

MEMBANGUN KESEIMBANGAN: MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM GELOMBANG TANTANGAN MAHASISWA

Siti Alifia Kamila

Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Ikomatussuniah, S.H., M.H., PhD

aalifiakamila@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Tantangan ini mencakup tekanan akademik, kesibukan yang berlebihan, stres, dan juga isu-isu sosial dan emosional yang seringkali diabaikan. Kesehatan mental mahasiswa menjadi hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, performa akademik, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja setelah lulus. Kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan akademik, kondisi fisik, dan hubungan sosial. Manajemen waktu yang efektif adalah kunci untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kegiatan luar akademik. Mahasiswa perlu belajar untuk membagi waktu mereka secara efektif untuk mencegah stres yang berlebihan dan memastikan bahwa mereka memiliki waktu untuk istirahat dan kegiatan rekreasi.¹

Membangun keseimbangan dan menjaga kesehatan mental dalam gelombang tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa merupakan isu penting yang memerlukan perhatian serius. Kehidupan mahasiswa tidak lepas dari berbagai macam tekanan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan ini mencakup aspek akademis, sosial, dan emosional, termasuk masalah dalam kehidupan tempat tinggal, hubungan pertemanan, kesulitan beradaptasi, masalah dengan pasangan, dan masalah dalam organisasi serta kegiatan-kegiatan yang diikuti. Data Survey yang dilakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Psikologi Indonesia) periode 2019-2020 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk rasa cemas, kelelahan berkepanjangan, sedih, ketidakpercayaan diri, dan masalah lainnya.²

Kesehatan fisik juga sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental. Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih stabil dan siap menghadapi berbagai tantangan. Pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi, olahraga rutin, dan istirahat yang cukup, dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Sosialisasi dan

¹ Prasetya Mulya. (n.d.). Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental Mahasiswa. Prasetya Mulya University. Retrieved April 26, 2024, from

<https://www.prasetyamulya.ac.id/mengatasi-tantangan-kesehatan-mental-mahasiswa/>

² Kemdikbud. (2023). Informasi tentang Gangguan Mental di Kalangan Remaja. Kemdikbud.go.id.

menjalin relasi melalui himpunan mahasiswa juga penting untuk menjaga kesehatan mental. Himpunan mahasiswa menjadi wadah bagi mahasiswa untuk bersosialisasi, menjalin relasi baru, dan mewujudkan ide dengan cara yang positif. Ini dapat membantu mahasiswa untuk merasa lebih termotivasi dan mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka.

Kondisi mental yang sehat pada mahasiswa dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan konsentrasi dan produktivitas, pembentukan relasi yang sehat, dan daya tahan yang baik dalam menghadapi tantangan. Kondisi mental yang sehat juga penting untuk memastikan bahwa mahasiswa dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan kerja setelah lulus. Keluarga memiliki peran penting dalam pendidikan mental dan kesehatan mahasiswa. Keluarga menjadi tempat ternyaman dan aman bagi seluruh anggota keluarga, serta awal dari segala sesuatu perkembangan, sosialisasi, dan aktualisasi diri.³ Pendidikan mental dan karakter sangat penting dalam pengembangan budi pekerti anak dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini mencakup pengembangan kesadaran dan keterampilan untuk menghadapi tantangan dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan demikian, penting bagi institusi pendidikan dan masyarakat umum untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental mahasiswa. Ini melibatkan pendekatan yang komprehensif, termasuk pendidikan kesehatan mental, dukungan psikologis, dan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan akademis dan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun, di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan. Pandemi Coronavirus-19 (COVID-19) menjadikan kesehatan mental menjadi isu penting bagi dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen integral dari penanggulangan COVID-19.⁴ Pandemi COVID-19 dengan transmisi penularan yang masif dan tingkat kematian yang tinggi menyebabkan masalah yang mengarah pada gangguan mental. Kebijakan kesehatan mental di Indonesia harus mengoptimalkan integrasi layanan kesehatan mental. Pendekatan berbasis masyarakat dapat memperluas cakupan pelayanan kesehatan mental pada masa Pandemi COVID-19. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat sebagai cara untuk memastikan cakupan universal pelayanan kesehatan mental. Model pemberdayaan partisipatif dan *bottom-up* menjadi pilihan yang rasional, untuk mengatasi masalah sumber

