



Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Sofiana Widyawati¹, Defi Mayasaroh², Shafarin Lusty Aqila³, Kaila Nirwasita Iriantina⁴, Muhammad Yosa Al-Islam⁵, Joko Tri Nugraha⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Tidar

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>

*Correspondence: Sofiana Widyawati

Email:

sofiana.widyawati@students.untidar.ac.id

Received: 09-04-2025

Accepted: 16-05-2025

Published: 28-06-2025



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

kampus, dan kenyamanan berbicara dengan konselor atau psikolog. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa dari berbagai program studi yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif, mencakup analisis frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata setiap pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik tinggi, di mana 40% setuju dan sangat setuju bahwa beban tugas kuliah terasa berat. Sebanyak 65% mahasiswa sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas, menunjukkan kecemasan laten. Selain itu, 64% memiliki kebiasaan tidur tidak teratur, yang berdampak pada konsentrasi dan emosi. Sebanyak 50% merasa lelah secara mental meskipun tidak banyak aktivitas fisik, mengindikasikan kelelahan kognitif akibat tekanan akademik. Persepsi terhadap layanan kesehatan mental kampus tergolong rendah, dengan hanya 27% merasa terbantu. Sementara itu, 82% mahasiswa tidak merasa nyaman atau bersikap netral saat membicarakan masalah pribadi dengan psikolog atau konselor. Hal ini menunjukkan masih adanya hambatan psikologis dan sosial dalam mengakses layanan. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan layanan konseling, pengurangan stigma, dan edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Penelitian ini memberikan gambaran biopsikososial menyeluruh mengenai kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan mental mahasiswa, Stres akademik, Layanan kesehatan kampus.

Abstract: This study aims to describe the factors related to students' mental health through six main indicators: academic stress, anxiety, sleep habits, mental fatigue, perceptions of campus mental health services, and comfort in speaking with counselors or psychologists. The study employs a descriptive quantitative approach using a survey technique. The sample consisted of 100 students from various study programs selected through accidental sampling. The instrument used was a closed-ended questionnaire with a 5-point Likert scale. Data were analyzed using descriptive statistics. The findings indicate that the majority of students experience high levels of academic stress and anxiety, along with irregular sleep patterns and mental fatigue. However, perceptions of the effectiveness of campus mental health services were relatively low, with most students expressing neutral responses, and only a small portion feeling comfortable talking to a psychologist. These findings highlight the importance of strengthening campus counseling services, reducing mental health stigma, and providing ongoing education to enhance students' psychological literacy. This study offers a comprehensive overview of the biopsychosocial dimensions in understanding students' psychological conditions and serves as a basis for developing campus policies that are more responsive to mental health issues.

Keywords: Student mental health, Academic stress, Campus mental health services

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa berdasarkan enam indikator utama: stres akademik, kecemasan, kebiasaan tidur, kelelahan mental, persepsi terhadap layanan kesehatan mental kampus, dan kenyamanan berbicara dengan konselor atau psikolog. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa dari berbagai program studi yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif, mencakup analisis frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata setiap pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik tinggi, di mana 40% setuju dan sangat setuju bahwa beban tugas kuliah terasa berat. Sebanyak 65% mahasiswa sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas, menunjukkan kecemasan laten. Selain itu, 64% memiliki kebiasaan tidur tidak teratur, yang berdampak pada konsentrasi dan emosi. Sebanyak 50% merasa lelah secara mental meskipun tidak banyak aktivitas fisik, mengindikasikan kelelahan kognitif akibat tekanan akademik. Persepsi terhadap layanan kesehatan mental kampus tergolong rendah, dengan hanya 27% merasa terbantu. Sementara itu, 82% mahasiswa tidak merasa nyaman atau bersikap netral saat membicarakan masalah pribadi dengan psikolog atau konselor. Hal ini menunjukkan masih adanya hambatan psikologis dan sosial dalam mengakses layanan. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan layanan konseling, pengurangan stigma, dan edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Penelitian ini memberikan gambaran biopsikososial menyeluruh mengenai kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental.

