

PERSEPSI SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KAMPUS

Ramayana Sihombing¹, Defly Kaban²

Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam¹²

ramayansilaban04@gmail.com¹, defly684@gmail.com²

Abstrak

Student mental health is a fundamental aspect influencing academic and social functioning, with its dynamics and responses heavily conditioned by social perceptions within the campus ecosystem. This study aims to analyze the formation process of social perceptions toward mental health on campus, identify its determinant factors, and examine its implications for support and student service accessibility. Using a qualitative descriptive approach with a library research method, this study synthesizes scientific literature classified thematically and systematically. The findings indicate that student mental health is a manifestation of holistic well-being shaped by the interaction of internal factors (attitudes, affection, prejudice) and external variables (situational stimuli, socio-cultural background, information). Students exhibit high vulnerability to academic stress, anxiety, depression, and suicidal ideation driven by role strain and a lack of support systems. Although adaptive coping strategies have been implemented, social perceptions on campus remain a primary predictor that triggers the escalation of stigma and affects environmental acceptability. Therefore, higher education institutions need to restructure academic policies to reduce cognitive overload, optimize decentralized counseling services, integrate psychoeducation programs, and strengthen peer support networks to cultivate a supportive and sustainable campus ecosystem.

Keywords: Mental Health, University Students, Higher Education, Social Perception, Stigma.

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek fundamental yang memengaruhi keberfungsian akademik dan sosial, di mana dinamika dan responsnya dikondisikan secara masif oleh persepsi sosial di ekosistem kampus. Penelitian ini bertujuan menganalisis proses pembentukan persepsi sosial terhadap kesehatan mental di kampus, mengidentifikasi faktor determinannya, serta mengkaji implikasinya terhadap dukungan dan aksesibilitas layanan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) melalui sintesis literatur ilmiah yang diklasifikasikan secara tematik dan sistematis. Kesehatan mental mahasiswa merupakan manifestasi kesejahteraan holistik yang dibentuk oleh interaksi faktor internal (sikap, afeksi, prasangka) dan eksternal (situasi, sosiokultural, informasi). Mahasiswa memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademis, kecemasan, depresi, hingga ideasi bunuh diri akibat tekanan peran dan minimnya *support system*. Meskipun coping adaptif telah diterapkan, persepsi sosial di kampus tetap menjadi prediktor utama yang memicu eskalasi stigma dan memengaruhi akseptabilitas lingkungan. Institusi perguruan tinggi perlu melakukan restrukturisasi kebijakan akademik untuk mereduksi beban kognitif mahasiswa, mengoptimalkan layanan konseling terdesentralisasi, mengintegrasikan psikoedukasi, serta memperkuat jaringan dukungan sebaya (*peer support*) demi ekosistem kampus yang suportif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Perguruan Tinggi, Persepsi Sosial, Stigma.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan ranah keilmuan sekaligus kondisi klinis yang berfokus pada retensi stabilitas psikologis dengan manusia sebagai subjek kajian utamanya. Secara etimologis, tema ini merepresentasi konsep *mental hygiene*, yang mengintegrasikan dimensi kejiwaan (*mens/mentis*) dengan metodologi ilmu kesehatan (*hygiene*).

Paradigma kontemporer tidak lagi mengonseptualisasikan kesehatan mental secara reduksionis sebatas ketiadaan patologi psikologis atau eliminasi stresor semata. Sebaliknya, fenomena ini dipandang sebagai sebuah manifestasi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang bersifat holistik serta integratif, yang menghubungkan aspek fisiologis dan psikis individu. Capaian kondisi

yang ekuilibrium ini mengondisikan individu untuk mengoptimalkan aparatus kognitifnya, memitigasi tekanan eksistensial secara adaptif, mengaktualisasikan potensi laten, serta berfungsi secara produktif sekaligus kontributif di dalam ruang publik.