³ Maqfirah, H., Sari, H., & (2017). Dukungan Keluarga dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 2(3). Retrieved April 26, 2024, from https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/24342/4/T2_712017162_Isi.pdf

⁴ World Health Organization. (2020a). World Mental Health Day: An opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health. <https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>

daya dan stigma sebagai penghalang keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia.⁵

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan yang menyeluruh, yang mencakup kesehatan fisik dan mental. Namun, di banyak negara, termasuk Indonesia, kesehatan mental sering kali tidak mendapatkan prioritas yang cukup. Pandemi COVID-19 menjadi peristiwa yang memperlihatkan pentingnya kesehatan mental, karena dampak pandemi ini tidak hanya terasa pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional individu. WHO mengidentifikasi kesehatan mental sebagai bagian integral dari upaya penanggulangan COVID-19, menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai langkah pertama dalam mengatasi pandemi ini.⁶

Pada masa pandemi, terjadi peningkatan kasus gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres akut, yang semuanya merupakan dampak langsung dari kondisi pandemi. Ini menunjukkan pentingnya kebijakan dan program yang berfokus pada kesehatan mental untuk mendukung individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan ini. Kebijakan kesehatan mental di Indonesia harus berfokus pada integrasi layanan kesehatan mental, termasuk pendekatan berbasis masyarakat yang dapat memperluas cakupan pelayanan kesehatan mental. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat untuk memastikan cakupan universal pelayanan kesehatan mental. Model pemberdayaan partisipatif dan *bottom-up* menjadi pilihan yang rasional untuk mengatasi masalah sumber daya dan stigma yang sering menghambat keberhasilan program kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan partisipasi aktif masyarakat dalam pengembangan dan implementasi program kesehatan mental, sehingga meningkatkan kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental.

2. Tantangan Mahasiswa dalam Menjaga Kesehatan Mental

Mahasiswa di Indonesia menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga kesehatan mental mereka, yang mencakup stres akademik, tekanan sosial, dan kesulitan dalam mencari bantuan profesional. Mahasiswa sering mengalami stres akademik yang berhubungan dengan tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi, kekurangan waktu, dan kesulitan dalam mengelola waktu dan tugas. Stres ini dapat menyebabkan gejala depresi dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.⁷ Mahasiswa juga menghadapi tekanan sosial yang

⁵ Zein, R. A., Putri, N. K., & Ridlo, I. A. (2020). Do justice and trust affect acceptability of Indonesian social health insurance policy? *International Journal of Health Governance*, 25(1), 78–92. <https://doi.org/10.1108/IJHG-05-2019-0028>

⁶ Ridlo, I. A., & Indonesian Public Health Union (Persakmi). (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>

⁷ Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.

berasal dari kelompok dan lingkungan sekitar. Tekanan ini dapat meningkatkan rasa takut dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.⁸

Beberapa mahasiswa merasa tidak nyaman atau tidak mampu mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh stigma terhadap kesehatan mental, kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, dan kurangnya akses ke layanan profesional. Universitas sering kali kurang dalam menyediakan sistem monitoring kesehatan mental yang efektif. Hal ini dapat menghambat upaya untuk mendeteksi dan menangani masalah kesehatan mental sejak dini. Kurangnya pendidikan kesehatan mental di tingkat universitas dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental mereka. Pendidikan ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola stres dan mencari bantuan profesional.⁹ Kebijakan dan peraturan yang kurang jelas atau tidak ada terkait dengan kesehatan mental di tingkat universitas dapat mempengaruhi upaya untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Peraturan yang jelas dan dukungan dari universitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