Pendahuluan

Kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa, dan berpengaruh pada prestasi akademik mereka, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Masa perkuliahan adalah fase transisi yang menantang dari perkembangan akademik, emosional, dan sosial. Mahasiswa harus mandiri, produktif, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan pola belajar yang lebih menantang. Jika mereka tidak memiliki mekanisme coping yang efektif, mereka berisiko mengalami gangguan psikologis (Attia et al., 2022; Meliala, 2024). Media sosial juga menjadi faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama saat digunakan secara berlebihan tanpa kontrol yang sehat (Aprilia & Shauki, 2020).

Lebih dari 50% siswa mengalami depresi tingkat sedang, menurut penelitian Yuaridha et al. (2024). Namun, penelitian tersebut baru meneliti terkait gejala depresi. Selain itu, analisis yang digunakan masih berfokus pada bivariat sederhana, yaitu uji chi-square, tanpa memberikan analisis menyeluruh tentang peran masing-masing komponen. Penelitian tersebut juga belum diketahui terkait kevaliditasnya akan instrumen yang digunakan. Selain itu, penelitian tersebut belum membahas bagaimana layanan kesehatan mental di kampus membantu kesejahteraan siswa. Kebijakan internal kampus yang responsif terhadap isu kesehatan mental terbukti mampu mengurangi tingkat stres mahasiswa (Jamil & Purwadinata, 2024)

Berangkat dari celah ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kesehatan mental mahasiswa. Enam komponen utama dievaluasi: stres akademik, kecemasan, pola tidur, kelelahan mental, persepsi layanan kampus, dan kenyamanan berbicara dengan profesional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang komponen yang memengaruhi kesehatan mental siswa melalui penggunaan pendekatan kuantitatif deskriptif. Kemampuan berpikir kritis dikaitkan dengan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial (Alfayyadl, 2023). Sejalan dengan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada perumusan pertanyaan utama yaitu Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa berdasarkan persepsi responden? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi dan keterkaitan enam faktor utama yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Tinjauan Pustaka

1. Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mencerminkan kondisi psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup, membangun relasi sosial, dan menjalani aktivitas produktif. World Health Organization (2021) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana seseorang menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan studi, interaksi sosial, dan pembentukan jati diri.

Penelitian oleh Setyanto, Hakim, dan Muzakki (2023) mengidentifikasi sebanyak 115 kasus gangguan kesehatan mental tingkat sedang hingga berat pada mahasiswa usia 21–23 tahun selama periode 2016–2019. Depresi dan kecemasan ditemukan sebagai bentuk gangguan paling dominan. Gangguan kecemasan banyak ditemukan pada mahasiswa sebagai respon terhadap tekanan sosial dan akademik yang tidak terkelola dengan baik (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi sistematis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Peran institusi dalam menyediakan dukungan psikologis yang sistematis sangat penting, seperti yang ditegaskan oleh Novriansyah (2021) dalam penelitiannya tentang kebutuhan dukungan kampus.

2. Teori Biopsikososial

Teori biopsikososial yang diperkenalkan oleh Engel (1977) menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara tiga komponen utama: biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis mencakup aspek fisiologis seperti kelelahan dan pola tidur. Faktor psikologis mencakup persepsi terhadap stres dan kecemasan, sedangkan faktor sosial melibatkan dukungan lingkungan dan akses terhadap bantuan profesional seperti konselor atau psikolog kampus.