Sebagai salah satu hak asasi manusia yang bersifat fundamental, kesehatan mental mengonstruksi nilai intrinsik dan instrumental yang determinan dalam mengarahkan afeksi serta pola perilaku. Stabilitas mental yang optimal menjamin keterpaduan fungsi kognisi, afeksi, konasi, persepsi, dan sistem keyakinan secara harmonis, sehingga mengeskalisasi resiliensi psikologis sekaligus mereduksi konflik intrapsikis. Sebaliknya, degradasi pada aspek ini akan menstimulasi disfungsi afektif dan distorsi regulasi emosi, yang berimplikasi langsung pada timbulnya manifestasi perilaku maladaptif.

Diskursus dinamika sosiokultural, artikulasi dan respons kelompok sosial terhadap isu kejiwaan ini dikondisikan secara masif oleh konstruksi persepsi sosial. Fenomena tersebut didefinisikan sebagai aktivitas kognitif universal dalam struktur kemasyarakatan yang meliputi proses seleksi, kodifikasi, dan interpretasi stimuli sensoris demi memahami karakteristik individu lain. Konstruksi persepsi sosial tidak terjadi secara linier dan spontan, melainkan dihasilkan oleh interaksi simultan antara determinan internal (seperti disposisi sikap, prasangka, dan internalisasi nilai budaya) serta variabel eksternal (seperti penetrasi informasi, latar belakang sosiokultural, dan stimulasi situasional). Pada akhirnya, persepsi sosial ini bertindak sebagai variabel determinan utama yang mengarahkan pembentukan sikap, orientasi tindakan, serta derajat akseptabilitas lingkungan terhadap realitas kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses pembentukan persepsi sosial terhadap kesehatan mental di lingkungan kampus, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengkaji implikasinya terhadap dukungan dan akses layanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi institusional dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta memperkuat dukungan sosial yang berkelanjutan. Adapun ruang lingkup kajian ini

mencakup mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, baik yang berada di wilayah pedesaan maupun perkotaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menitikberatkan pada metode studi kepustakaan (*library research*) sebagai teknik pengumpulan data utama. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada relevansinya terhadap fokus kajian yang menitikberatkan pada analisis tekstual serta refleksi mengenai dinamika kesehatan mental di kalangan mahasiswa pada ranah institusi pendidikan tinggi. Sintesis literatur dilakukan terhadap berbagai sumber ilmiah sah, seperti jurnal, buku, dan dokumen resmi, yang secara komprehensif menguraikan kerangka teoretis serta dinamika fenomena baik dalam konteks historis maupun kontemporer. Selanjutnya, literatur tersebut diklasifikasikan berdasarkan tema spesifik dan diorganisasikan secara sistematis guna memperkuat landasan argumen serta arah perkembangan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang berorientasi pada pemeliharaan stabilitas psikologis individu. Semium (2006) menegaskan bahwa manusia merupakan objek kajian utama dalam bidang ini. Secara etimologis, istilah "kesehatan mental" merupakan padanan dari *mental hygiene*, yang mengombinasikan kata *mental* (bahasa Latin: *mens*, *mentis* yang berarti jiwa atau roh) dan *hygiene* (bahasa Yunani: *hugine* yang berarti ilmu kesehatan). Secara komprehensif, disiplin ini mengkaji dinamika psikis manusia melalui pendekatan holistik yang memandang individu sebagai kesatuan integratif antara dimensi fisik dan psikologis. (Rivaldi 2024)

Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 (BAB II Pasal 1) tentang Kesehatan Jiwa, Kesehatan jiwa dapat dipahami sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang menyeluruh, di mana individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam keadaan tersebut, seseorang menyadari kapasitas dirinya, memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi yang bermakna bagi

komunitasnya.(DEWAN PERWAKILAN RAKYAT REPUBLIK INDONESIA, DAN, and INDONESIA 2014)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan batin dan karakter yang memungkinkan individu untuk berpikir secara jernih serta mempertahankan fokus dalam menjalankan berbagai aktivitas. Lebih lanjut, kesehatan mental juga mencerminkan keadaan psikologis dan emosional yang stabil, yang berperan penting dalam memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku.(HUMANIORA 2024)