3. Peran Orang Tua dan Lingkungan Sekitar dalam Menjaga Kesehatan Mental

Peran orang tua dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk pola asuh yang dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan mental anak. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan kesehatan mental anak. Misalnya, penelitian oleh Agung, Surilena, & Gustiawan (2022) menunjukkan hubungan antara pola asuh dengan masalah perilaku dan emosi.¹⁰ Selain itu, Andi. S. T., Syahrizal, & Farizca (2022) meneliti hubungan antara kesehatan mental ibu dengan pola asuh terhadap anak, menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental anak.¹¹

Lingkungan sekitar, khususnya lingkungan teman sebaya, juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja. Penelitian oleh Kholifah, dkk. (2020)¹² menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya memiliki

⁸ AlKandari, N. Y. (2020). Students Anxiety Experiences in Higher Education Institutions. In V. V. Kalinin, C. Hocaoglu, & S. Mohamed (Eds.), *Anxiety Disorders - The New Achievements*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92079>

⁹ Fitri, A., Neherta, M. & Sasmita, H., (2019) Faktor–Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), pp.68-72. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.626>

¹⁰ Agung, P. S. A., Surilena, & Gustiawan, E. (2022). Hubungan Pola Asuh Dengan Masalah Perilaku Dan Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara. *Damianus Journal of Medicine*, 21(1), 26–35.

¹¹ Andi. S. T., Syahrizal, & Farizca, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Pola Asuh Terhadap Anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 11–17.

¹² Kholifah, N. dan Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), hal. 99–108. doi:10.30651/jkm.v5i2.4961.

dampak terhadap masalah mental emosional remaja. Penelitian ini menemukan bahwa orang tua yang mengaplikasikan pola asuh otoriter memiliki hubungan dengan masalah mental emosional, sementara dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental remaja. Untuk menjaga kesehatan mental, orang tua dan lingkungan sekitar perlu mengambil langkah-langkah yang tepat. Misalnya, melalui edukasi spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental orang tua, seperti yang disarankan oleh Afnita, N., Wandu, J. I., & Wijaya, A. S. (2023).¹³ Selain itu, membangun hubungan yang kuat antara orang tua dan anak juga penting, seperti yang diusulkan oleh Anggraini, D., Juniary, A., Mardhiyah, S. A., & Puspasari, M. (2020).¹⁴

4. Upaya Mahasiswa dalam Menjaga Kesehatan Mental

Menjaga kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting, terutama di tengah pandemi COVID-19 yang telah merangsang berbagai masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. Pertama, meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi dan kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Yuli Asmi Rozali (2022) menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah mempengaruhi kesehatan mental hampir semua kelompok umur di berbagai negara, termasuk mahasiswa. Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Yuli Asmi Rozali bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental baik di masa pandemic maupun kehidupan selanjutnya.¹⁵

Kedua, melakukan evaluasi kesehatan mental secara berkala. Penelitian oleh Rainissa Anindya dan Maria Claudia Wahyu Trihastuti (2022)¹⁶ menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Prodi BK Unika Atma Jaya berada pada klasifikasi kurang sejahtera (54%), cukup sejahtera (26%), sangat kurang sejahtera (18%), sejahtera (2%), dan tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya melakukan evaluasi kesehatan mental secara berkala untuk mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan mental sejak dini. Ketiga, mengadopsi gaya hidup sehat dan kesehatan mental. Penelitian oleh Ana Ayu (2021)¹⁷ menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, mahasiswa harus memastikan untuk mendapatkan cukup tidur dan mengadopsi pola makan sehat untuk menjaga kesehatan mental mereka.

¹³ Afnita, N., Wandu, J. I., & Wijaya, A. S. (2023). Peran Edukasi Spritual Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Orang Tua. *Jabdimas: Journal of Humanity Dedication*, 1(1), 30–36.