Model ini memberikan kerangka berpikir yang komprehensif dan cocok digunakan untuk melihat kesehatan mental mahasiswa dari berbagai dimensi. Dalam penelitian ini, enam indikator yang digunakan seperti stres akademik, kecemasan tanpa sebab, kebiasaan tidur, kelelahan mental, persepsi terhadap layanan kampus, dan kenyamanan berbicara dengan psikolog, masing-masing mewakili ketiga aspek utama dalam teori biopsikososial. Model biopsikososial yang diperbarui menekankan pentingnya integrasi pendekatan klinis, sosial, dan psikologis dalam memahami kesehatan mental (Bolton, 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei untuk memperoleh gambaran deskriptif mengenai persepsi mahasiswa terhadap suatu layanan di lingkungan perguruan tinggi. Survei sebagai metode pengumpulan data dinilai efisien untuk menjangkau responden dalam jumlah besar serta memberikan struktur informasi yang jelas, khususnya dalam bidang pendidikan (Romero & Ventura, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jenjang sarjana dari berbagai program studi di salah satu universitas. Teknik accidental sampling digunakan untuk memperoleh responden yang secara kebetulan memenuhi kriteria dan bersedia mengisi kuesioner. Total sampel yang diperoleh berjumlah 100 mahasiswa, yang dianggap cukup representative.

Instrumen penelitian berupa kuisisioner tertutup dengan skala Likert 1–5 yang dirancang untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap beberapa indikator layanan. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif yang mencakup analisis frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata dari setiap pernyataan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Jenis Kelamin Responden

	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Valid Laki-laki	28	28.0	28.0	28.0
Perempuan	72	72.0	72.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 72 orang (72%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 28 orang (28%). Ketimpangan ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara teoritis, hal ini dapat dikaitkan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dalam merespons isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental serta memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap kondisi psikologis mereka. Selain itu, proporsi ini juga dapat mencerminkan struktur demografis populasi mahasiswa pada institusi tempat penelitian dilakukan.

Tabel 2: Usia Responden

Valid	100
Missing	0
Mean	19.35
Median	19.00
Mode	19
Std. Deviation	.857
Variance	.735
Range	4
Minimum	18
Maximum	22

Tabel 3: Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
18	12	12.0	12.0	12.0
19	51	51.0	51.0	63.0
20	30	30.0	30.0	93.0
21	4	4.0	4.0	97.0
22	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 18 hingga 22 tahun, dengan usia paling dominan adalah 19 tahun sebanyak 51 orang (51%). Rata-rata usia responden adalah 19,35 tahun, dengan simpangan baku sebesar 0,857. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Fase usia ini secara psikologis merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan personal secara lebih kompleks. Kondisi tersebut dapat berimplikasi terhadap tingkat kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Tabel 4: Program Studi Responden

Program Studi	Frekuensi	Presentase
Ilmu Administrasi Negara	27	27.0%
Agribisnis	10	10.0%
Hukum	7	7.0%
PBSI	5	5.0%
PBI	4	4.0%
Lainnya (25 Prodi)	47	47.0%
Total	100	100.0%

Catatan: Program studi lain masing-masing berkontribusi kurang dari 4%.

Responden berasal dari berbagai program studi, dengan dominasi Ilmu Administrasi Negara (27%), diikuti oleh Agribisnis (10%), Hukum (7%), dan PBSI (5%). Program studi lainnya tersebar merata dalam jumlah kecil. Keberagaman ini mencerminkan bahwa isu kesehatan mental relevan di lintas disiplin ilmu, meskipun dominasi satu prodi perlu dicermati dalam menggeneralisasi hasil penelitian.

Tabel 5: Saya merasa beban tugas kuliah saya terlalu berat

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	3	3.0	3.0	3.0
Tidak Setuju	8	8.0	8.0	11.0
Tidak ada Tanggapan	49	49.0	49.0	60.0
Setuju	31	31.0	31.0	91.0
Sangat Setuju	9	9.0	9.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sebanyak 40% mahasiswa mengaku merasa beban tugas kuliah terlalu berat, dengan 31% setuju dan 9% sangat setuju. Meskipun 49% memilih netral, data ini menunjukkan stres akademik tetap menjadi tekanan signifikan. Tekanan tugas, ujian, dan tenggat waktu yang tinggi memperbesar risiko stres kronis. Temuan ini diperkuat oleh Attia et al. (2022), yang mengaitkan stres akademik berlebih dengan penurunan fungsi psikologis dan peningkatan risiko gangguan mental pada mahasiswa. Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa tuntutan akademik yang berlebihan, seperti tugas berat, beban kurikulum, dan tekanan

