

## **PEMAHAMAN MAHASISWA TERHADAP INDIKATOR KESEHATAN MENTAL PADA INDIVIDU DEWASA AWAL**

**Aisyah Nisrina Fatin, Nasichah, Ummi Indah Hapsari, Siti Wafiq Azizah**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

e-mail: [aisyah.nisrina24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:aisyah.nisrina24@mhs.uinjkt.ac.id) [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id)

[ummi.indah24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:ummi.indah24@mhs.uinjkt.ac.id) [siti.wafiq24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:siti.wafiq24@mhs.uinjkt.ac.id)

### **Abstract**

This study aims to explore students' understanding of mental health indicators in early adulthood. The study employed a qualitative approach using interviews with 15 students aged between 18 and 25 years. Data were analyzed using descriptive qualitative analysis through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that students perceive mental health as the ability to cope with various pressures and life transitions experienced during early adulthood. Self-acceptance and positive social relationships were identified as important indicators of mental health. Furthermore, family, peers, social media, and life experiences were found to influence students' understanding of mental health. These findings suggest that students possess a relatively good awareness of the importance of mental health and the factors that support it.

Keywords: mental health, early adulthood, students, self-acceptance, social relationships.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara terhadap 15 mahasiswa yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan pada masa dewasa awal. Selain itu, penerimaan diri dan hubungan sosial yang positif dipandang sebagai indikator penting kesehatan mental. Penelitian juga menemukan bahwa keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman hidup merupakan faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan mental serta faktor-faktor yang mendukungnya.

Kata Kunci: Kesehatan mental, dewasa awal, mahasiswa, penerimaan diri, hubungan sosial.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental seseorang perlu diperhatikan sama seperti kesehatan fisik, terlebih lagi penyakit mental tidak mudah dilihat dan diidentifikasi<sup>1</sup>. Kesehatan mental didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan kehidupan normal, melakukan aktivitas yang produktif dan bermanfaat, dan mampu berkontribusi pada lingkungan sekitarnya. Definisi lain dari kesehatan mental adalah kondisi di mana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi pada masyarakatnya<sup>2</sup>. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai keseimbangan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi yang mencerminkan keharmonisan hubungan manusia dengan Allah Swt., sesama manusia, dan dirinya sendiri. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, khususnya pada kelompok usia dewasa awal yang sedang mengalami berbagai proses perkembangan dan penyesuaian diri.

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai dengan berbagai perubahan serta tuntutan kehidupan yang semakin kompleks.<sup>3</sup> Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan dan tuntutan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta pembentukan identitas diri. Perubahan tersebut menjadikan masa dewasa awal sebagai periode yang penuh tantangan dan rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan perkembangan tersebut dapat berdampak pada munculnya stres, kecemasan, maupun gangguan kesehatan mental lainnya. Dalam Islam, setiap ujian dan tantangan kehidupan dipandang sebagai bagian dari proses pembentukan kepribadian dan peningkatan kualitas keimanan seseorang. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk kesulitan sebagai bagian dari kehidupan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sebagian besar berada pada tahap dewasa awal. Dalam menjalani kehidupan akademik, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan,

---

<sup>1</sup> Ayuningtyas D, Misnaniarti M, Rayhani M. *Analysis of mental health situation in Indonesian*

<sup>2</sup> Presiden Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan*.

<sup>3</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2015).

seperti tuntutan akademik yang tinggi, penyesuaian terhadap lingkungan baru, masalah ekonomi, hubungan sosial, serta kekhawatiran terhadap masa depan<sup>4</sup>. Berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa menjadi isu yang semakin meningkat dan memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.<sup>5</sup>

Di Indonesia, kesehatan mental juga menjadi salah satu isu kesehatan yang mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas menunjukkan angka yang cukup signifikan dan mengalami peningkatan dibandingkan periode sebelumnya.<sup>6</sup> Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak hanya terjadi pada kelompok tertentu, tetapi juga dapat dialami oleh individu pada berbagai rentang usia, termasuk mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental menjadi sangat penting sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko gangguan mental.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pemahaman mengenai indikator kesehatan mental. Indikator kesehatan mental merupakan tanda-tanda atau karakteristik yang dapat digunakan untuk menilai kondisi psikologis seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengelola emosi secara efektif, memiliki hubungan sosial yang positif, mampu menghadapi tekanan hidup, serta menunjukkan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari<sup>7</sup>. Sebaliknya, kesulitan dalam mengendalikan emosi, perubahan perilaku yang signifikan, penurunan fungsi sosial, gangguan tidur, dan hilangnya minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan dapat menjadi indikator adanya permasalahan kesehatan mental.<sup>8</sup> Pemahaman terhadap indikator-indikator tersebut penting agar individu

---

<sup>4</sup> D. Nazira, M. Mawarpury, dan A. Afriani, "Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh," *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 2 (2022).