<https://doi.org/10.55062/org./Jabdimas>

¹⁴ Anggraini, D., Juniary, A., Mardhiyah, S. A., & Puspasari, M. (2020). Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Membangun Hubungan Kelekatan Antara Orang Tua dan Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity And Madicine*, 1(2), 64–75. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I1.19>

¹⁵ Rozali, Y. A. (2022). Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 45-52.

¹⁶ Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Prodi BK Unika Atma Jaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 12-20.

¹⁷ Ayu, A. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 75-84.

Keempat, mencari dukungan dan bantuan profesional jika diperlukan. Penelitian oleh Nur Irmayanti (2021)¹⁸ menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, suku, dan lingkungan terjangkit virus COVID-19 dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa harus tidak ragu untuk mencari bantuan profesional jika mereka merasa kecemasan atau stres yang berlebihan. Kelima, mengembangkan keterampilan kesehatan mental. Penelitian oleh Listiana Dewi (2021)¹⁹ menunjukkan bahwa pembelajaran daring telah diimplementasikan untuk mencegah penularan COVID-19, namun masih ada kekurangan dalam kalangan pendidik dan pelajar untuk beradaptasi di iklim digital. Oleh karena itu, mahasiswa harus mengembangkan keterampilan kesehatan mental seperti kemampuan untuk mengelola stres, mengontrol emosi, dan menjaga hubungan sosial yang sehat.

5. Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental

Teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Dampak teknologi terhadap kesehatan mental mencakup berbagai dimensi, mulai dari peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, hingga dampak psikologis dari penggunaan teknologi. Salah satu dampak signifikan teknologi adalah peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental. Dengan kemajuan teknologi, layanan kesehatan mental seperti *konseling online*, aplikasi kesehatan mental, dan *platform* dukungan sosial menjadi lebih mudah diakses. Hal ini memungkinkan individu untuk mendapatkan bantuan kesehatan mental tanpa perlu berada di lokasi fisik layanan tersebut. Namun, penggunaan teknologi juga dapat memiliki dampak psikologis yang beragam. Misalnya, terlalu banyak waktu dihabiskan di depan layar perangkat digital dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, isu privasi dan keamanan data juga menjadi perhatian, dengan risiko penyalahgunaan informasi pribadi oleh pihak yang tidak berwenang.

Selain itu, teknologi juga mempengaruhi cara individu berinteraksi dan berkomunikasi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Misalnya, komunikasi yang terbatas atau tidak efektif melalui media sosial dapat menyebabkan rasa kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Dalam konteks akademis, teknologi juga mempengaruhi cara belajar dan mengajar. Misalnya, penggunaan aplikasi pembelajaran *online* dan *platform e-learning* dapat meningkatkan akses terhadap sumber belajar dan memfasilitasi belajar jarak jauh. Namun, teknologi juga dapat menyebabkan masalah seperti distraksi dan kesulitan dalam mempertahankan fokus, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mental siswa.

¹⁸ Irmayanti, N. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 90-98.

¹⁹ Dewi, L. (2021). Pengembangan Keterampilan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 45-54

Dalam menangani dampak teknologi terhadap kesehatan mental, penting untuk memahami bagaimana teknologi dapat digunakan untuk mendukung kesejahteraan mental, sementara juga mengambil langkah-langkah untuk mengurangi dampak negatifnya. Misalnya, penggunaan teknologi untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, serta pengembangan kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental di lingkungan digital. Secara keseluruhan, dampak teknologi terhadap kesehatan mental mencakup berbagai aspek positif dan negatif. Penting untuk terus melakukan penelitian dan pengembangan untuk memahami lebih baik dampak ini dan bagaimana teknologi dapat digunakan untuk mendukung kesejahteraan mental.

