

REFLEKSI MAHASISWA TERHADAP SEJARAH KESEHATAN MENTAL DAN RELEVANSINYA DI ERA KONTEMPORER

Nasichah, Bintang Balqis Rihhadatul'aisy , Ahmad Syaikh

Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu

Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

nasicha@uinjkt.ac.id bintang.balqis24@uinjkt.ac.id ahmad.syaikh24@uinjkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di era kontemporer, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan perkembangan teknologi digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui refleksi mahasiswa terhadap Sejarah perkembangan Kesehatan mental serta relevansinya dalam kehidupan masyarakat modern saat ini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan sumber data berupa wawancara dan studi literatur terkait sejarah Kesehatan mental. Teknik analisis data dilakukan dengan menganalisis hasil wawancara secara deskriptif dan interpretatif untuk memahami pandangan serta pengalaman mahasiswa mengenai Kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memahami bahwa pandangan Masyarakat terhadap Kesehatan mental telah mengalami perubahan dari masa ke masa, mulai dari stigma negatif hingga meningkatnya kesadaran akan pentingnya psikologis. Selain itu, mahasiswa menilai bahwa pembelajaran sejarah Kesehatan mental relevan untuk meningkatkan empati, kesadaran diri, serta upaya pencegahan gangguan mental di era digital yang penuh tekanan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci : Kesehatan mental, Refleksi Mahasiswa , Sejarah Kesehatan Mental, Era Kontemporer, Wawancara mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu isu penting yang semakin mendapat perhatian di era kontemporer, terutama di kalangan mahasiswa. Perkembangan teknologi, tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan gaya hidup modern membuat mahasiswa rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga krisis identitas diri. Selain itu, media sosial dan lingkungan kompetitif juga turut memengaruhi kondisi emosional mahasiswa dalam

menjalani kehidupan perkuliahan. oleh karena itu, pembahasan mengenai kesehatan mental tidak hanya penting dipahami dari sisi kondisi saat ini, tetapi juga perlu ditinjau melalui sejarah perkembangan pemahaman kesehatan mental agar masyarakat mampu melihat perubahan cara pandang terhadap gangguan mental dari masa ke masa. Dalam sejarahnya, kesehatan mental sering dipahami secara negatif dan dikaitkan dengan stigma sosial. Individu yang mengalami gangguan mental kerap dianggap lemah, berbahaya, bahkan dijaui oleh lingkungan sekitar. Namun, seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan psikologi modern, kesehatan mental mulai dipahami sebagai bagian penting dari kesejahteraan manusia. Perubahan perspektif tersebut menjadikan pembahasan kesehatan mental semakin relevan di era kontemporer, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tingkat tekanan cukup tinggi terhadap mahasiswa.

Seberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mudah mengalami distress psikologis dibandingkan masyarakat umum akibat tekanan akademik dan sosial.¹ Selain itu, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan besar bagi mahasiswa untuk mencari bantuan profesional.² Penelitian lain juga menjelaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dapat memengaruhi sikap mahasiswa terhadap individu dengan gangguan mental serta perilaku pencarian bantuan psikologis.³

Di Indonesia sendiri, isu kesehatan mental pada remaja dan mahasiswa mengalami peningkatan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Data Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) menunjukkan bahwa jutaan remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, namun hanya sebagian kecil yang mengakses layanan bantuan profesional.⁴ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental masih perlu ditingkatkan agar stigma negatif dapat berkurang dan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental semakin berkembang.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kesehatan mental mahasiswa, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada tingkat stres, stigma, literasi kesehatan mental, serta perilaku mencari bantuan. Penelitian yang mengaitkan refleksi

mahasiswa terhadap sejarah kesehatan mental dan relevansinya di era kontemporer masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman historis mengenai kesehatan mental dapat membantu mahasiswa memahami perubahan paradigma masyarakat terhadap gangguan mental dan meningkatkan kesadaran kritis terhadap pentingnya kesehatan mental pada masa kini. Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana refleksi mahasiswa terhadap sejarah kesehatan mental dan bagaimana relevansinya di era kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan serta refleksi mahasiswa mengenai perkembangan sejarah kesehatan mental dan relevansinya terhadap kondisi kehidupan modern saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai kesehatan mental, khususnya dalam perspektif historis dan sosial di kalangan mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma negatif terhadap gangguan mental, serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Landasan Teori