nilai, merupakan pemicu utama gangguan mental di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, Attia dan timnya menekankan pentingnya sistem pendukung akademik dan manajemen stres sebagai bagian dari strategi peningkatan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Stres yang dialami mahasiswa sering kali dipicu oleh tuntutan akademik yang berlebihan, seperti beban tugas, tekanan pencapaian nilai, dan jadwal kuliah yang padat. Kondisi ini diperburuk jika tidak disertai kemampuan manajemen waktu yang baik dan dukungan lingkungan kampus yang memadai (Jasmine, 2024). Selain itu, penelitian Fadilla et al. (2024) juga menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dapat memicu gangguan mental pada mahasiswa.

Tabel 6: Saya sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	6	6.0	6.0	6.0
Tidak Setuju	11	11.0	11.0	17.0
Tidak ada Tanggapan	18	18.0	18.0	35.0
Setuju	43	43.0	43.0	78.0
Sangat Setuju	22	22.0	22.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sebanyak 65% mahasiswa menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka sering merasa cemas tanpa alasan jelas. Hal ini menunjukkan prevalensi tinggi kecemasan laten di kalangan mahasiswa. Ketidakpastian akademik, sosial, dan masa depan menjadi pemicu utama. Kaligis, Ismail, & Wiguna (2021) menemukan bahwa 95,4% mahasiswa mengalami gejala kecemasan namun jarang mencari bantuan profesional karena stigma dan keterbatasan akses.

Tabel 7: Saya memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	7	7.0	7.0	7.0
Tidak Setuju	7	7.0	7.0	14.0
Tidak ada Tanggapan	22	22.0	22.0	36.0
Setuju	34	34.0	34.0	70.0
Sangat Setuju	30	30.0	30.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sebanyak 64% mahasiswa mengalami pola tidur tidak teratur (34% setuju, 30% sangat setuju), yang dapat memengaruhi konsentrasi, emosi, dan daya tahan psikologis. Pola tidur yang buruk berkaitan erat dengan stres dan burnout. Penelitian oleh Lim et al. (2021) menegaskan bahwa jadwal tidur yang tidak konsisten meningkatkan risiko kelelahan mental dan penurunan performa akademik pada mahasiswa.

Hubungan antara pola tidur dan stres juga dikonfirmasi oleh Pratiwi dan Dewi (2021), yang menemukan bahwa gangguan tidur berkontribusi terhadap peningkatan stres

pada mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan langsung dengan gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa (Putra & Rasmini, 2019).

Tabel 8: Saya merasa lelah secara mental meskipun tidak banyak aktivitas fisik

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	4	4.0	4.0	4.0
Tidak Setuju	9	9.0	9.0	13.0
Tidak ada Tanggapan	37	37.0	37.0	50.0
Setuju	26	26.0	26.0	76.0
Sangat Setuju	24	24.0	24.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sebanyak 50% mahasiswa menyatakan merasa lelah secara mental meski tidak banyak aktivitas fisik, sedangkan 37% lainnya netral. Ini menunjukkan kelelahan kognitif akibat tekanan akademik, emosi, atau paparan digital. Yusuf, Santosa, & Rahmawati (2022) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa kelelahan mental umum terjadi akibat aktivitas berpikir terus-menerus tanpa cukup waktu pemulihan psikologis.

Dukungan penelitian ini diperkuat oleh Rahmadani et al. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami academic fatigue di luar jam perkuliahan karena aktivitas berpikir yang terus-menerus, termasuk kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan sosial. Selain itu, Nugroho dan Fitriyani (2020) menemukan bahwa kelelahan mental juga dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, yang menciptakan beban emosional meskipun secara fisik pengguna tidak aktif. Ketiga penelitian tersebut memberikan gambaran yang konsisten dengan kondisi responden dalam penelitian ini, di mana kelelahan mental menjadi gejala psikologis yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian khusus dari lingkungan akademik maupun institusi kampus.