Menurut WHO (*World Health Organization*) Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengelola tekanan kehidupan secara efektif, menyadari dan mengembangkan potensi diri, serta berfungsi secara optimal dalam proses belajar dan bekerja, sekaligus memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Selain memiliki nilai intrinsik, kesehatan mental juga memiliki nilai instrumental yang signifikan, serta diakui sebagai salah satu hak asasi manusia yang fundamental.(World Health Organization 2025)

Defenisi kesehatan mental dari halodoc ialah merupakan suatu keadaan kesejahteraan yang mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial. Kondisi ini berperan secara signifikan dalam membentuk cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Lebih dari sekadar ketiadaan gangguan, kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola stres secara efektif, menjalankan aktivitas secara produktif, mengenali serta mengembangkan potensi diri, serta membangun dan mempertahankan relasi interpersonal yang positif.(Redaksi Halodoc 2026)

Kementerian kesehatan di Indonesia mengatakan Kesehatan mental yang optimal merupakan kondisi ketika individu berada dalam keadaan batin yang tenang dan stabil, sehingga memungkinkan dirinya untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara bermakna serta menghargai keberadaan orang lain di sekitarnya. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu memanfaatkan potensi dan kapasitas dirinya

secara maksimal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, sekaligus membangun dan memelihara relasi interpersonal yang positif. Sebaliknya, individu dengan gangguan kesehatan mental cenderung mengalami disfungsi dalam suasana hati, proses kognitif, serta regulasi emosi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada munculnya perilaku maladaptif.(Kementerian Kesehatan Republik 2018)

Alodokter memberi pandangan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek kognitif dan afektif individu. Upaya pemeliharannya tidak terbatas pada penghindaran terhadap stres semata, melainkan juga mencakup kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola pola pikir dan emosi secara konstruktif.(Kementerian Kesehatan Republik 2018)

Diana Vidya Fakhriyani dalam bukunya yang berjudul Kesehatan Mental menuliskan bahwa Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan individu mengembangkan seluruh aspek dirinya secara optimal, meliputi dimensi fisik, intelektual, dan emosional, secara selaras dengan perkembangan individu lain, sehingga mampu berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kondisi ini, berbagai fungsi psikologis seperti kognisi, afeksi, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan beroperasi secara terintegrasi dan harmonis, sehingga individu terhindar dari perasaan ragu, kecemasan, kegelisahan, serta konflik intrapsikis.(Diana Vidya Fakhriyani 2019)

Buku yang berjudul Kesehatan mental oleh Sandy Ardiansyah dan kawan-kawan mengatakan Kesehatan mental dapat dipahami sebagai suatu kondisi di mana aspek fisik, intelektual, dan emosional individu berkembang secara optimal dan mencapai kematangan dal

am kehidupan. Dalam keadaan ini, individu mampu menerima tanggung jawab, melakukan penyesuaian diri secara adaptif, serta memelihara norma sosial dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai budaya yang berlaku.(Sandy, Ichlas 2022)

Penulis menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi kesejahteraan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan fisiologis secara

ekuivalen. Kondisi ini ditandai oleh stabilitas fungsi fisik, mental, serta emosional tanpa adanya disfungsi signifikan, yang sekaligus merefleksikan kapabilitas individu dalam meregulasi dan mengadaptasikan dirinya secara efektif.