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis individu yang memungkinkan seseorang mampu mengelola emosi, berpikir secara rasional, menjalin hubungan sosial dengan baik, serta mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Menurut Sigmund Freud, kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu menyeimbangkan dorongan dalam diri dengan realitas kehidupan sosial. Sementara itu, pandangan modern menyebutkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu mencapai kesejahteraan emosional dan sosial.

Dalam kehidupan mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek penting karena mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan lingkungan, masalah ekonomi, serta konflik sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai kesehatan mental perlu dikembangkan agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan emosional di era kontemporer.

Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental

Sejarah kesehatan mental menunjukkan adanya perubahan cara pandang masyarakat terhadap gangguan mental dari masa ke masa. Pada zaman dahulu, gangguan mental sering dianggap sebagai kutukan, gangguan roh, atau hukuman spiritual. Individu yang mengalami gangguan mental sering dijaui bahkan diperlakukan secara tidak manusiawi. Namun, perkembangan ilmu psikologi dan kedokteran membawa perubahan besar terhadap pemahaman kesehatan mental.

Pada abad modern, kesehatan mental mulai dipahami sebagai kondisi medis dan psikologis yang membutuhkan penanganan profesional. Pendekatan humanistik kemudian berkembang dan menekankan pentingnya empati, dukungan sosial, serta penghargaan terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Perubahan sejarah tersebut menunjukkan bahwa masyarakat mengalami perkembangan pola pikir terhadap isu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan teori refleksi sosial sebagai dasar pemikiran untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai sejarah kesehatan mental dan relevansinya pada kehidupan saat ini. Refleksi sosial merupakan proses berpikir kritis individu terhadap fenomena sosial berdasarkan pengalaman, pengetahuan, serta kondisi lingkungan yang dihadapi. Melalui refleksi, mahasiswa dapat memberikan pandangan mengenai perubahan stigma kesehatan mental, pentingnya kesadaran psikologis, dan pengaruh perkembangan zaman terhadap kondisi mental generasi muda. Teori ini relevan digunakan karena penelitian berfokus pada hasil wawancara mengenai pandangan dan pengalaman mahasiswa terhadap isu kesehatan mental di era kontemporer.

Beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik dan sosial. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan, dan tekanan lingkungan menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa stigma terhadap gangguan mental masih cukup tinggi di lingkungan masyarakat. Banyak individu merasa takut untuk mencari bantuan profesional karena khawatir dianggap lemah atau berbeda oleh lingkungan sekitar. Selain itu, rendahnya literasi kesehatan mental membuat sebagian mahasiswa kurang memahami pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka.⁵

Penelitian terdahulu umumnya lebih berfokus pada tingkat stres mahasiswa, faktor penyebab gangguan mental, serta upaya penanganannya. Sementara itu, penelitian mengenai refleksi mahasiswa terhadap sejarah kesehatan mental dan relevansinya di era modern masih belum banyak dibahas secara mendalam.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan isu yang terus berkembang mengikuti perubahan sosial masyarakat. Sejarah kesehatan mental memperlihatkan adanya perubahan paradigma dari stigma negatif menuju pemahaman yang lebih ilmiah dan humanis. Di sisi lain, mahasiswa sebagai generasi muda memiliki pandangan yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Melalui pendekatan refleksi sosial, penelitian ini mencoba melihat bagaimana mahasiswa memahami perkembangan sejarah kesehatan mental serta menghubungkannya dengan realitas kehidupan modern saat ini. Hasil wawancara diharapkan mampu menggambarkan pandangan mahasiswa mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental, perubahan stigma sosial, dan relevansi pembelajaran sejarah kesehatan mental di era kontemporer.⁶