<sup>5</sup> Rafal, G., Gatto, A., dan DeBate, R., "Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors Among College Students," *Journal of American College Health* 66, no. 4 (2018).

<sup>6</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

<sup>7</sup> Corey L. M. Keyes, "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life," *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002).

<sup>8</sup> Anthony F. Jorm, "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders," *British Journal of Psychiatry* 177, no. 5 (2000).

dapat mengenali kondisi kesehatan mental sejak dini dan mengambil langkah yang tepat apabila muncul tanda-tanda gangguan psikologis.

Pemahaman mengenai indikator kesehatan mental berkaitan erat dengan konsep literasi kesehatan mental (*mental health literacy*), yaitu pengetahuan dan keyakinan yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, serta mencegah gangguan mental. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengidentifikasi gejala masalah psikologis, memahami faktor risiko yang memengaruhi kesehatan mental, dan mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Sebaliknya, rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan kesalahan persepsi terhadap kondisi psikologis yang dialami sehingga menghambat proses penanganan yang tepat.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa masih bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Idham. menemukan bahwa pemahaman mahasiswa Indonesia mengenai kesehatan mental masih memerlukan peningkatan, terutama dalam aspek pengenalan gejala dan penanganan masalah psikologis.<sup>9</sup>

Penelitian lain oleh Nazira, Mawarpury, dan Afriani juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental dan menentukan langkah yang tepat untuk memperoleh bantuan profesional.<sup>10</sup> Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun informasi mengenai kesehatan mental semakin mudah diakses, pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental belum tentu memadai.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan kondisi spiritual seseorang. Islam mengajarkan bahwa ketenangan jiwa (*nafs al-muṭma'innah*) dapat dicapai melalui keimanan, ibadah, serta kedekatan kepada Allah Swt. Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa “hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Ayat tersebut menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental individu. Seseorang yang memiliki hubungan spiritual yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, mengendalikan emosi, dan menjaga keseimbangan psikologisnya.<sup>11</sup> Oleh karena itu, pemahaman mengenai

---

<sup>9</sup> A. Idham, P. Rahayu, A. As-Sahih, dan S. Muhiddin, “Trend Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Indonesia,” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 11, no. 1 (2019).

<sup>10</sup> D. Nazira, M. Mawarpury, dan A. Afriani, “Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh,” *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 2 (2022).

<sup>11</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016)

indikator kesehatan mental dalam konteks Islam tidak hanya mencakup aspek psikologis dan sosial, tetapi juga aspek spiritual.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana mahasiswa memahami indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada tingkat literasi kesehatan mental, tingkat stres, atau prevalensi gangguan psikologis pada mahasiswa, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman yang baik mengenai indikator kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengenali kondisi psikologis diri sendiri maupun orang lain secara lebih dini serta mendorong perilaku pencarian bantuan yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal dalam perspektif Islam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Islam dan kesehatan mental, meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi penyusunan program edukasi dan pendampingan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam lingkungan perguruan tinggi.

## **RUMUSAN MASALAH**

Permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan dalam beberapa pertanyaan pokok sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental pada individu dewasa awal?
2. Bagaimana pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal?
3. Bagaimana peran nilai-nilai Islam dalam membentuk pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental pada individu dewasa awal?

## **KERANGKA BERPIKIR**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kondisi emosional, psikologis, sosial, dan spiritual individu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi ketika individu

mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi dalam lingkungannya. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai keseimbangan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan ketenangan jiwa, kedekatan kepada Allah Swt., serta kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sesuai nilai-nilai agama.