Berdasarkan beragam definisi dan perspektif yang tercantum dari pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang memungkinkan individu untuk berpikir secara rasional, mengelola tekanan dengan efektif, mengembangkan potensi diri, serta berfungsi secara produktif dalam aktivitas sehari-hari. Konsep kesehatan mental tidak semata-mata dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan mencakup kapasitas individu dalam mengatur emosi, membangun relasi sosial yang konstruktif, beradaptasi terhadap dinamika kehidupan, serta menjalani eksistensi yang bermakna dan seimbang. Dengan kondisi mental yang optimal, seseorang mampu memberikan kontribusi positif dalam konteks sosial maupun akademik, sekaligus memiliki resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

PERSEPSI SOSIAL

Secara etimologis persepsi berasal dari bahasa Inggris, *perception*, yang merujuk pada proses penglihatan atau tanggapan. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikannya secara lebih spesifik sebagai tanggapan langsung atau proses kognitif seseorang dalam mengenali objek melalui panca indra. Dalam konteks perilaku, persepsi bertindak sebagai determinan utama yang memengaruhi sikap, di mana sikap tersebut nantinya mengarahkan tindakan nyata individu. Dengan demikian, perilaku seseorang dapat diinterpretasikan sebagai manifestasi atau cerminan dari persepsi dan impresi yang terbentuk setelah panca indra menyerap stimuli dari objek di lingkungannya.(Ananda, Hidayatul 2023)

Persepsi (*perception*) merupakan proses kognitif yang melibatkan penerimaan, seleksi, pengorganisasian, interpretasi, serta pengujian stimuli indrawi sebelum menghasilkan suatu respons. Sebagai mekanisme pemrosesan informasi, persepsi mengintegrasikan stimulus eksternal dengan

kapasitas internal individu, seperti memori dan aspek psikologis. Melalui proses ini, persepsi bertindak sebagai fondasi utama dalam pembentukan pengetahuan baru mengenai lingkungan sekitar, di mana pengetahuan tersebut menjadi instrumen krusial bagi individu untuk bertindak secara adaptif dan efektif.(Ananda, Hidayatul 2023)

Persepsi sosial merupakan aktivitas kognitif universal yang melekat pada setiap individu dalam kehidupan bermasyarakat. Secara konseptual, menurut Teiford (Sarwono & Eko, 2018) dalam buku skripsi Stefani USM *Science* mendefinisikan persepsi sosial sebagai kajian mengenai mekanisme individu dalam membangun impresi dan menarik inferensi terkait karakteristik orang lain. Proses ini melibatkan atribusi interpersonal, di mana individu menginterpretasikan sifat-sifat sesamanya sebagai satu kesatuan utuh yang terintegrasi dalam struktur kepribadian oleh Asch (Sarwono & Eko, 2018) dalam buku dalam buku skripsi Stefani USM *Science*. Selaras dengan pandangan tersebut, Robbins dalam Rahmawati, 2022 dalam buku tinjauan pustaka USM *Science* menegaskan bahwa persepsi sosial merupakan proses internal yang mengorganisasikan dan menginterpretasikan stimuli sensoris, dengan tujuan memberikan makna dan pemahaman terhadap orang lain sebagai objek persepsi.

Pembentukan persepsi tidak terjadi secara spontan, melainkan diakibatkan oleh interaksi berbagai faktor determinan. Kaitan ini, Robbins (Yusuf, 2017: 22) dalam buku dalam buku skripsi Stefani USM *Science* mengidentifikasi tiga faktor utama yang memengaruhi konstruksi persepsi individu, yaitu:

1. Karakteristik Pelaku Persepsi (*Perceiver*): Proses individu dalam mengamati dan menginterpretasikan suatu objek sangat dipengaruhi oleh atribut personalnya. Struktur internal yang mengarahkan interpretasi ini meliputi komponen sikap, motif, minat spesifik, akumulasi pengalaman masa lalu, serta ekspektasi individu yang bersangkutan.
2. Karakteristik Sasaran (*Target*): Atribut fisik maupun dinamis dari objek yang diamati secara langsung memengaruhi hasil persepsi. Stimuli spesifik seperti pergerakan, intensitas

bunyi, dimensi ukuran, serta elemen visual lainnya dari objek tersebut berperan dalam membentuk cara pandang pengamat.