Tema dan Isu Spesifik Penelitian

Penelitian ini menggunakan hasil wawancara sebagai sumber utama data sehingga tema-tema yang dibahas berfokus pada pengalaman dan pandangan mahasiswa. Adapun tema dan isu spesifik dalam penelitian ini meliputi:

- Pemahaman mahasiswa mengenai sejarah kesehatan mental
- Pandangan mahasiswa terhadap stigma gangguan mental
- Relevansi kesehatan mental di era kontemporer
- Pengaruh tekanan akademik dan sosial terhadap kondisi mental mahasiswa
- Kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental
- Perubahan pola pikir masyarakat terhadap individu dengan gangguan mental

Tema-tema tersebut digunakan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa merefleksikan perkembangan kesehatan mental dari masa lalu hingga kondisi saat ini.

Kerangka Berfikir

Meningkatnya perhatian siswa terhadap masalah kesehatan mental di era modern adalah dasar dari penelitian ini. Sejarah kesehatan mental terdiri dari kemajuan dalam bidang penelitian serta transformasi dalam cara masyarakat melihat

orang dengan gangguan mental. Peneliti melakukan wawancara dengan siswa untuk mengetahui bagaimana mereka merefleksikan sejarah kesehatan mental mereka dan hubungannya mereka saat ini. Secara teoretis, penelitian ini didasarkan pada pemahaman tentang kesehatan mental, refleksi sosial siswa, dan perubahan stigma masyarakat terhadap gangguan mental. Teori ini digunakan untuk membaca bagaimana pemahaman sejarah dapat memengaruhi persepsi siswa tentang pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dan di sekolah.

Hubungan antara konsep penelitian tersebut adalah :

Sejarah kesehatan mental → membentuk pemahaman mahasiswa

Pemahaman mahasiswa → memengaruhi cara pandang terhadap isu

kesehatan mental masa kini Refleksi mahasiswa → menunjukkan relevansi sejarah kesehatan mental di era kontempore

Melalui wawancara, peneliti menganalisis pengalaman, pandangan, dan pemahaman mahasiswa terhadap perkembangan kesehatan mental dari masa ke masa. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai sejauh mana sejarah kesehatan mental masih relevan dengan kondisi mahasiswa saat ini.

Skema kerangka berfikir

1. Sejarah Kesehatan mental
2. Pemahaman mahasiswa terhadap perkembangan kesehatan mental
3. Refleksi mahasiswa terhadap wawancara
4. Analisis relevansi di era kontemporer
5. Kesimpulan peneliti

Kerangka berpikir ini penting karena mampu menghubungkan teori kesehatan mental dengan data lapangan yang dikumpulkan melalui wawancara. Ini memungkinkan penelitian untuk memahami fenomena secara lebih mendalam dari sudut pandang mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif karena tujuannya adalah

untuk memahami apa yang dipikirkan siswa tentang sejarah kesehatan mental dan bagaimana hal itu relevan di zaman sekarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman dan pemahaman individu terhadap fenomena. Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah perspektif mahasiswa tentang perkembangan kesehatan mental mereka dari waktu ke waktu dan hubungannya dengan kondisi mereka

Data primer dan sekunder berasal dari wawancara langsung dengan subjek penelitian. Data primer diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah tentang sejarah kesehatan mental dan kesehatan mental di era modern. Metode wawancara semi terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data sehingga peneliti dapat menggali lebih dalam tentang subjek.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara

- Mengumpulkan hasil wawancara,
- Mengelompokkan jawaban berdasarkan tema,
- Menganalisis makna dari jawaban informan,
- Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan teori yang digunakan.

