



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Bella Salsa Risnawati¹, Nasichah Nasichah², Muhammad Faqih Prayogo³,
Zannuby Al Izzami⁴

¹⁻⁴UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Alamat: Ciputat, Tangerang Selatan

Korespondensi penulis: bellasalsar.2421@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract. *Currently, mental health issues are a widely discussed topic. Cases related to mental health began to appear in the community, about 20% of the population in Indonesia has the potential for mental health problems. Mental health disorders also occur in college students, this is indicated by the number of suicides in students. This study was conducted to determine the factors experienced by students and influence mental health. The method used is descriptive statistics with univariate analysis. The results showed that students' mental health was more influenced by psychological factors, with a percentage of 65,1%.*

Keywords: *Mental Health, Psychological Factors, Socio-cultural Factors*

Abstrak. Pada saat ini isu kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas. Kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental mulai bermunculan di Masyarakat, sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental juga terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi, hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya kasus bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor yang dialami mahasiswa dan memberikan pengaruh pada kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis, dengan persentase sebesar 65,1%.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Faktor Psikologi, Faktor Sosial Budaya

LATAR BELAKANG

Pada saat ini isu kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas. Kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental mulai bermunculan di Masyarakat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional sebanyak lebih dari 19 juta, dan pada usia yang sama lebih dari 12 juta penduduk mengalami depresi. Saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan kesehatan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, hal tersebut berarti sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental juga terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi. Pada Maret 2023 di Jambi seorang mahasiswa ditemukan tak bernyawa di kamar kos, dan kasus lainnya muncul pada Oktober 2023, dengan adanya kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah. Dikutip dari Databoks, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia di tahun 2023 mencapai 971 kasus, lebih tinggi dari tahun 2022 yaitu 900 kasus. Hal ini menunjukkan tekanan besar yang dialami oleh mahasiswa yang merujuk pada kondisi kesehatan mental yang terganggu.

Received Desember 03, 2023, Accepted Desember 26, 2023; Published Februari 24, 2024

*Bella Salsa Risnawati, bellasalsar.2421@mhs.uinjkt.ac.id

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Azmul Idham, dkk, menunjukkan sebanyak 36 mahasiswa (58,1%) dari total 62 partisipan yang merupakan mahasiswa di Surabaya, memiliki tingkat kecenderungan pemikiran (*suicide ideation*) dan upaya (*suicide attempt*) untuk bunuh diri yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kerentanan yang tinggi dalam terganggunya kesehatan mental, yang dapat berakhir dengan terjadinya bunuh diri.

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa berpengaruh pada kondisi akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Heiligenstein et al. (2015) menunjukkan bahwa penurunan nilai akademik sering terjadi pada mahasiswa yang mengalami depresi. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa mahasiswa dengan gangguan akademik, 16% mengalami depresi ringan, 43% menunjukkan adanya depresi sedang, dan 41% mengalami depresi berat.

Terganggunya kesehatan mental mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti ketidakseimbangan antara fisik dan berfikir, pola komunikasi, pergaulan, serta pola hidup. Hal yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental tersebut, dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) faktor yaitu, faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial budaya.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini akan membahas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan memfokuskan bahasan pada dua faktor, yaitu faktor psikologis dan faktor sosial budaya.

KAJIAN TEORITIS

American Psychiatric Association, mendefinisikan kesehatan mental sebagai keseimbangan yang baik antara keadaan fisik, emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut *Mental Health Foundation* kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan emosional dan sosial yang baik, di mana seseorang dapat mengekspresikan potensi, mengatasi stres, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI), mendefinisikan gangguan mental (*mental illness*), sebagai kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi tersebut dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis).

Zakiah Drajat (1990) menyebutkan bahwa gangguan mental terdiri dari dua macam, yaitu: Pertama, Gangguan Mental yang disebabkan oleh gangguan-gangguan kejiwaan telah berlarut-larut, sehingga mencapai puncaknya tanpa suatu penyelesaian yang wajar, atau dengan

kata lain disebabkan oleh hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh akibat kondisi lingkungan yang sangat menekan, ketegangan batin dan sebagainya. Dua, Gangguan Mental yang disebabkan oleh adanya kerusakan anggota tubuh, misalnya: otak, sentral saraf atau anggota fisik lain untuk menjalankan tugasnya. Yang kemungkinan disebabkan oleh keracunan akibat minum-minuman keras, obat-obat perangsang atau narkotik akibat penyakit kotor (sifilis), dan sebagainya.