3. Konteks Situasional (*Situation*): Lingkungan tempat objek atau peristiwa tersebut diamati turut mengondisikan persepsi individu. Faktor-faktor eksternal seperti lokasi geografis, pencahayaan, serta atmosfer sosial pada saat pengamatan berlangsung dapat mengalihkan atau memfokuskan perhatian pengamat terhadap objek.

Sarlito W.S (Sarwono, 2010) dalam buku skripsi Stefani USM *Science* mengemukakan bahwa pembentukan persepsi individu dikondisikan oleh beberapa faktor determinan, antara lain:

1. Atensi (Perhatian): Individu secara alamiah tidak mengabsorpsi seluruh stimuli di lingkungannya secara simultan, melainkan melakukan seleksi kognitif dengan memfokuskan perhatian pada satu atau dua objek spesifik.
2. Kesiapan Mental (*Mental Set*): Kondisi psikologis dan kesiapan internal individu dalam merespons setiap stimuli yang muncul.
3. Faktor Kebutuhan: Keberadaan kebutuhan intrinsik, baik yang bersifat temporer (sesaat) maupun konstan (menetap) dalam diri individu.
4. Sistem Nilai: Norma, etika, dan sistem nilai budaya yang berlaku serta diinternalisasi dalam kehidupan masyarakat.
5. Tipologi Kepribadian: Karakteristik kepribadian yang unik pada setiap individu, yang secara mekanis menghasilkan interpretasi dan persepsi yang berbeda terhadap stimulus yang sama.

Menurut Toha, (Arifin et al., 2017) dalam buku skripsi USM *Science*, determinan yang memengaruhi pembentukan persepsi seseorang diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu:

1. Faktor Internal: Meliputi dimensi psikologis dan fisiologis individu, seperti afeksi (perasaan), disposisi sikap, karakteristik personal,

prasangka (*prejudice*), ekspektasi, fokus atensi, rekaman proses belajar, kondisi fisik, gangguan psikologis, orientasi nilai, struktur kebutuhan, preferensi minat, serta motivasi.

2. Faktor Eksternal: Mencakup stimuli yang bersumber dari lingkungan dan karakteristik objek, seperti latar belakang keluarga, paparan informasi, pengetahuan kontekstual, intensitas, dimensi ukuran, kontras (keberlawanan), repetisi gerakan, serta tingkat kebaruan (*novelty*) atau keakraban (*familiarity*) suatu objek. (STEFANI MILA KRISTINA 2022)

Penulis dapat menyimpulkan bahwa persepsi merupakan proses kognitif kompleks berupa penyerapan, seleksi, hingga interpretasi stimuli sensoris yang berfungsi sebagai fondasi pengetahuan sekaligus determinan utama dalam mengarahkan sikap dan perilaku adaptif individu.

Melalui sintesis terhadap konseptualisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa konstruk persepsi sosial dipengaruhi secara simultan oleh faktor internal, faktor eksternal, karakteristik pelaku persepsi (*perceiver*), konteks situasi, dan objek sasaran (*target*). Stimuli internal pada umumnya bermanifestasi dari dinamika psikologis dalam diri individu seperti aspek afektif, sikap, dan prasangka sedangkan stimuli eksternal diidentifikasi melalui indikator lingkungan serta atribut fisik objek, termasuk dinamika gerak, kontras visual, dan latar belakang sosiokultural keluarga.

FAKTOR KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Salah satu penyebab utama dari permasalahan ini adalah jauhnya manusia dari Allah dan agama. Padahal, hati manusia memiliki kebutuhan spiritual yang harus dipenuhi agar tetap sehat dan bahagia. Jika hati jauh dari Sang Pencipta, maka ia akan mengalami kehampaan dan kegelisahan.

Fenomena stres akademis di kalangan mahasiswa kian meningkat sebagai akibat dari interaksi berbagai faktor kompleks. Beban akademis yang mencakup akumulasi tugas, ujian, serta proyek berintensitas tinggi menjadi salah satu prediktor utama. Kondisi ini diperberat oleh adanya tekanan eksternal

untuk mencapai prestasi akademik yang optimal di tengah iklim kompetisi antarmahasiswa. Lebih lanjut, keterbatasan dalam manajemen waktu terutama dalam menyelaraskan komitmen akademik, interaksi sosial, dan tanggung jawab pekerjaan paruh waktu turut berkontribusi signifikan sebagai komparator pemicu stres pada populasi mahasiswa.