Tabel 9: Saya merasa layanan kesehatan mental dikampus cukup membantu

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	5	5.0	5.0	5.0
Tidak Setuju	10	10.0	10.0	15.0
Tidak ada Tanggapan	58	58.0	58.0	73.0
Setuju	24	24.0	24.0	97.0
Sangat Setuju	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hanya 27% mahasiswa menyatakan bahwa layanan kesehatan mental kampus cukup membantu, sementara mayoritas (58%) bersikap netral. Temuan ini mencerminkan rendahnya kepercayaan terhadap efektivitas serta ketersediaan layanan psikologis di lingkungan kampus. Deviany dan Syakurah (2025) menjelaskan bahwa persepsi negatif

tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya sosialisasi, adanya stigma terhadap konseling, serta terbatasnya akses terhadap tenaga profesional. Untuk mengatasi hal ini, peningkatan literasi kesehatan mental dan penguatan sistem layanan konseling yang ramah, terpercaya, dan mudah diakses menjadi sangat penting. Beberapa institusi pendidikan tinggi bahkan telah mengembangkan program penanggulangan stres berbasis kurikulum dan konseling terpadu sebagai upaya preventif yang terintegrasi (Gandakusumah et al., n.d.). Dari hal tersebut, Masruroh dan Sa (2023) kampus perlu menciptakan ekosistem yang proaktif dalam mendukung kesehatan mental

Tabel 10: Saya merasa nyaman untuk membicarakan masalah pribadi dengan konselor atau psikolog

Respon	Frekuensi	Presentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Sangat Tidak Setuju	11	11.0	11.0	11.0
Tidak Setuju	10	10.0	10.0	21.0
Tidak ada Tanggapan	61	61.0	61.0	82.0
Setuju	14	14.0	14.0	96.0
Sangat Setuju	4	4.0	4.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Mayoritas mahasiswa (82%) tidak merasa nyaman atau netral untuk berbicara dengan psikolog, dengan hanya 18% yang menyatakan setuju/sangat setuju. Rasa malu, stigma, dan ketidakpercayaan menjadi hambatan utama. Fakhriyani (2024) menyatakan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi besar terhadap keengganan mahasiswa dalam mencari bantuan profesional secara terbuka. Rendahnya literasi kesehatan mental masih menjadi tantangan utama, sebagaimana dijelaskan oleh Fonna et al. (2024) dalam penelitiannya pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres akademik, kecemasan, pola tidur yang tidak teratur, serta kelelahan mental. Kombinasi dari tekanan akademik dan gaya hidup kampus memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Banyak dari mereka mengalami gangguan pada lebih dari satu aspek sekaligus, menandakan perlunya pendekatan yang menyeluruh dan multidimensional dalam menilai kesehatan mental.

Faktor yang paling menonjol dalam temuan ini adalah rendahnya persepsi mahasiswa terhadap layanan kesehatan mental kampus. Hanya sebagian kecil yang merasa terbantu, sementara mayoritas bersikap netral. Ini mencerminkan adanya hambatan dalam mengakses layanan, yang dapat dipicu oleh stigma, kurangnya sosialisasi, atau keterbatasan sistem dukungan kampus. Dengan demikian, dukungan institusional menjadi krusial, tidak cukup hanya mengandalkan kesadaran individu.

Sebagai langkah perbaikan, pihak kampus disarankan untuk menambah jumlah tenaga profesional, mempermudah akses konsultasi, serta menjamin kenyamanan dan

kerahasiaan mahasiswa. Sosialisasi rutin dan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental juga perlu diperkuat. Di sisi lain, mahasiswa diharapkan lebih aktif menjaga keseimbangan psikologis dengan pola hidup sehat dan manajemen waktu yang baik. Keterampilan pengelolaan diri seperti mengatur emosi dan prioritas sangat penting dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pendekatannya tidak berhenti di statistik deskriptif. Gunakan metode analisis yang lebih mendalam, seperti regresi multivariat atau Structural Equation Modeling (SEM), agar dapat diketahui faktor mana yang paling dominan dan bagaimana saling mempengaruhi. Penambahan instrumen terstandar seperti DASS-21 juga akan meningkatkan akurasi dan reliabilitas data. Menggabungkan pendekatan kualitatif juga penting agar suara mahasiswa bisa terdengar lebih utuh, tidak hanya sebagai angka di tabel.