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang berada pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan pembentukan identitas diri. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Mahasiswa sebagai kelompok yang berada pada tahap dewasa awal sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, masalah ekonomi, hingga kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, pemahaman terhadap indikator kesehatan mental menjadi hal yang penting. Indikator kesehatan mental merupakan tanda atau karakteristik yang dapat digunakan untuk mengetahui kondisi psikologis seseorang. Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengelola emosi secara stabil, memiliki hubungan sosial yang positif, mampu menghadapi tekanan hidup, berpikir realistis, serta dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Sebaliknya, individu yang mengalami masalah kesehatan mental biasanya menunjukkan perubahan perilaku, kesulitan mengendalikan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi, serta mengalami kecemasan atau stres yang berlebihan.

Pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pengetahuan, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, media informasi, serta nilai-nilai keagamaan yang dimiliki individu. Dalam konteks Islam, nilai spiritual memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Islam mengajarkan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui keimanan, ibadah, dan kedekatan kepada Allah Swt. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Oleh karena itu, pemahaman mahasiswa mengenai indikator kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis dan sosial, tetapi juga aspek spiritual.

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Meskipun informasi mengenai kesehatan mental semakin mudah diakses melalui media sosial dan berbagai platform digital, pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental belum tentu memadai. Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali tanda-tanda kesehatan mental yang baik maupun gejala gangguan psikologis pada individu dewasa awal.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal dalam perspektif Islam. Penelitian ini juga berupaya memahami bagaimana nilai-nilai Islam memengaruhi cara mahasiswa memandang kesehatan mental, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan edukasi kesehatan mental yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam.

## **LANDASAN TEORETIS**

Berikut beberapa teori yang digunakan dalam penelitian mengenai pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal:

### **1. Teori Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis ketika individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara seimbang dan bermakna. Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu menghadapi masalah secara realistis, memiliki rasa percaya diri, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.<sup>12</sup>

### **2. Teori Perkembangan Dewasa Awal**

Jeffrey Jensen Arnett menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang disebut *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja

---

<sup>12</sup> World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*(Geneva: WHO, 2022).

menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, dan pencarian arah masa depan. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tanggung jawab baru, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal yang lebih kompleks.<sup>13</sup> Mahasiswa termasuk kelompok yang berada pada tahap dewasa awal sehingga rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap indikator kesehatan mental menjadi penting agar mahasiswa mampu mengenali kondisi psikologis dirinya sejak dini.

### 3. Teori Literasi Kesehatan Mental

Teori literasi kesehatan mental dikemukakan oleh Anthony F. Jorm yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan individu mengenai gangguan mental yang membantu seseorang dalam mengenali, mengelola, serta mencegah masalah kesehatan mental. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan mengenali gejala gangguan psikologis, memahami faktor risiko, mengetahui bentuk penanganan yang tepat, serta memahami pentingnya bantuan profesional.<sup>14</sup> Teori ini relevan dalam penelitian karena pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental berkaitan erat dengan tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki individu.

### 4. Teori Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami dari aspek psikologis dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan aspek spiritual. Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam merupakan kemampuan individu dalam mencapai ketenangan jiwa melalui hubungan yang harmonis dengan Allah Swt., diri sendiri, dan lingkungan sosial.<sup>15</sup> Islam mengajarkan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui keimanan, ibadah, dzikir, dan sikap tawakal kepada Allah Swt. Oleh karena itu, aspek spiritual menjadi salah satu indikator penting dalam kesehatan mental individu Muslim.

---

<sup>13</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2015).

<sup>14</sup> Anthony F. Jorm, "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders," *British Journal of Psychiatry* 177, no. 5 (2000).

<sup>15</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016).

Tabel 1.1. Definisi Operasional Istilah-Istilah Penting Definisi Operasional

| <b>Konsep</b>                     | <b>Definisi Operasional</b>  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Pemahaman Mahasiswa</b>        | Kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan, mengidentifikasi, dan memaknai indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal berdasarkan pengetahuan, pengalaman, dan informasi yang mereka peroleh.   |
| <b>Indikator Kesehatan Mental</b> | Karakteristik yang menunjukkan kondisi kesehatan mental yang baik, meliputi kemampuan mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, menghadapi stres secara adaptif, menerima diri, serta menjalankan fungsi kehidupan secara produktif. |
| <b>Individu Dewasa Awal</b>       | Individu yang berada pada rentang usia sekitar 18–25 tahun yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun personal.  |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penelitian Sebelumnya (Literature Review)

Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini antara lain yaitu dalam penelitian yang dilakukan oleh Idham, Rahayu, As-Sahih, dan Muhiddin (2019) mengenai “Trend Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Indonesia”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Indonesia serta bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai gejala dan penanganan masalah kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental masih beragam. Sebagian mahasiswa sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai kesehatan mental, namun masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis secara tepat. Penelitian ini juga menemukan bahwa

rendahnya literasi kesehatan mental dapat memengaruhi perilaku pencarian bantuan profesional pada mahasiswa.<sup>16</sup>

Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Nazira, Mawarpury, dan Afriani (2022) mengenai “Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh”, penelitian ini membahas tingkat pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhi literasi kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali indikator kesehatan mental dan menentukan langkah yang tepat ketika menghadapi masalah psikologis. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa stigma sosial terhadap gangguan mental masih menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental.<sup>17</sup>

Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Rafal, Gatto, dan DeBate (2018) mengenai “Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors Among College Students”, itu meneliti hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma, dan perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pemahaman kesehatan mental yang baik cenderung lebih terbuka untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah psikologis. Sebaliknya, stigma terhadap gangguan mental menyebabkan sebagian mahasiswa enggan mencari pertolongan meskipun mengalami tekanan psikologis yang berat.<sup>18</sup>

Lalu ada juga penelitian Corey L. M. Keyes (2002) mengenai “The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life”, penelitian ini menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan individu untuk berkembang secara emosional, sosial, dan psikologis. Penelitian ini memperkenalkan konsep flourishing, yaitu kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara optimal, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan sehat.<sup>19</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas mengenai literasi kesehatan mental, stigma

---

<sup>16</sup> A. Idham, P. Rahayu, A. As-Sahih, dan S. Muhiddin, “Trend Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Indonesia,” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 11, no. 1 (2019).

<sup>17</sup> D. Nazira, M. Mawarpury, dan A. Afriani, “Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh,” *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 2 (2022).

<sup>18</sup> Rafal, G., A. Gatto, dan R. DeBate, “Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors Among College Students,” *Journal of American College Health* 66, no. 4 (2018).

<sup>19</sup> Corey L. M. Keyes, “The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life,” *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002).

terhadap gangguan psikologis, serta perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal dalam perspektif Islam masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji bagaimana mahasiswa memahami indikator kesehatan mental serta bagaimana nilai-nilai Islam memengaruhi pemahaman tersebut.

### **Temuan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 15 mahasiswa sebagai partisipan yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling. Seluruh partisipan berada pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Partisipan berasal dari latar belakang pengalaman dan memiliki pemahaman yang beragam terkait Kesehatan mental.

Pemilihan partisipan didasarkan pada kesediaan mereka untuk berbagi pandangan mengenai Kesehatan mental pada individu dewasa awal. Selama proses wawancara, partisipan menunjukkan pemahaman yang cukup baik mengenai isu Kesehatan mental yang diperoleh dari pengalaman pribadi, lingkungan keluarga, pertemanan, maupun media sosial.

Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh partisipan diberikan kode berupa N1 hingga N15. Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 15 partisipan, diperoleh beberapa temuan yang menggambarkan pemahaman mahasiswa terhadap indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal. Hasil analisis data menunjukkan adanya tiga fokus utama yang muncul dari jawaban partisipan, yaitu: (1) pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental pada individu dewasa awal, (2) pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya penerimaan diri dan hubungan sosial sebagai indikator kesehatan mental, serta (3) faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental.

#### **1. Pemahaman Mahasiswa tentang Kesehatan Mental pada Individu Dewasa Awal**

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar narasumber memahami bahwa kesehatan mental pada usia 18–25 tahun merupakan kondisi yang rentan karena individu sedang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, pencarian

jati diri, serta perencanaan masa depan. Sebagian besar narasumber juga mengaitkan kesehatan mental dengan kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta mempertahankan fungsi sehari-hari secara optimal. Selain itu, beberapa narasumber menyoroti fenomena quarter life crisis dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial.