Selain faktor akademis, dinamika perubahan lingkungan memiliki kontribusi signifikan terhadap eskalasi stres mahasiswa. Proses transisi ke kehidupan perguruan tinggi khususnya pada mahasiswa migran (merantau) sering kali memicu timbulnya rasa kesepian dan alienasi sosial. Di lingkungan domestik seperti asrama, keterbatasan ruang privasi akibat keharusan berbagi ruang dengan individu lain berpotensi memicu konflik interpersonal dan ketidaknyamanan fisik. Lebih lanjut, kualitas hubungan sosial dan interpersonal turut memengaruhi status kesehatan mental mahasiswa; ketidakmampuan membina relasi baru atau adanya konflik pada relasi yang telah berjalan dapat meningkatkan beban emosional. Fenomena ini diperparah oleh minimnya sistem dukungan sosial (*social support system*), yang secara linear meningkatkan risiko isolasi mandiri dan kecemasan.

Gangguan pada kesehatan fisik, seperti deprivasi tidur dan pola nutrisi yang tidak teratur, memiliki korelasi signifikan terhadap penurunan kondisi mental mahasiswa. Kebiasaan begadang demi memenuhi tuntutan akademis serta mengabaikan asupan nutrisi yang adekuat berisiko memicu komorbiditas fisik dan psikologis yang lebih berat. Selain faktor somatik tersebut, tekanan internal yang bersumber dari ekspektasi diri yang tidak realistis serta kecenderungan kepribadian perfeksionis (*perfectionism*) juga bertindak sebagai stresor utama yang menginduksi kecemasan kronis dan ketidakpuasan konstan, sehingga mengeskalasi beban psikologis individu.

Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan holistik serta intervensi terintegrasi dari pihak institusi pendidikan tinggi dalam memfasilitasi mahasiswa mengelola stres secara efektif. Implementasi hal tersebut dapat diwujudkan melalui penyediaan program dukungan dan

pembinaan komprehensif, yang mencakup pelatihan strategi manajemen waktu, orientasi peningkatan motivasi, serta pelibatan pihak keluarga sebagai pilar dukungan emosional. Penanggulangan faktor pemicu stres secara komprehensif diproyeksikan dapat mereduksi tingkat stres mahasiswa, sehingga mengoptimalkan kapabilitas mereka dalam mengantisipasi tantangan akademik maupun personal. Di sisi lain, beberapa estimasi yang mendekati ambang batas signifikansi disinyalir dipengaruhi oleh keterbatasan ukuran sampel serta eksistensi variabel laten yang tidak terukur dalam penelitian ini.

Studi yang dilakukan oleh Arisandi mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara variabel jenis kelamin, kepercayaan diri, dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa. Temuan ini menunjukkan konsistensi dengan literatur terdahulu yang menegaskan bahwa faktor demografis seperti jenis kelamin, karakteristik psikologis seperti *self-efficacy*, serta aspek lingkungan berupa dukungan sosial, memiliki keterkaitan erat dengan manifestasi stres pada mahasiswa yang berada dalam fase penyusunan tugas akhir.