Kredibilitas penelitian dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara antar informan serta mencocokkan data wawancara dengan sumber literatur yang relevan. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga memperhatikan etika penelitian, seperti meminta persetujuan informan sebelum wawancara, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta menggunakan data hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa, diperoleh temuan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai kondisi psikologis yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga menilai bahwa pembahasan mengenai kesehatan mental saat ini semakin terbuka dibandingkan masa lalu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejarah kesehatan mental memiliki relevansi yang cukup besar di era kontemporer, terutama dalam meningkatkan

kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengurangi stigma sosial terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

No	Tema Penelitian	Hasil Temuan
1.	Pentingnya pemahaman Kesehatan mental	Mahasiswa menilai Kesehatan mental penting untuk menjaga keseimbangan emosi, proses belajar, dan kehidupan sehari-hari.
2.	Factor yang mempengaruhi Kesehatan mental	Tekanan tugas, masalah ekonomi, tuntutan akademik, dan media sosial menjadi factor utama
3.	Upaya menjaga Kesehatan mental	Mahasiswa berupaya menjaga Kesehatan mental dengan istirahat yang cukup , mengatur waktu dan mencari dukungan sosial.
4.	Kesadaran mahasiswa terhadap Kesehatan mental	Mahasiswa mulai terbuka untuk membahas Kesehatan mental dan mencari bantuan Ketika mengalami masalah psikologis

Dari hasil wawancara, sebagian besar informan menyatakan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting bagi mahasiswa saat ini. Banyak mahasiswa merasa bahwa tekanan akademik dan tuntutan kehidupan membuat mereka rentan mengalami stres dan kelelahan emosional. Selain itu, penggunaan media sosial juga dinilai dapat memengaruhi kondisi mental, terutama ketika mahasiswa membandingkan diri dengan orang lain.

Mahasiswa menganggap bahwa menjaga kesehatan mental dapat dilakukan dengan membangun pola hidup yang seimbang, seperti membagi waktu antara belajar dan istirahat, melakukan kegiatan yang disukai, serta berbagi cerita dengan teman atau keluarga. Sebagian mahasiswa juga menyampaikan bahwa dukungan lingkungan sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang.

Pola dan Kecenderungan Temuan

- Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan beberapa pola utama:
- Mahasiswa memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya kesehatan mental.
- Tekanan akademik menjadi faktor yang paling sering memengaruhi kondisi mental mahasiswa.
- Media sosial memiliki pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.
- Mahasiswa cenderung mendukung lingkungan yang lebih terbuka terhadap diskusi kesehatan mental.
- Dukungan sosial dianggap penting dalam membantu mahasiswa menjaga kondisi psikologis mereka.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang relevan di kalangan mahasiswa pada era kontemporer karena berkaitan langsung dengan kesejahteraan dan kehidupan akademik mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memahami pentingnya kesehatan mental di era modern. Sebagian besar informan menganggap kesehatan mental sebagai kondisi psikologis yang memengaruhi cara seseorang berpikir, mengelola emosi, berinteraksi dengan dunia sekitar, dan bagaimana mereka menangani tekanan kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan teori kesehatan mental yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya tidak adanya gangguan mental tetapi juga kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial dan Karena mahasiswa berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, mereka rentan mengalami masalah kesehatan mental, menurut kajian literatur. Pada tahap ini, siswa menghadapi banyak tantangan akademik, sosial, dan finansial. Hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik adalah faktor terbesar yang memengaruhi kesehatan mental. Tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan nilai yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, serta kekhawatiran mengenai masa depan membuat mahasiswa mudah mengalami stres dan kelelahan emosional.⁷

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu penyebab utama meningkatnya tingkat stres

pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan akibat tuntutan untuk selalu produktif dan berprestasi. Dalam penelitian ini, mahasiswa menyampaikan bahwa tekanan tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan kampus, tetapi juga dari diri sendiri dan ekspektasi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