Tabel 1.2 Hasil wawancara pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental pada Individu Dewasa Awal

| Narasumber | Ringkasan Jawaban   |
|------------|---|
| N1         | Usia 18–25 tahun merupakan masa yang rentan karena banyak tekanan, pencarian jati diri, dan kebutuhan akan dukungan sosial. |
| N2         | Masa peralihan yang membuat mental sering diuji dan rentan kehilangan semangat.   |
| N3         | Masa transisi dengan banyak tuntutan sehingga perlu kemampuan mengelola emosi dan tekanan.                                  |
| N4         | Dewasa awal masih mengalami kebingungan dalam menghadapi masalah.   |
| N5         | Masa transisi menuju dewasa dengan berbagai tuntutan kehidupan.   |
| N6         | Banyak perubahan dan tekanan hidup yang dapat memengaruhi kesehatan mental.   |
| N7         | Rentan karena tekanan dari pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan masa depan.   |
| N8         | Banyak tekanan akademik dan sosial sehingga perlu kemampuan mengatur emosi.   |
| N9         | Masa yang sensitif dan rentan menimbulkan rasa minder serta rendah diri.  |
| N10        | Fase pencarian jati diri yang disertai kecemasan dan overthinking.  |
| N11        | Masa transisi menuju dewasa yang penuh tekanan dan berpotensi menimbulkan stres.  |
| N12        | Banyak perubahan dan tuntutan sehingga kesehatan mental perlu dijaga.   |
| N13        | Masa quarter life crisis yang membutuhkan kesadaran diri dan refleksi diri.   |
| N14        | Masa pencarian jati diri yang dipengaruhi tekanan sosial dan media sosial.  |

| Narasumber | Ringkasan Jawaban   |
|------------|---|
| N15        | Masa peralihan menuju dewasa yang disertai tekanan hidup dan perubahan emosi. |

Dari tabel tersebut, sebagian besar narasumber memandang kesehatan mental pada usia dewasa awal sebagai kondisi yang rentan terhadap berbagai tekanan kehidupan. Tekanan tersebut meliputi tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan sosial, pencarian identitas diri, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Selain itu, beberapa narasumber juga mengaitkan kesehatan mental dengan kemampuan mengenali diri sendiri, mengelola emosi, dan beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul pada masa dewasa awal. Mahasiswa memandang usia 18–25 tahun sebagai periode yang penuh tantangan karena ditandai dengan proses pencarian identitas diri, tuntutan akademik, hubungan sosial, hingga kekhawatiran mengenai masa depan.

Temuan tersebut sejalan dengan pandangan WHO yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental, tetapi juga kemampuan individu untuk mengenali potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada lingkungannya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori perkembangan Santrock yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas dan pengambilan keputusan penting dalam kehidupan. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres sekaligus kesempatan bagi individu untuk berkembang secara psikologis. Dengan demikian, mahasiswa tidak memandang kesehatan mental hanya sebagai kondisi bebas dari masalah psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara sehat.

## 2. Penerimaan Diri dan Hubungan Sosial sebagai Indikator Kesehatan Mental

Seluruh narasumber menyatakan bahwa kemampuan menerima diri sendiri dan membangun hubungan sosial yang sehat merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Menurut mereka, penerimaan diri membantu individu lebih menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mengurangi rasa insecure, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Sementara itu, hubungan sosial yang

baik dipandang sebagai sumber dukungan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai masalah dan tekanan hidup. Kehadiran keluarga, teman, atau orang terdekat membuat seseorang merasa didengar, diterima, dan tidak sendirian.

Tabel 1.3 Hasil wawancara pemahaman mahasiswa tentang Penerimaan Diri dan Hubungan Sosial

| Narasumber | Ringkasan Jawaban   |
|------------|---|
| N1         | Penerimaan diri membuat individu lebih tenang, sedangkan hubungan sosial menjadi sumber dukungan.     |
| N2         | Hubungan baik dengan orang lain dapat meningkatkan semangat dan kebahagiaan.                          |
| N3         | Penerimaan diri meningkatkan rasa percaya diri dan hubungan sosial menjadi tempat berbagi cerita.     |
| N4         | Kesehatan mental yang baik mendukung kemampuan bersosialisasi.  |
| N5         | Penerimaan diri mengurangi sikap menghakimi diri sendiri dan hubungan sosial menjadi sumber dukungan. |
| N6         | Membantu menghargai diri sendiri dan memperoleh dukungan dari orang terdekat.                         |
| N7         | Membantu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri.                  |
| N8         | Membantu menerima diri serta memberikan rasa didukung saat menghadapi masalah.                        |
| N9         | Hubungan sosial membuat individu merasa disayangi, dibutuhkan, dan tidak sendirian.                   |
| N10        | Membantu mengurangi rasa insecure, stres, dan kesepian.   |
| N11        | Membantu menghargai diri sendiri dan memperoleh motivasi dari orang lain.                             |
| N12        | Menjadi sumber dukungan emosional saat menghadapi masalah.  |
| N13        | Penerimaan diri dan kemampuan beradaptasi sosial penting karena manusia adalah makhluk sosial.        |