Menurut Notosoedirdjo dan Latipun (2005), kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Dua faktor tersebut secara substantif faktor-faktor memiliki peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah faktor sosial budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif, dengan analisis data univariat. Analisis univariat adalah teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis univariat menjadi metode analisis yang paling mendasar terhadap suatu data. Model analisis univariat ini, dapat berupa menampilkan angka hasil pengukuran yang dapat ditampilkan dalam bentuk angka, atau sudah diolah menjadi prosentase, ratio, dan lainnya. Penyajian data pada analisis univariat dapat dalam bentuk narasi, tabel, grafik, diagram, maupun gambar.

Responden pada penelitian ini adalah 32 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pada semester 1, 3, dan 5. Pemilihan responden dengan mahasiswa pada semester tersebut karena, pada semester tersebut mahasiswa masih dalam masa penyesuaian sebagai mahasiswa baru, juga penyesuaian untuk menuju tingkat selanjutnya dimana mahasiswa mulai dihadapkan dengan tugas-tugas menjelang tugas akhir. Penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan yang merujuk pada faktor-faktor yang dapat menyebabkan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Kuesioner akan diisi oleh mahasiswa dengan jawaban yang nantinya akan menunjukkan faktor manakah diantara Faktor Psikologis dan Sosial Budaya yang lebih banyak dialami dan mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel berikut menunjukkan karakteristik responden (Tabel1), faktor yang mempengaruhi Gangguan Kesehatan Mental (Tabel 2), serta hasil penyajian data yang diambil dari jawaban para responden (Table 3). Dengan pertanyaan yang terbagi bagi menjadi dua hal yang merujuk yaitu faktor psikologis dan faktor sosial budaya.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	28,1%
	Perempuan	23	71,9%

Tabel 2. Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Faktor Penyebab Gagguan Kesehatan Mental	f	%
Psikologis	21	65,1%
Sosial Budaya	11	34,9%

Tabel 3. Hasil Pernyataan Subjek (n=31)

No.	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
1	Pernahkah Kamu merasa dipengaruhi oleh perasaan gelisah, cemas, atau gugup secara berlebihan?	32	100%	-	-
2	Apakah belakangan ini kamu merasa mudah lelah? Dan daya tahan tubuhmu menurun?	27	84,4%	5	15,6%
3	Pernahkah Kamu mengalami penurunan minat terhadap aktivitas yang biasanya Kamu nikmati selama seminggu atau lebih? Contohnya mungkin termasuk pekerjaan, olahraga, atau hobi.	30	93,8%	2	6,2%
4	Pernahkah Kamu mengalami 'serangan' rasa takut, cemas, atau panik?	31	96,9%	1	3,1%
5	Apakah Kamu mengalami perubahan dalam kebiasaan tidur? Kesulitan tidur? Kegelisahan?	24	75,0%	8	25,0%
6	Apakah beberapa bulan terakhir Kamu merasa terganggu oleh perasaan rendah diri, stres, atau kesedihan?	25	78,1%	7	21,9%
7	Apakah dengan banyak tugas yang menumpuk menyebabkan Kamu merasakan stress?	25	78,1%	7	21,9%
8	Pernahkah Kamu mengalami kejadian buruk yang berdampak signifikan padamu?	24	75,0%	8	25,0%
9	Apakah perasaan cemas atau tidak nyaman di sekitar orang lain mengganggu Kamu?	24	75,0%	8	25,0%
10	Apakah kebiasaan makan Kamu berubah? Seperti malas makan, porsi yang bertambah atau berkurang, tidak teratur dan lainnya.	25	78,1%	7	21,9%
11	Apakah kamu merasa dapat mengendalikan stress yang kamu rasakan?	28	87,5%	4	12,5%