Selain tekanan akademik, media sosial juga menjadi faktor yang cukup berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Sebagian informan menyatakan bahwa penggunaan media sosial sering membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian akademik, gaya hidup, maupun hubungan sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa insecure, rendah diri, dan overthinking. Temuan ini sesuai dengan teori perbandingan sosial yang menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan pencapaian diri sendiri.⁸

Namun demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Beberapa mahasiswa juga menyampaikan bahwa media sosial membantu meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental melalui penyebaran informasi, edukasi, dan pengalaman pribadi yang dibagikan oleh pengguna lain. Dengan adanya informasi tersebut, mahasiswa menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan lebih terbuka untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi, yaitu dapat menjadi sumber tekanan sekaligus sarana edukasi dan dukungan sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan pandangan mahasiswa terhadap isu kesehatan mental dibandingkan masa sebelumnya. Dahulu, pembahasan mengenai kesehatan mental sering dianggap tabu dan penderita gangguan mental cenderung mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Saat ini, mahasiswa mulai memiliki sikap yang lebih terbuka dan empati terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh perkembangan pendidikan, akses informasi, serta meningkatnya kampanye kesehatan mental di media sosial dan lingkungan pendidikan.⁹

Walaupun demikian, stigma terhadap kesehatan mental masih ditemukan di beberapa lingkungan sosial. Sebagian mahasiswa menyampaikan bahwa masih ada

anggapan bahwa individu yang mengalami gangguan mental dianggap lemah, kurang bersyukur, atau mencari perhatian. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental belum merata. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental masih perlu ditingkatkan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik dan tidak memberikan diskriminasi terhadap individu yang mengalami masalah psikologis.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa memiliki berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental mereka. Beberapa upaya yang dilakukan antara lain mengatur waktu dengan baik, beristirahat cukup, melakukan kegiatan yang disukai, berolahraga, serta berbagi cerita dengan teman atau keluarga. Dukungan sosial dianggap sangat penting karena dapat membantu mahasiswa merasa didengar dan dipahami ketika menghadapi masalah. Temuan ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang menjelaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹⁰

Secara kritis, hasil penelitian memperlihatkan bahwa meningkatnya kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan mental belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan dalam mengelola kondisi psikologis secara optimal. Banyak mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan modern. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman teoritis saja belum cukup tanpa adanya dukungan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, fasilitas dan layanan kesehatan mental di lingkungan pendidikan juga masih menjadi tantangan. Tidak semua mahasiswa merasa nyaman untuk mencari bantuan profesional karena takut mendapatkan stigma dari lingkungan sekitar. Beberapa mahasiswa juga merasa kurang mendapatkan ruang aman untuk membicarakan masalah psikologis yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap kesehatan mental mahasiswa.¹¹

Kontribusi baru (novelty) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang menggambarkan pandangan mahasiswa mengenai kesehatan mental berdasarkan pengalaman dan refleksi mereka sendiri di era kontemporer. Penelitian ini tidak hanya membahas kesehatan mental secara teoritis, tetapi juga memperlihatkan bagaimana

mahasiswa menghadapi tekanan sosial, akademik, dan pengaruh media digital dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih dekat dengan realitas kehidupan mahasiswa saat ini.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental perlu menjadi perhatian penting dalam lingkungan pendidikan. Kampus dapat meningkatkan program edukasi kesehatan mental melalui seminar, konseling, maupun kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, dosen dan tenaga pendidikan juga perlu memiliki kepedulian terhadap kondisi mental mahasiswa agar dapat menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan nyaman.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental perlu menjadi perhatian penting dalam lingkungan pendidikan. Kampus dapat meningkatkan program edukasi kesehatan mental melalui seminar, konseling, maupun kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, dosen dan tenaga pendidikan juga perlu memiliki kepedulian terhadap kondisi mental mahasiswa agar dapat menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan nyaman.