| Narasumber | Ringkasan Jawaban  |
|------------|--|
| N14        | Penerimaan diri mengurangi dampak negatif perbandingan sosial dan hubungan sosial menjadi sumber motivasi. |
| N15        | Mencintai diri sendiri merupakan indikator kesehatan mental yang baik dan mendukung hubungan sosial.       |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri dan hubungan sosial merupakan indikator kesehatan mental yang paling sering disebutkan oleh partisipan. Mahasiswa menilai bahwa individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya cenderung lebih percaya diri, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta lebih mampu menghadapi kegagalan.

Hubungan sosial yang positif juga dipandang sebagai sumber dukungan emosional yang penting. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan dan mengurangi perasaan kesepian.

Temuan ini sesuai dengan teori Ryff mengenai psychological well-being yang menempatkan self-acceptance dan positive relations with others sebagai dua dimensi utama kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kedua aspek tersebut cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan mampu menjalani kehidupan secara lebih adaptif.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman Kesehatan Mental

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman hidup merupakan faktor yang paling sering disebut memengaruhi pemahaman seseorang tentang kesehatan mental. Keluarga dianggap sebagai lingkungan pertama yang membentuk cara individu mengenali dan mengekspresikan emosi. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan maupun pengaruh sosial. Media sosial memiliki dampak ganda, yaitu sebagai sumber informasi dan edukasi kesehatan mental, tetapi juga berpotensi menimbulkan perbandingan sosial yang berlebihan. Selain itu, pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, membantu individu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.

Tabel 1.4 Hasil wawancara pemahaman mahasiswa tentang faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental

| Narasumber | Ringkasan Jawaban  |
|------------|--|
| N1         | Keluarga, teman, media sosial, dan pengalaman hidup membentuk pemahaman kesehatan mental.          |
| N2         | Pola asuh keluarga berpengaruh terhadap cara individu memandang dirinya sendiri.                   |
| N3         | Keluarga, teman, media sosial, dan pengalaman hidup saling memengaruhi pemahaman kesehatan mental. |
| N4         | Lingkungan belum tentu memahami kondisi kesehatan mental seseorang.                                |
| N5         | Keluarga, teman, media sosial, dan pengalaman hidup berpengaruh terhadap kesehatan mental.         |
| N6         | Lingkungan yang mendukung meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.                 |
| N7         | Keluarga, teman, media sosial, dan pengalaman pribadi membentuk cara pandang seseorang.            |
| N8         | Media sosial dapat menjadi sumber edukasi sekaligus memunculkan perbandingan sosial.               |
| N9         | Informasi, pengalaman, dan lingkungan sosial memengaruhi pemahaman kesehatan mental.               |
| N10        | Keluarga, teman, media sosial, dan pengalaman pribadi sangat berpengaruh.                          |
| N11        | Media sosial dapat memberikan edukasi maupun tekanan psikologis.                                   |
| N12        | Lingkungan dan pengalaman hidup memiliki peran besar dalam membentuk pemahaman kesehatan mental.   |
| N13        | Pengalaman hidup dan dukungan keluarga membentuk persepsi serta pemahaman kesehatan mental.        |
| N14        | Media sosial dan lingkungan sosial memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri.           |

| Narasumber | Ringkasan Jawaban  |
|------------|--|
| N15        | Lingkungan sekitar membentuk standar dan cara pandang seseorang terhadap berbagai hal. |

Dari data diatas, menariknya, seluruh partisipan mengakui bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental tidak terbentuk secara mandiri, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mengelilinginya.

Keluarga menjadi lingkungan pertama yang mengajarkan individu mengenai cara mengekspresikan emosi dan menghadapi masalah. Sementara itu, teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial dan tempat berbagi pengalaman. Selain itu, media sosial juga menjadi faktor yang banyak disebutkan oleh partisipan. Di satu sisi, media sosial memberikan akses terhadap informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu.