Pemanfaatan teknologi yang semakin luas, telah mempengaruhi cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. Penggunaan teknologi telah mempengaruhi kesehatan mental dengan cara yang beragam. Misalnya, individu sering kali mengalami perbandingan sosial yang parah di media sosial, yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, kecanduan internet, dan masalah lainnya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Penggunaan teknologi dapat mempengaruhi kesehatan mental negatif, seperti gangguan IAD (*Internet Addiction Disorder*), Nomophobia, dan gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya memiliki dampak positif, tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental jika digunakan secara berlebihan atau tidak bertanggung jawab.

Selain itu, penelitian oleh Nila Zaimatus Septiana (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja selama pandemi Covid-19 memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menyediakan platform untuk interaksi sosial, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.²⁰

6. Upaya Universitas dalam Mengedukasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting yang perlu diperhatikan oleh universitas. Mahasiswa berada pada pergantian antara remaja akhir dan dewasa awal, periode yang seringkali diiringi dengan konflik, tuntutan, dan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Universitas memiliki peran penting dalam mengedukasi kesehatan mental mahasiswa, karena mereka adalah sumber utama pendidikan dan pembinaan kesehatan mental.

²⁰ Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Dampak-Penggunaan-Media-Sosial-Terhadap-Kesehatan-Septiana/e2d1fc46a8c0e23a7d82a45ddcdd683abf7c2afc>.

Penelitian oleh Aloysius dan Salvia (2021)²¹ menunjukkan bahwa sebanyak 46% mahasiswa memiliki status kesehatan mental yang buruk, dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, dukungan sosial, ketergantungan smartphone, dan pendapatan yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya universitas dalam mengedukasi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks pandemi Covid-19 yang menimbulkan tantangan tambahan bagi kesehatan mental.

Universitas dapat mengambil berbagai langkah untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, termasuk:

1. Menyediakan program pendidikan kesehatan mental yang komprehensif, yang mencakup pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental, teknik relaksasi, dan keterampilan komunikasi interpersonal.
2. Mengintegrasikan kesehatan mental dalam kurikulum akademik, dengan menyediakan mata kuliah atau *workshop* yang berfokus pada kesehatan mental.
3. Menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa, yang dapat diakses secara *online* atau *offline* sesuai dengan kebutuhan.
4. Mengadakan kampanye kesadaran kesehatan mental di kampus, yang mencakup seminar, webinar, dan acara sosial untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental.

Selain itu, universitas juga perlu bekerja sama dengan pihak kesehatan mental dan organisasi kesehatan mental di luar kampus untuk menyediakan sumber daya dan dukungan tambahan bagi mahasiswa.

Penelitian oleh Purnomosidi et al. (2023)²² menunjukkan pentingnya kesehatan mental pada remaja, yang menegaskan pentingnya upaya universitas dalam mendidik kesehatan mental mahasiswa. Menekankan pentingnya pengetahuan dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mental harus mencakup pemahaman tentang gangguan kesehatan mental dan cara mengatasinya. Dengan mengambil langkah-langkah ini, universitas dapat berkontribusi secara signifikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

²¹ Aloysius, A., & Salvia, S. (2021). Tinjauan Kesehatan Mental Mahasiswa dan Dampaknya Pada Perjalanan Pendidikan. Solopos.com.
<https://kolom.solopos.com/tinjauan-kesehatan-mental-mahasiswa-dan-dampaknya-pada-perjalanan-pendidikan-1824570>

²² Purnomosidi, A., Rahayu, I. T., & Kurniawati, E. (2023). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Psikologi, 1(2), 88-99.
<https://journal.uir.ac.id/index.php/jicop/article/download/8251/3897>

KESIMPULAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat. Tantangan akademik, sosial, dan emosional dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, serta kualitas hidup, performa akademik, dan kemampuan beradaptasi setelah lulus. Manajemen waktu efektif, pola hidup sehat, sosialisasi, dan dukungan keluarga serta lingkungan sekitar sangat penting dalam menjaga keseimbangan dan kesehatan mental mahasiswa. Pandemi COVID-19 telah memperlihatkan pentingnya kesehatan mental, dengan peningkatan kasus gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres akut. Kebijakan dan program yang berfokus pada kesehatan mental sangat diperlukan untuk mendukung individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan ini. Upaya mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental meliputi meningkatkan kesadaran, melakukan evaluasi kesehatan mental secara berkala, mengadopsi gaya hidup sehat, mencari dukungan profesional jika diperlukan, dan mengembangkan keterampilan kesehatan mental. Dampak teknologi terhadap kesehatan mental juga perlu dipertimbangkan, termasuk peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental dan dampak psikologis dari penggunaan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetya Mulya. (n.d.). Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental Mahasiswa. Prasetya Mulya University. Retrieved April 26, 2024, from <https://www.prasetyamulya.ac.id/mengatasi-tantangan-kesehatan-mental-mahasiswa/>
- Kemdikbud. (2023). Informasi tentang Gangguan Mental di Kalangan Remaja. Kemdikbud.go.id.
- Maqfirah, H., Sari, H., & (2017). Dukungan Keluarga dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3). Retrieved April 26, 2024, from https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/24342/4/T2_712017162_Isi.pdf
- World Health Organization. (2020a). World Mental Health Day: An opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health. <https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- Zein, R. A., Putri, N. K., & Ridlo, I. A. (2020). Do justice and trust affect acceptability of Indonesian social health insurance policy? *International Journal of Health Governance*, 25(1), 78–92. <https://doi.org/10.1108/IJHG-05-2019-0028>
- Ridlo, I. A., & Indonesian Public Health Union (Persakmi). (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.

- AlKandari, N. Y. (2020). Students Anxiety Experiences in Higher Education Institutions. In V. V. Kalinin, C. Hocaoglu, & S. Mohamed (Eds.), *Anxiety Disorders - The New Achievements*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92079>
- Fitri, A., Neherta, M. & Sasmita, H., (2019) Faktor–Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 2(2), pp.68-72. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.626>
- Agung, P. S. A., Surilena, & Gustiawan, E. (2022). Hubungan Pola Asuh Dengan Masalah Perilaku Dan Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara. *Damianus Journal of Medicine*, 21(1), 26–35.
- Andi. S. T., Syahrizal, & Farizca, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Pola Asuh Terhadap Anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 11–17.
- Kholifah, N. dan Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), hal. 99–108. doi:10.30651/jkm.v5i2.4961.
- Afnita, N., Wandu, J. I., & Wijaya, A. S. (2023). Peran Edukasi Spritual Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Orang Tua. *Jabdimas: Journal of Humanity Dedication*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.55062/org./Jabdimas>
- Anggraini, D., Juniarily, A., Mardhiyah, S. A., & Puspasari, M. (2020). Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Membangun Hubungan Kelekatan Antara Orang Tua dan Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity And Madicine*, 1(2), 64–75. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I1.19>
- Rozali, Y. A. (2022). Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 45-52.
- Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Prodi BK Unika Atma Jaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 12-20.
- Ayu, A. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 75-84.
- Irmayanti, N. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 90-98.
- Dewi, L. (2021). Pengembangan Keterampilan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 45-54
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Dampak-Penggunaan-Media-Sosial-Terhadap-Kesehatan-Septiana/e2d1fc46a8c0e23a7d82a45ddcdd683abf7c2afc>.
- Aloysius, A., & Salvia, S. (2021). Tinjauan Kesehatan Mental Mahasiswa dan Dampaknya Pada Perjalanan Pendidikan. *Solopos.com*. <https://kolom.solopos.com/tinjauan-kesehatan-mental-mahasiswa-dan-dampaknya-pada-perjalanan-pendidikan-1824570>
- Purnomosidi, A., Rahayu, I. T., & Kurniawati, E. (2023). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Psikologi*, 1(2), 88-99. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jicop/article/download/8251/3897>

