

PERSEPSI MAHASISWA PROBLEMATIKA KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT MODERN

Zahrotul Azkiyah, Nasichah, Annisa, Amelia Nur Aimanda

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

zahrotul.azkiyah24@mhs.uinjkt.ac.id nasichah@uin.jkt.ac.id annisa.24@mhs.uinjkt.ac.id

amelia.nuraimanda24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan mahasiswa. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan penggunaan media sosial turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern serta upaya penanganannya. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara daring kepada beberapa mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai aspek penting yang memengaruhi kehidupan sehari-hari, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Meskipun kesadaran masyarakat mulai meningkat, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi tantangan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi, dukungan sosial, layanan konseling, serta keterlibatan keluarga, kampus, pemerintah, dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental.

Kata Kunci: Persepsi Mahasiswa, Kesehatan Mental, Masyarakat Modern, Media Sosial, Mahasiswa.

Abstract

Mental health is an issue that is receiving increasing attention, especially among university students. Various factors such as academic pressure, economic conditions, social environment, and social media use influence students' psychological well-being. This study aims to determine students' perceptions of mental health issues in modern society and how to address them. The study used a descriptive qualitative method using online interviews with several students from various universities. The results indicate that students view mental health as an important aspect that impacts daily life, academic achievement, and social relationships. Although public awareness is increasing, the stigma surrounding mental disorders remains a challenge. Therefore, education, social support, counseling services, and the involvement of families, universities, the government, and the community in supporting mental health are needed.

Keywords: Student Perceptions, Mental Health, Modern Society, Social Media, Students.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi, berpikir secara realistis, menjalin hubungan sosial yang baik, serta menghadapi tekanan hidup sehari-hari secara positif. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial individu. Menurut World Health Organization, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia karena memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan orang lain.

Dalam kehidupan modern, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian karena berbagai perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang berlangsung sangat cepat. Masyarakat saat ini hidup di tengah tuntutan akademik, pekerjaan, ekonomi, dan sosial yang semakin tinggi. Persaingan dalam dunia pendidikan maupun pekerjaan sering kali menimbulkan tekanan yang memicu stres, kecemasan, hingga kelelahan mental. Selain itu, gaya hidup serba cepat membuat banyak individu kesulitan menyeimbangkan waktu istirahat, hubungan sosial, dan kebutuhan pribadi. Perkembangan media sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis masyarakat. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memunculkan rasa cemas, tekanan sosial, hingga perasaan tidak percaya diri akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental mengalami peningkatan, terutama pada kalangan remaja dan mahasiswa. Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena berada pada fase peralihan menuju dunia dewasa. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti tekanan akademik, tanggung jawab organisasi, relasi sosial, hingga kekhawatiran terhadap masa depan dan pekerjaan. Kondisi tersebut sering menyebabkan mahasiswa mengalami stres, kecemasan, bahkan kehilangan motivasi belajar. Tidak sedikit mahasiswa yang juga mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dengan kehidupan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi sekadar masalah individu, melainkan telah menjadi persoalan sosial yang perlu mendapat perhatian bersama.

Permasalahan kesehatan mental penting untuk dibahas karena dampaknya dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental sering mengalami penurunan konsentrasi, kurangnya motivasi, kesulitan berinteraksi sosial, hingga menarik diri dari lingkungan sekitar. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi prestasi akademik, produktivitas kerja, serta hubungan sosial individu. Namun demikian, masih banyak masyarakat yang menganggap kesehatan mental sebagai hal yang tabu. Stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan mental menyebabkan banyak orang merasa takut atau malu untuk mencari bantuan profesional. Akibatnya, masalah kesehatan mental sering diabaikan dan tidak ditangani secara tepat.

Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental sangat diperlukan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis. Dalam hal ini, mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan sosial. Mahasiswa dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat melalui seminar, kampanye digital, penelitian, maupun kegiatan sosial yang berkaitan dengan kesehatan mental. Selain memberikan edukasi kepada masyarakat, mahasiswa juga perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental agar mampu menjaga kondisi psikologis diri sendiri dan memberikan dukungan kepada orang lain di sekitarnya. Lingkungan pendidikan yang sehat secara mental juga dapat membantu mahasiswa berkembang secara akademik maupun sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memandang isu kesehatan mental, faktor-faktor yang dianggap memengaruhi meningkatnya masalah kesehatan mental, serta bagaimana pandangan mahasiswa terhadap upaya penanganan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental serta menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan edukasi dan kepedulian masyarakat terhadap kesejahteraan psikologis.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis

persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern, faktor-faktor yang memengaruhi meningkatnya masalah kesehatan mental, serta pandangan mahasiswa mengenai upaya penanganan dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental.

1. Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap problematika Kesehatan mental di masyarakat modern?
2. Faktor-faktor apa saja yang menurut mahasiswa memengaruhi meningkatnya masalah kesehatan mental di masyarakat modern?
3. Bagaimana pandangan mahasiswa terhadap upaya penanganan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental?

KERANGKA BERPIKIR

Perkembangan masyarakat modern membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial, pendidikan, ekonomi, dan teknologi. Perubahan tersebut memunculkan berbagai tekanan hidup yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik, tekanan sosial, penggunaan media sosial, serta kecemasan terhadap masa depan menjadi faktor yang dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Sebagai kelompok intelektual dan agen perubahan sosial, mahasiswa memiliki pandangan atau persepsi tertentu terhadap problematika kesehatan mental yang terjadi di masyarakat modern. Persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, pengetahuan mengenai kesehatan mental, serta kondisi kehidupan modern yang mereka alami sehari-hari. Persepsi mahasiswa dapat dilihat dari bagaimana mereka memahami kesehatan mental, menilai faktor penyebab meningkatnya masalah kesehatan mental, serta memandang upaya penanganan dan kesadaran masyarakat terhadap isu tersebut.

Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pemahaman dan kepedulian mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental.

Indikator	Deskripsi
Pemahaman tentang kesehatan mental	Pengetahuan mahasiswa mengenai pengertian, pentingnya, dan bentuk Kesehatan mental.
Persepsi terhadap faktor penyebab	Pandangan mahasiswa mengenai faktor penyebab masalah Kesehatan mental seperti tekanan akademik, ekonomi, lingkungan sosial, dan media sosial.
Persepsi terhadap dampak kesehatan mental	Pandangan mahasiswa mengenai dampak kesehatan mental terhadap kehidupan individu dan sosial
Persepsi terhadap stigma masyarakat	Pandangan mahasiswa mengenai stigma atau pandangan negatif masyarakat terhadap gangguan mental
Persepsi terhadap upaya penanganan	Pandangan mahasiswa mengenai solusi, edukasi, konseling, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental
Kesadaran dan kepedulian mahasiswa	Tingkat kepedulian mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami dan menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern secara mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai jurusan yang dianggap memiliki pemahaman dan pengalaman terkait isu kesehatan mental. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara daring menggunakan media komunikasi digital seperti WhatsApp. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pandangan mahasiswa terhadap kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi meningkatnya masalah kesehatan mental, serta upaya

penanganannya di masyarakat modern. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara mengumpulkan, mengelompokkan, menafsirkan, dan menarik kesimpulan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan.

LANDASAN TEORI 1. Teori Persepsi

Persepsi merupakan proses individu dalam memahami dan menafsirkan informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Persepsi dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, dan kondisi sosial seseorang.¹ Dalam penelitian ini, persepsi mahasiswa berkaitan dengan cara mahasiswa memandang problematika kesehatan mental di masyarakat modern.

2. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan ketika individu mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Kesehatan mental yang baik membantu individu mengelola stres dan menjaga hubungan sosial dengan baik.²

3. Problematika Kesehatan Mental di Masyarakat Modern

Perkembangan masyarakat modern menyebabkan meningkatnya tekanan hidup, baik dalam bidang pendidikan, sosial, maupun ekonomi. Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, stigma masyarakat terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan dalam penanganan kesehatan mental.

4. Mahasiswa sebagai Agen Perubahan

Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan sosial dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Mahasiswa dapat memberikan edukasi melalui seminar, kampanye digital, dan kegiatan sosial sehingga dapat membantu mengurangi stigma negatif terhadap kesehatan mental.³

¹ Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 51.

² World Health Organization, Mental Health: Strengthening Our Response (Geneva: WHO, 2022).

³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era Modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode wawancara dengan sejumlah mahasiswa dari berbagai universitas serta semester yang berbeda, guna memahami pandangan mereka tentang kesehatan mental, dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta jenis dukungan yang sesuai untuk mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Partisipan dalam studi ini berasal dari beberapa universitas, yaitu UIN Syarif Hidayatullah, Institut Pertanian Bogor (IPB), Universitas Terbuka (UT), Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA), Universitas Muhammadiyah Palembang dan UIN Sunan Kalijaga. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan tiga tema utama yang muncul secara konsisten, yaitu:

1. Alasan kesehatan mental semakin sering dibahas dikalangan mahasiswa.
2. Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.
3. Bentuk dukungan yang dianggap tepat bagi mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental.

1) Persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern

Kesehatan mental saat ini menjadi salah satu isu yang banyak diperbincangkan di kalangan masyarakat, khususnya mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase peralihan menuju dunia dewasa yang penuh dengan tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi. Dalam kehidupan modern, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki prestasi akademik yang baik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, perkembangan teknologi, dan persaingan masa depan. Kondisi tersebut membuat banyak mahasiswa memiliki perhatian lebih terhadap isu kesehatan mental.⁴

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan secara daring, sebagian besar mahasiswa memandang bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Mahasiswa menyadari bahwa kondisi mental yang terganggu dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar, sulit mengontrol emosi, menurunnya motivasi, hingga terganggunya hubungan sosial

⁴ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, "Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus," *Nutrix Journal* 9, no.1 (2025): 22-37 diakses melalui Nutrix Journal

dengan orang lain. Oleh karena itu, mahasiswa mulai melihat kesehatan mental sebagai kebutuhan yang perlu dijaga dan diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pandangan yang serupa mengenai meningkatnya perhatian masyarakat terhadap kesehatan mental. Mereka berpendapat bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya tekanan hidup serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Viola, mahasiswa UIN semester 6, menyampaikan bahwa kesehatan mental menjadi topik yang semakin dekat dengan kehidupan mahasiswa karena adanya berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, kondisi ekonomi, harapan keluarga, serta kecemasan terhadap masa depan. Menurutnya, berbagai tekanan tersebut membuat isu kesehatan mental menjadi semakin relevan untuk diperhatikan.⁵

Pandangan serupa juga disampaikan oleh Azizah⁶, mahasiswa UIN semester 4, yang berpendapat bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti tugas perkuliahan, keterlibatan dalam organisasi, pencapaian akademik, dan persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut membuat kesehatan mental dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Selain itu, Anne⁷, mahasiswa IPB semester 6, menilai bahwa generasi saat ini memiliki cara berpikir yang lebih terbuka dan lebih sadar mengenai pentingnya kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya.

Mahasiswa lainnya, seperti Keisha, Keysha, dan Richa, juga menyampaikan bahwa masyarakat modern mulai menyadari bahwa stres, kecemasan, dan kelelahan emosional bukanlah hal yang harus disembunyikan, melainkan perlu dibicarakan dan dicari jalan keluarnya bersama. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pandangan masyarakat terhadap kesehatan mental yang sebelumnya sering dianggap tabu untuk dibahas.

Selain itu, mahasiswa juga memandang bahwa masyarakat modern menghadapi tekanan hidup yang lebih berat dibandingkan masa sebelumnya. Persaingan pendidikan, tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, serta tekanan sosial menjadi penyebab meningkatnya stres dan kecemasan di masyarakat. Perkembangan media sosial turut memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis individu. Banyak orang

⁵ Hasil wawancara dengan Viola, Mahasiswa UIN Semester 6, Mei 2026.

⁶ Hasil wawancara dengan Azizah, Mahasiswa UIN Semester 4, Mei 2026 ⁷ Hasil wawancara dengan Anne, Mahasiswa IPB Semester 6, Mei 2026.

merasa harus selalu terlihat sempurna di media sosial sehingga memunculkan rasa insecure, rendah diri, bahkan depresi.

Dalam hasil wawancara, Dwi, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga semester 4,⁷ mengaitkan meningkatnya pembahasan mengenai kesehatan mental dengan tekanan akademik akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa. Sementara itu, Syafira, mahasiswa UHAMKA semester 4,⁹ menyampaikan bahwa mahasiswa saat ini tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tuntutan untuk memperoleh IPK tinggi, mengikuti program magang, menyelesaikan skripsi, hingga mencapai kesuksesan di usia muda. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi beban psikologis yang cukup besar bagi mahasiswa.

Meskipun isu kesehatan mental semakin dikenal, mahasiswa menilai bahwa masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagian masyarakat masih menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang memalukan atau tabu untuk dibicarakan. Akibatnya, banyak individu yang mengalami gangguan psikologis memilih memendam masalahnya sendiri dan enggan mencari bantuan profesional karena takut mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sekitar.⁸

Mahasiswa juga memandang bahwa edukasi mengenai kesehatan mental di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Kurangnya literasi kesehatan mental menyebabkan masyarakat sulit mengenali gejala gangguan psikologis sejak dini. Padahal, kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu, mahasiswa menilai bahwa lingkungan kampus memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental mahasiswa. Tugas kuliah yang menumpuk, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan akademik, serta ekspektasi keluarga sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa berharap adanya perhatian lebih dari pihak kampus terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti

⁷ Hasil wawancara dengan Dwi, Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Semester 4, Mei 2026. ⁹ Hasil wawancara dengan Syafira, 6 Mei 2026.