Secara praktis, kampus perlu bergerak cepat: adakan pelatihan manajemen stres sejak awal perkuliahan, libatkan mahasiswa dalam perancangan layanan konseling agar sesuai kebutuhan mereka, dan tanamkan bahwa mencari bantuan bukan tanda kelemahan, melainkan bentuk keberanian. Mahasiswa tidak butuh ruang curhat yang kaku mereka butuh ruang aman untuk dipahami. Dengan demikian, lingkungan kampus dapat menjadi ruang aman yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik.

Daftar Pustaka

- Alfayyadl, A. F. (2023). Bentuk dan Faktor Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja. *JIECO Journal of Islamic Education ...*
- Aprilia, R., & Shauki, E. R. (2020). Peran masyarakat dalam pengawasan dana desa. *Indonesian Treasury Review: Jurnal ...*
- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A. E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13
- Bolton, D. (2023). A revitalized biopsychosocial model: Core theory, research paradigms, and clinical implications. *Psychological Medicine*, 53(16), 7504–7511
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 3(2), 1894–1911
- Deviany, N. F., Masyarakat, F. K., & Sriwijaya, U. (n.d.). Organization (WHO) bahwa “ healths as a. 22–37.
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., & Dasopang, W. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. In *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*.
- Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Journal of Public Health ...*

- Jamil, R. S., & Purwadinata, S. (2024). Pengaruh Pernikahan Dini Terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia Pada Pembangunan Ekonomi Di Kabupaten Lombok Timur. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen ...*
- Jasmine, J. (2024). Dampak Stres Akademik Terhadap Kesehatan. *01(01)*, 32–36.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18(8)*
- Lim, R. P., Wijaya, F., & Prasetya, R. (2021). Kesehatan mental mahasiswa di era digital: Studi terhadap pola tidur dan kelelahan psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*, *12(2)*, 78–85.
- Literasi, P., Mental, K., Mental, K., Mahasiswa, P., & Fakhriyani, D. V. (2024). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada the Effect of Mental Health Literacy on Mental Health in Students of. *19(1)*, 52–65.
- Masruroh, I., & Sa, G. (2023). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur. *2021*, 243–258.
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan. *Psikologi*, *1(4)*, 1–11.
- Mukhtar, A., Akbar, A., & Masradin, M. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal ...*
- Nugroho, A., & Fitriyani, P. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Kesehatan Mental*, *5(1)*, 40–52.
- Novriansyah, M. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Pendidikan Perempuan di Kota dan Desa. *Education & Learning*
- Pan, G. (2024). Methodological foundations of modern causal inference in social science research.
- Pratiwi, P. I., & Dewi, R. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Aparat Desa Dan Partisipasi Masyarakat Terhadap Akuntabilitas Pengelolaan Dana Desa Di Kecamatan Namorambe Kabupaten Deli In *Indonesian Journal of Business Analytics*. academia.edu
- Putra, I., & Rasmini, N. K. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Transparansi, dan Partisipasi Masyarakat Pada Efektivitas Pengelolaan Dana Desa. In *E-Jurnal Akuntansi*.
- Rahmawati, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. In *Jurnal Surya Medika (JSM)*.
- Rahmadani, A., Putri, N., & Hidayat, R. (2021). Academic fatigue pada mahasiswa selama perkuliahan daring: Faktor penyebab dan dampaknya. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, *10(2)*, 85–94.
- Romero, C., & Ventura, S. (2024). Educational data mining and learning analytics: An updated survey.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, *15(1)*, 66

-
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., & ... (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Journal of Education ...*
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan ...*
- Yuaridha, R., Rani, H. A., & ... (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Journal of Public Health ...*
- Yusuf, A. M., Santosa, S. N., & Rahmawati, D. I. (2022). Gambaran tingkat kelelahan mental pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 123–133.