No.	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
12	Apakah belakangan ini Kamu merasa bahwa dirimu lebih sensitif?	23	71,9%	9	28,1%
13	Bagaimana pertemananmu di kampus, apakah berjalan baik? Apakah kamu pernah memiliki masalah dalam pertemananmu?	21	65,6%	11	34,4%
14	Apakah masalah yang Kamu alami diantara pertemananmu memberikan pengaruh kepada Kamu?	21	65,6%	11	34,4%
15	Apakah Kamu merasa terbebani dengan masalah yang terjadi di sekitarmu? Seperti masalah pertemanan, organisasi, dan lainnya?	19	59,4%	13	40,6%
16	Apakah Kamu merasa memiliki seorang teman yang cukup mengerti dirimu dan bisa diajak bicara dengan baik?	27	84,4%	5	15,6%
17	Apakah belakangan ini Kamu merasa kesepian dan sendirian?	12	37,5%	20	62,5%
18	Apakah Kamu menyukai suasana di rumahmu?	23	71,9%	9	28,1%
19	Apakah Kamu dapat berkomunikasi baik dengan orang tuamu secara terbuka?	20	62,5%	12	37,5%
20	Apakah Kamu merasa bahwa orang tuamu memberikan dukungan yang baik untukmu?	25	78,1%	7	21,9%
21	Apakah hubungan persaudaraanmu berjalan dengan baik? Seperti kamu merasa dekat dengan saudaramu, berkomunikasi dengan baik, merasa nyaman, dan lainnya?	27	84,4%	5	15,6%
22	Apakah setelah menjadi mahasiswa kamu merasa pola hidupmu berubah?	30	93,8%	2	6,2%
23	Apakah perubahan pola hidup itu membuat kamu merasa tidak nyaman, atau memberikan kecemasan, atau rasa khawatir?	17	53,1%	15	46,9%
24	Apakah kamu pernah merasa jenuh atau tidak bersemangat dalam mengikuti perkuliahan?	23	71,9%	9	28,1%

Penelitian dilakukan pada mahasiswa, dengan rentang usia 18-21 tahun (Tabel 1). Dengan jumlah responden sebanyak 32 mahasiswa, yaitu perempuan (71,9%) dan laki-laki (28,1%). Dan didapatkan hasil bahwa faktor yang lebih banyak dialami dan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yaitu faktor psikologis, sebanyak 21 (65,1%) mahasiswa, sedangkan faktor sosial budaya sebanyak 11 (34,9%) mahasiswa dari total seluruh mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian yaitu 32 mahasiswa (Tabel 2). Dengan kata lain, penelitian ini menunjukkan bahwa Faktor Psikologis menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, yang dialami mahasiswa.

Faktor Psikologi adalah kerentanan pribadi individu: ketahanan ataupun kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam kesulitan, trauma dan situasi stress, keterampilan sosial dan emosional, pengaturan diri, juga kemampuan untuk menciptakan dan memelihara

hubungan sosial. Faktor Psikologis ini dapat berupa: peristiwa traumatik yang berdampak signifikan, rasa rendah diri, kesepian, dan sulit bergaul dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31 (96,9%) mahasiswa pernah mengalami serangan rasa takut, cemas dan panik. Lalu 24 (75,0%) mahasiswa mengalami perubahan dalam kebiasaan tidur, seperti kesulitan tidur. Selanjutnya 25 (78,1%) mahasiswa merasa terganggu oleh perasaan rendah diri, stress dan kesedihan. Sebanyak 30 (93,8%) mahasiswa juga mengalami penurunan minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan, seperti, olahraga, atau hobi. Dan yang paling signifikan adalah keseluruhan responden yaitu 32 mahasiswa, pernah mengalami kecemasan dan kegelisahan secara berlebihan. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor psikologis memberikan pengaruh yang tinggi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Selanjutnya, faktor sosial budaya adalah faktor berupa gangguan nilai, tata sosial dan tata laku manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial budaya memiliki peresentasi yang cukup rendah. Namun faktor ini setidaknya dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui aturan atau norma dan kebiasaan, dan kondisi lingkungan yang berlaku di setiap mahasiswa. Menurut Subandi masalah gangguan mental dan kesehatan mental tidak hanya terkait masalah medis atau psikologis semata, tetapi juga memiliki dimensi sosial budaya sampai dimensi spiritual dan religius walaupun kecil pengaruhnya.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 30 (93,8%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami perubahan pola hidup setelah menjadi mahasiswa. Sehingga diperlukan penyesuain dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Dan 17 (53,1%) mahasiswa diantaranya merasa tidak nyaman, cemas, dan khawatir terhadap perubahan tersebut. Selain itu adanya tanggung jawab lain sebagai aktivis kampus juga masalah pertemanan yang dimiliki turut mempengaruhi stress mereka. Sebanyak 21 (65,6%) mahasiswa menyatakan bahwa masalah pertemanan memberikan pengaruh pada kondisi kesehatan mental. Kendati demikian Faktor sosial budaya bukanlah faktor yang paling banyak dialami mahasiswa pada penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avelina dan Riswanti (2019), yang menunjukkan bahwa faktor sosial budaya dan lingkungan memang bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi gangguan kejiwaan (kesehatan mental) para pasien dalam wilayah kerja Puskesmas Bola. Dilihat dari jumlah responden yang diteliti (Tabel 2), diketahui bahwa faktor sosial budaya memberika pengaruh pada kesehatan mental, yaitu sebanyak 11 (34,9%) mahasiswa.