Penelitian ini juga memiliki implikasi sosial, yaitu pentingnya mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Masyarakat perlu memahami bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan setiap individu berhak mendapatkan dukungan ketika mengalami masalah psikologis. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik, diharapkan tercipta lingkungan sosial yang lebih terbuka, empati, dan suportif terhadap isu kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang sangat relevan di kalangan mahasiswa pada era kontemporer. Tingginya tekanan akademik, perkembangan media sosial, serta tuntutan kehidupan modern membuat mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan keluarga, kampus, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.¹²

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan mental di era

kontemporer. Mahasiswa menilai bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap kondisi emosional, proses belajar, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Kesadaran terhadap isu kesehatan mental juga meningkat karena adanya perkembangan informasi melalui pendidikan dan media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling memengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah tekanan akademik, masalah ekonomi, tuntutan untuk berprestasi, serta pengaruh media sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan overthinking pada mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa mulai memiliki keterbukaan untuk membahas kesehatan mental dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui pengaturan waktu yang baik, istirahat cukup, melakukan kegiatan positif, serta membangun dukungan sosial dengan teman maupun keluarga. Selain itu, lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang sangat relevan di kalangan mahasiswa pada era kontemporer. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi, dukungan sosial, serta perhatian dari institusi pendidikan dan masyarakat agar mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan psikologis mereka dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla, R., dan S. Putri. "Peran Lingkungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan* Vol. 12, No. 2, 2024.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fitriani, N., dan Rahmawati. "Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 5, No. 1, 2024.
- Irawan, M. Ferry, Sinta Bella, dan Havifa Nurhijatina. "Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Solusi Kolaboratif antara Pendidikan dan Layanan Kesehatan." *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* Vol. 3, No. 2, 2024.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Juniarti, Linda, Nova Mardiana, dan Nurwijaya Fitri. "Faktor-Faktor yang Berhubungan

dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/I Institut Citra Internasional Tahun 2024.” Jurnal Kesehatan Tambusai Vol. 6, No. 3, 2024.

Kartono, Kartini. Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual. Bandung: Mandar Maju, 2017. Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Mufidah, Amalia, Ujang Rohman, dan Shalahudin Ismail. “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” Jurnal Psikologi Insight, 2025.

Musyafafi, Vella Maulida, dan Dedy Purwito. “Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Semester Akhir.” Jurnal Keperawatan Jiwa Vol. 13, No. 1, 2025.

Nasir, Abdul, dan Abdul Muhith. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika, 2019.

Pratiwi, A., dan M. Hasanah. “Kesadaran Mahasiswa terhadap Pentingnya Kesehatan Mental di Era Digital.” Jurnal Sosial Humaniora Vol. 9, No. 2, 2025.

Rahma, Aulia. “Hubungan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa.” Jurnal Komunikasi dan Media Vol. 7, No. 1, 2024.

Lampiran

Pertayaan wawancara

1. Menurut kamu, penting ga sih mahasiswa memahami Kesehatan mental di zaman sekarang ?
2. Apa biasanya paling memengaruhi Kesehatan mental mahasiswa saat ini ?
3. Menurut kamu, hal apa yang bisa di lakukan mahasiswa supaya Kesehatan mental tetap terjaga ?

Hasil singkat wawancara informan

Informan	Hasil wawancara
Informan 1	Kesehatan mental penting karen mahasiswa sering mengalami stress akibat tugas kuliah dan tekanan akademik
Informan 2	Factor ekonomi dan tuntunan untuk berprestasi membuat mahasiswa itu mudah merasa cemas dan overthingking
Informan 3	Media sosial dapat mempengaruhi Kesehatan mental, terutama karena sering

	membandingkan diri dengan orang lain
Informan 4	Menjaga Kesehatan mental dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup, mengatur waktu dan berbagai cerita dengan teman

Identitas peneliti

Nama : Ahmad

Syaikh Nim :

124050310401

04

Program Studi : bimbingan

penyuluhan islam Semester : 4 BPI C

Nama :

Bintang Balqis

r.a Nim :

124050310400

91

Program Studi : bimbingan

penyuluhan islam Semester : 4 BPI C