⁸ Faris Saputra Dewa, "Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Mengenai Isu Kesehatan Mental," AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora 5, no.2 (2025)

menyediakan layanan konseling, seminar kesehatan mental, dan ruang diskusi yang nyaman bagi mahasiswa.

Mahasiswa juga melihat bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Sebaliknya, lingkungan yang tidak suportif dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Karena itu, mahasiswa menilai bahwa kepedulian sosial terhadap kesehatan mental perlu terus ditingkatkan agar masyarakat lebih terbuka dalam membicarakan masalah psikologis tanpa rasa takut atau malu.

2) Faktor-faktor yang memengaruhi meningkatnya masalah kesehatan mental di masyarakat modern menurut mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan secara daring, mahasiswa berpendapat bahwa meningkatnya masalah kesehatan mental di masyarakat modern dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah tekanan akademik dan tuntutan pendidikan yang semakin tinggi. Mahasiswa sering dihadapkan pada tugas yang banyak, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan memperoleh nilai tinggi, serta persaingan akademik yang ketat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan kelelahan mental apabila tidak dikelola dengan baik.⁹

Selain tekanan akademik, faktor ekonomi juga menjadi penyebab meningkatnya masalah kesehatan mental. Banyak mahasiswa merasa khawatir terhadap biaya pendidikan, kebutuhan hidup, dan masa depan pekerjaan setelah lulus kuliah. Ketidakstabilan ekonomi dapat memicu rasa cemas dan tekanan emosional, terutama bagi mahasiswa yang harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja.¹⁰ Dalam masyarakat modern, kebutuhan hidup yang semakin tinggi membuat banyak individu merasa terbebani secara finansial sehingga memengaruhi kondisi psikologis mereka.

⁹ Ainun Madani, Irma Prasetyowati, dan Citra Anggun Kinanthi, “Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online,” Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, diakses melalui Jurnal IKESMA Universitas Jember

¹⁰ Linda Juniarti, Nova Mardiana, dan Nurwijaya Fitri, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024,” Jurnal Kesehatan Tambusai, diakses melalui Jurnal Kesehatan Tambusai

Mahasiswa juga menilai bahwa perkembangan teknologi dan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh partisipan memandang media sosial memiliki dampak ganda, yaitu dapat memberikan manfaat sekaligus risiko bagi kesehatan mental mahasiswa. Media sosial dianggap mampu menjadi sarana memperoleh informasi, hiburan, motivasi, pendidikan, serta dukungan emosional. Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi psikologis seseorang.

Viola menyampaikan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat bagi mahasiswa untuk mendapatkan informasi dan dukungan emosional. Akan tetapi, media sosial juga berisiko meningkatkan stres akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih sukses. Pandangan serupa juga diungkapkan oleh Azizah, Keisha, Keysha, dan Richa. Mereka berpendapat bahwa media sosial memang memiliki manfaat positif, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan rasa kurang percaya diri, overthinking, tekanan sosial, serta menurunnya rasa puas terhadap diri sendiri.

Kasih Amelia, mahasiswa UT semester 6, memberikan pandangan yang lebih pribadi dengan menyatakan bahwa media sosial dapat membantu seseorang ketika menghadapi masalah emosional yang sulit karena memberikan ruang untuk mencari hiburan dan dukungan. Namun, ia juga menambahkan bahwa konten-konten sensitif di media sosial dapat berdampak buruk terhadap kondisi emosional seseorang apabila dikonsumsi secara terus-menerus. Sementara itu, Syafira mengibaratkan media sosial seperti pisau yang dapat bermanfaat apabila digunakan dengan baik, tetapi juga dapat menimbulkan masalah apabila digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol.

Selain memunculkan tekanan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan kecanduan digital. Mahasiswa sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial sehingga mengurangi waktu istirahat, belajar, dan interaksi sosial secara langsung. Kurangnya interaksi nyata dengan lingkungan sekitar dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian dan mengalami gangguan emosional.