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan yang saling berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

### **REFLEKSI (DISKUSI KRISIS)**

Melalui kegiatan wawancara ini, penulis memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa memaknai kesehatan mental pada masa dewasa awal. Sebelum penelitian dilakukan, penulis menganggap bahwa kesehatan mental sering kali dipahami sebatas kondisi psikologis yang berkaitan dengan stres, kecemasan, atau gangguan mental tertentu. Namun, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih luas mengenai kesehatan mental, yaitu sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Salah satu temuan yang menarik adalah hampir seluruh partisipan memandang usia 18–25 tahun sebagai masa yang rentan terhadap berbagai tekanan. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari ekspektasi keluarga, hubungan sosial, pencarian identitas diri, serta kekhawatiran mengenai masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa masa

dewasa awal merupakan periode yang kompleks dan penuh tantangan, sehingga individu memerlukan kemampuan adaptasi yang baik untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Selain itu, penulis menemukan bahwa sebagian besar partisipan menempatkan penerimaan diri sebagai salah satu indikator utama kesehatan mental. Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa mahasiswa tidak lagi memandang kesehatan mental hanya dari aspek bebasnya seseorang dari masalah psikologis, tetapi juga dari kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri. Di tengah budaya kompetitif dan tingginya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial, kemampuan menerima diri menjadi aspek yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk pemahaman seseorang mengenai kesehatan mental. Keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman hidup muncul sebagai faktor yang paling banyak disebutkan oleh partisipan. Temuan ini membuat penulis menyadari bahwa kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial yang mendukung atau justru memberikan tekanan tambahan. Dengan kata lain, upaya menjaga kesehatan mental tidak dapat dilakukan secara individual semata, melainkan memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar.

Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang relatif sedikit serta latar belakang partisipan yang didominasi oleh mahasiswa membuat hasil penelitian ini belum dapat menggambarkan pemahaman seluruh kelompok dewasa awal secara lebih luas. Selain itu, data yang diperoleh hanya berdasarkan wawancara singkat sehingga masih terdapat kemungkinan adanya aspek-aspek lain yang belum terungkap secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam serta menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih mendalam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pemahaman kesehatan mental pada individu dewasa awal.

Secara pribadi, penelitian ini memberikan pengalaman yang berharga bagi penulis. Proses mendengarkan berbagai pengalaman dan pandangan partisipan membuat penulis lebih menyadari bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan hidup dan menjaga kesehatan mentalnya. Penulis juga menjadi lebih reflektif terhadap kondisi diri sendiri serta lebih memahami pentingnya empati, dukungan sosial, dan kesadaran diri

dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat akademik, tetapi juga memberikan pembelajaran yang bermakna bagi penulis dalam memahami pentingnya kesehatan mental pada masa dewasa awal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai indikator kesehatan mental pada individu dewasa awal. Sebagian besar partisipan memandang kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi pada masa transisi menuju dewasa.

Selain itu, penerimaan diri dan hubungan sosial yang positif dipandang sebagai indikator penting kesehatan mental. Kemampuan menerima diri sendiri membantu individu menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sedangkan hubungan sosial yang sehat memberikan dukungan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman hidup merupakan faktor utama yang memengaruhi pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk cara individu memahami, menilai, dan menjaga kesehatan mentalnya. Dengan demikian, kesehatan mental pada individu dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal individu, tetapi juga oleh interaksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Idham, P. Rahayu, A. As-Sahih, dan S. Muhiddin. (2019). "Trend Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Indonesia," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 11, no. 1.
- Anthony F. Jorm. (2000). "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders," *British Journal of Psychiatry* 177, no. 5.
- Ayuningtyas D, Misnaniarti M, Rayhani M. Analysis of mental health situation in Indonesian
- Corey L. M. Keyes. (2002). "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life," *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2.
- D. Nazira, M. Mawarpury, dan A. Afriani. (2022). "Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh," *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 2.
- Jeffrey Jensen Arnett. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan).

Presiden Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan.

Rafal, G., A. Gatto, dan R. DeBate. (2018) "Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors Among College Students," *Journal of American College Health* 66, no. 4.

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

Zakiah Daradjat. (2016) *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung)