.
4. Menciptakan lingkungan kampus yang inklusif.
5. Mengurangi stigma terhadap mahasiswa yang mencari bantuan psikologis.
6. Menyediakan program pengembangan diri dan manajemen stres.

Dengan adanya dukungan dari institusi pendidikan, mahasiswa akan lebih mudah memperoleh bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. (UNESCO 2022)

KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, hubungan sosial, penggunaan media sosial, dan ketidakpastian masa depan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, serta kesehatan fisik.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu menerapkan pola hidup sehat, mengelola waktu secara efektif, membangun hubungan sosial yang positif, dan mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Dukungan dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Ghazali. (2011). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Çogaltay, N., & Karadag, E. (2015). Introduction to Meta-Analysis. In E. Karadag (Ed.), *Leadership and Organizational Outcomes Meta-Analysis of Empirical Studies* (pp. 19–28). Springer Cham Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-14908-0>
- Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, & Jennifer Shalom Pontoh. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Fisher, W. R. (1987). *Human Communication as Narration: Toward a Philosophy of Reason, Value, and Action*. Columbia, SC: University of South Carolina Press.
- Hidayat, W., Suryana, Y., & Fauziah, F. (2020). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 14(2), 346. <https://doi.org/10.52434/jp.v14i2.1004>
- John W. Santrock. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Mandelbaum, D. G. (2003). The Study of Life History: Gandhi. Dalam pendekatan biografi dan narasi kehidupan, Mandelbaum menjelaskan bahwa manusia memahami pengalaman hidup melalui cerita dan pengalaman yang dikonstruksi secara naratif.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness : Seni Mengelola Kesehatan Mental ? Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 63–66.

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry: The Journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 39(5), 503. <https://doi.org/10.1007/S40596-014-0205-9>
- Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2022). Qualitative Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>
- UNESCO (2022) Student Well-Being and Mental Health in Higher Education. Paris: UNESCO Publishing.
- World Health Organization. (2022, June 8). *Mental disorders*. World Health Organization Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>