Faktor Psikologis memiliki presentase tinggi dari Faktor Sosial Budaya, yang menunjukkan bahwa Faktor Psikologis menjadi faktor yang lebih banyak dialami mahasiswa, dan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dan Ariasti (2020), dimana Faktor Psikologis memiliki pengaruh yang lebih rendah yaitu hanya 18 (8,2%) sedangkan Faktor Sosial Budaya sebanyak 19 (8,7%) lebih tinggi. Perbedaan dalam penelitian ini dapat terjadi dikarenakan adanya perbedaan subjek penelitian, juga waktu dan tempat penelitian yang berbeda. Karena pada penelitian ini (Tabel 2) faktor psikologis lebih banyak dialami dan memberikan pengaruh yang tinggi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kesehatan mental mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis, dengan persentase sebesar 65,1%. Kebanyakan mahasiswa mengalami, kecemasan, kegelisahan, kesulitan tidur, juga perasaan rendah diri, stress, dan kesedihan. Selain itu mahasiswa juga mengalami serangan takut, cemas dan panik. Hal yang dialami tersebut berdampak pada aktivitas mahasiswa juga menjadikan mahasiswa lebih sensitif.

Namun terdapat faktor lainnya, seperti faktor sosial budaya, yang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dengan persentase yang lebih kecil yaitu 34,9%. Perubahan pola hidup setelah menjadi mahasiswa, memberikan dampak seperti perasaan tidak nyaman, cemas, dan khawatir. Selain itu adanya tanggung jawab lain sebagai aktivis kampus juga masalah pertemanan yang dimiliki turut mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, dan dapat menimbulkan stress.

Sebagai mahasiswa memiliki mental yang sehat sangatlah penting. Karena mental yang sehat menunjang pada kesejahteraan juga produktivitas mahasiswa. Penerapan pola hidup sehat, pergaulan sehat, dan memiliki lingkungan yang nyaman menjadi salah satu faktor yang menunjang terciptanya mental yang sehat. Oleh karena itu, pengolahan fisik, emosi, dan fikiran yang baik harus dimiliki mahasiswa. Selain itu menjaga komunikasi yang baik dengan orang sekitar juga harus dilakukan, agar terciptanya lingkungan yang nyaman.

DAFTAR REFERENSI

- Arrahmah Syifa. (2022). Kasus Mahasiswa UGM Bunuh Diri, Bukti Darurat Kesehatan Mental Remaja. *NU Online*, <https://www.nu.or.id/nasional/kasus-mahasiswa-ugm-bunuh-diri-bukti-darurat-kesehatan-mental-remaja-5G5ef>, diakses pada 16 Oktober 2023.
- Avelina Yuledsia & Irwanti Herminsih, 2019. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*. 6(2). <https://jkkmfikesunipa.nusanipa.ac.id/index.php/hlj-Unipa/article/view/31/31>. 77
- Darajat, Zakiah.(1990) Kesehatan Mental. C.V. Mas Agung, Jakarta. 56
- Definisi Mental Illness. (2022) KEMENKES RI, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental, diakses pada 16 Oktober 2023
- Erita, dkk. 2019. BUKU MATERI PEMBELAJARAN KEPERAWATAN JIWA. *Universitas Kristen Indonesia*. <http://repository.uki.ac.id/2703/1/BMPKEPERAWATANJIWA.pdf>
- Idham, A. F. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. Idham | *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/20705/pdf>. 182
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Page, James D, (1978) *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*,: Tata Mc. Graw-Hill, New Delhi. 212
- Sri Yulianti & Denar Ariasti, 2020. ANALISIS FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATANMENTAL EMOSIONAL MASYARAKAT DI DUKUH GUMUK SARIDAN GERJEN, PUCANGAN, KARTASURA. *Kosala: Jurnal Kesehatan* 8(2). <https://doi.org/10.37831/kjik.v8i2.189>
- Suyoko. (2012). Faktor-faktor resiko yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada lansia. Universitas Indonesia
- Veit, Ware. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being ini General Population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 720-742.
- Wahyudi, M. Z. (2023). Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli. *kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli>, diakses pada 16 Oktober 2023.
- Yoseph, H. I dan T. Sutini. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. PT Refika Aditama, Bandung.