Faktor lingkungan sosial juga dianggap berpengaruh terhadap kesehatan mental. Lingkungan keluarga yang kurang harmonis, konflik pertemanan, tekanan dari

lingkungan sekitar, hingga kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Mahasiswa menilai bahwa individu yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga atau teman cenderung lebih mudah mengalami stres dan kesulitan menghadapi masalah hidup.¹¹

Selain itu, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental juga menjadi faktor penyebab meningkatnya masalah psikologis. Banyak orang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan masih menganggap gangguan mental sebagai kelemahan pribadi. Akibatnya, individu yang mengalami gangguan psikologis sering tidak mendapatkan bantuan yang tepat dan memilih memendam masalahnya sendiri karena takut mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa juga menilai bahwa gaya hidup masyarakat modern yang serba cepat menyebabkan individu mudah mengalami kelelahan mental. Tuntutan untuk selalu produktif, sukses, dan mengikuti perkembangan zaman membuat banyak orang sulit memiliki waktu istirahat yang cukup. Kurangnya keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan burnout atau kelelahan emosional yang berkepanjangan.

3) Pandangan mahasiswa terhadap upaya penanganan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan secara daring, mahasiswa menilai bahwa upaya penanganan kesehatan mental perlu dilakukan secara serius dengan melibatkan berbagai pihak, seperti keluarga, lingkungan pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan edukasi serta pelayanan kesehatan mental yang lebih baik agar individu yang mengalami gangguan psikologis dapat memperoleh bantuan yang tepat.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Para responden umumnya sepakat bahwa meningkatnya pembahasan mengenai kesehatan mental tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh perubahan kondisi sosial, tekanan akademik, serta

¹¹ Zahara Fonna, Asnawi Abdullah, dan Vera Nazhira Arifin, "*Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa*," *Journal of Public Health Innovation*

meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis. Mahasiswa menyadari bahwa kehidupan perkuliahan saat ini tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola emosi, stres, dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa berpendapat bahwa salah satu langkah penting dalam penanganan kesehatan mental adalah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis. Edukasi tentang kesehatan mental perlu diberikan sejak dini agar masyarakat memahami bahwa gangguan mental bukanlah sesuatu yang memalukan. Dengan pemahaman yang baik, masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kondisi psikologis diri sendiri maupun orang lain.

Namun demikian, mahasiswa menilai bahwa stigma negatif terhadap penderita gangguan mental masih menjadi hambatan utama dalam penanganan kesehatan mental. Banyak individu merasa takut dianggap lemah atau berbeda ketika mengalami gangguan psikologis. Akibatnya, mereka memilih menyembunyikan masalah yang dialami dan enggan mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, mahasiswa berharap masyarakat dapat lebih terbuka dan tidak memberikan penilaian negatif kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa tekanan hidup yang semakin tinggi menjadi alasan mengapa kesehatan mental kini lebih sering diperbincangkan. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari tugas kuliah, target nilai, organisasi, dan penyelesaian studi, tetapi juga dipengaruhi oleh ekspektasi keluarga, kondisi ekonomi, persaingan pekerjaan, serta kecemasan terhadap masa depan. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa perlu memiliki kemampuan untuk menjaga dan mengelola kesehatan mental agar dapat menjalani kehidupan akademik dengan baik.

Selain itu, perkembangan media sosial juga dinilai memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Seluruh responden menyampaikan bahwa media sosial memiliki dua sisi yang berbeda. Di satu sisi, media sosial memberikan manfaat karena memudahkan akses informasi mengenai kesehatan mental, menjadi sarana hiburan, menyediakan ruang berbagi cerita, serta membantu mahasiswa memperoleh dukungan sosial dari komunitas yang memiliki pengalaman serupa.

Keberadaan media sosial juga membuat isu kesehatan mental lebih dikenal dan dipahami oleh masyarakat luas.

Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Banyak responden menyoroti adanya kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri, tekanan sosial, overthinking, hingga rasa tertinggal dibandingkan pencapaian orang lain. Selain itu, paparan terhadap konten sensitif dan interaksi digital yang tidak sehat juga dapat memperburuk kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, mahasiswa menilai bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada cara penggunaan, kemampuan mengontrol emosi, serta batasan dalam mengakses konten digital.

Mahasiswa juga memandang bahwa kampus memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, seminar kesehatan mental, serta lingkungan belajar yang nyaman dan suportif dapat membantu mahasiswa memperoleh pendampingan ketika mengalami tekanan emosional maupun masalah psikologis. Dengan adanya dukungan dari pihak kampus, mahasiswa diharapkan dapat lebih terbuka untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Di sisi lain, mahasiswa menilai bahwa media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan mental. Kampanye digital mengenai kesehatan mental dianggap mampu meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya generasi muda. Informasi mengenai cara menjaga kesehatan mental, mengenali gejala gangguan psikologis, serta pentingnya mencari bantuan profesional dapat disebarkan melalui media sosial agar lebih mudah dijangkau oleh masyarakat luas.

Selain lingkungan pendidikan, mahasiswa juga berpendapat bahwa pemerintah perlu meningkatkan akses layanan kesehatan mental yang terjangkau dan merata. Tidak semua masyarakat memiliki akses mudah terhadap psikolog atau layanan konseling, terutama di daerah tertentu. Oleh karena itu, diperlukan dukungan kebijakan serta fasilitas kesehatan mental yang memadai agar masyarakat dapat memperoleh pelayanan yang lebih baik.

Mahasiswa juga menilai bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Lingkungan yang suportif dapat membantu individu merasa lebih dihargai, didengar, dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti tekanan akademik, kondisi sosial, penggunaan media sosial, serta kualitas dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada individu, tetapi memerlukan partisipasi dari berbagai pihak agar mahasiswa dapat menjalani proses pendidikan dengan lebih sehat dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pandangan mahasiswa terhadap isu kesehatan mental di masyarakat modern mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah faktor krusial yang berpengaruh besar pada kualitas hidup seseorang, baik di bidang akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa berpendapat bahwa perbincangan mengenai kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan bertambahnya tekanan hidup dari berbagai sumber, seperti tuntutan studi, keadaan ekonomi, harapan keluarga, persaingan sosial, dan perkembangan teknologi serta media sosial.

Menurut hasil wawancara, mahasiswa memiliki kesadaran yang baik tentang pentingnya kesehatan mental dan mengakui bahwa kesehatan mental setara pentingnya dengan kesehatan fisik. Mereka berpendapat bahwa gangguan kesehatan mental dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan bersosialisasi, serta kesejahteraan umum.

Aspek-aspek yang dianggap paling berpengaruh pada peningkatan masalah kesehatan mental di masyarakat modern mencakup tekanan akademis, masalah ekonomi, lingkungan sosial yang tidak mendukung, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial dipandang memiliki efek positif sebagai sumber informasi, pendidikan, dan dukungan sosial, namun juga bisa menimbulkan efek negatif seperti tekanan sosial, perbandingan diri, kurang percaya diri, kecemasan, dan overthinking jika digunakan tanpa kendali yang baik.

Di samping itu, mahasiswa merasa bahwa kesadaran publik mengenai kesehatan mental semakin meningkat dibandingkan sebelumnya. Namun, stigma negatif yang melekat pada

individu dengan gangguan mental masih menjadi hambatan utama yang mencegah orang untuk terbuka dan mencari bantuan profesional. Oleh sebab itu, diperlukan usaha berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental melalui pendidikan, kampanye sosial, dan penyediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa penanganan kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab pribadi, tetapi juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, lingkungan kampus, masyarakat, dan pemerintah. Penyediaan layanan konseling, peningkatan pendidikan tentang kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, dan pengurangan stigma terhadap gangguan mental adalah langkah-langkah yang penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan peduli terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, diharapkan masyarakat, terutama mahasiswa, dapat menjaga kesehatan mental dengan baik dan menjalani hidup yang lebih produktif, seimbang, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). *Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus*. Nutrix Journal, 9(1), 22–37.
- Dewa, F. S. (2025). *Persepsi mahasiswa ilmu komunikasi mengenai isu kesehatan mental*. ALMIKRAJ: Jurnal Studi Islam dan Humaniora, 5(2).
- Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa*. Journal of Public Health Innovation.
- Juniarti, L., Mardiana, N., & Fitri, N. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i Institut Citra Internasional tahun 2024*. Jurnal Kesehatan Tambusai.
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. *Kesehatan mental mahasiswa di era digital*. Retrieved from <https://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/412>
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. *Hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mahasiswa selama kuliah online*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKESMA).
- Nurdin, A. A., Ramdani, A., & Qamila, A. *Studi korelasi: Persepsi risiko mencari bantuan medis dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Octaviana, S., et al. *Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa*. Retrieved from <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/4134>
- Shabrina, A., Gimmy, A., & Ninin, R. H. (2021). *Persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa SI*. Jurnal Psikologi, 17(1).
- World Health Organization. (n.d.). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>