Guna mengantisipasi berbagai tantangan tersebut, kesadaran mahasiswa terhadap gejala stres serta pencarian strategi koping yang adaptif menjadi hal yang krusial. Beberapa intervensi yang dapat diimplementasikan meliputi optimalisasi layanan konseling institusional, penerapan teknik manajemen waktu secara efektif, serta penguatan jaringan dukungan sosial. Melalui pemanfaatan strategi tersebut, mahasiswa diproyeksikan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam memitigasi stres dan menjaga stabilitas kesehatan mental, sehingga mampu mencapai produktivitas dan keseimbangan dalam kehidupan akademik. (An Al Rivaldi 2024)

AKIBAT/RISIKO TERGANGGUNYA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Di tengah tingginya dinamika dan tuntutan dalam institusi pendidikan tinggi, mahasiswa kerap kali menghadapi tekanan signifikan untuk meraih pencapaian akademik. Tekanan yang berkepanjangan ini berpotensi memicu kelelahan fisik, stres, hingga *burnout*, yang secara klinis diidentifikasi melalui indikator penurunan motivasi dan

produktivitas. Sebagai upaya mitigasi terhadap fenomena tersebut, integrasi pendekatan psikologi positif dalam sistem pendidikan diproyeksikan menjadi salah satu solusi preventif yang efektif.

Tingginya prevalensi *suicidal ideation* dari berbagai penelitian internasional berkisaran antara 10% hingga 34 % angka yang relatif tinggi dibandingkan populasi umum pada rentang usia yang sama, mengindikasikan adanya tekanan spesifik yang dihadapi oleh kelompok mahasiswa. Tekanan ini bersumber dari akumulasi faktor mutakhir, meliputi ekspektasi akademik yang rigid, transisi perkembangan menuju fase dewasa muda (*emerging adulthood*), kendala finansial, serta keterbatasan dukungan sosial yang berisiko memicu alienasi diri. Lebih lanjut, periode studi di perguruan tinggi sering kali bertepatan dengan onset klinis dari berbagai gangguan psikiatrik mayor seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan bipolar yang berkorelasi linier dengan peningkatan risiko mortalitas akibat bunuh diri. Interaksi simultan antara stresor lingkungan (eksternal) dan disposisi psikologis (internal) ini menciptakan sebuah *perfect storm*, yang menempatkan populasi mahasiswa sebagai kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap ideasi maupun perilaku bunuh diri. (Nurmina, Netrawati, Tsania Zelfina 2026)

Kecemasan dan depresi teridentifikasi sebagai salah satu beban kesehatan mental yang dominan di kalangan mahasiswa, sekalipun instrumen survei ini tidak mengukur manifestasi klinis tersebut secara langsung. Berdasarkan pelaporan diri (*self-report*), sebagian mahasiswa mengonfirmasi adanya distress psikologis berupa kecemasan yang berpusat pada proyeksi masa depan, ekspektasi akademik, serta proses adaptasi psikososial di lingkungan perguruan tinggi. Gejala kecemasan ini termanifestasi dalam bentuk kekhawatiran persisten (*pervasive worry*) yang mengonstruksi hambatan pada fungsi adaptif sehari-hari, serta distorsi kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan (*intolerance of uncertainty*).

Mahasiswa yang terlibat dalam pekerjaan paruh waktu sering kali menghadapi tekanan ganda (*dual-role stress*) akibat tuntutan manajemen waktu antara kewajiban akademik dan pekerjaan, yang berimplikasi pada kelelahan fisik serta mental

(*exhaustion*). Multiperan ini berpotensi mengeksaserbasi risiko gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi. Selain itu, distress finansial yang berkaitan dengan ketidakpastian keuangan seperti pembiayaan perkuliahan dan biaya hidup sehari-hari secara signifikan dapat mendegradasi konsentrasi serta fokus akademik mereka.

Dinamika hubungan interpersonal, termasuk konflik asmara dan hambatan interaksi sosial, memiliki implikasi signifikan terhadap kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) mahasiswa. Lingkungan pertemanan yang tidak kondusif atau disfungsi (*toxic*) berpotensi menjadi stresor kuat yang memicu distress psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Lebih lanjut, ketiadaan dukungan sosial yang suportif dalam ekosistem pertemanan ini berisiko mengakibatkan degradasi harga diri (*self-esteem*) serta memicu terjadinya isolasi sosial pada mahasiswa.

Di sisi lain, sebagian individu mengadopsi perilaku melukai diri sendiri tanpa maksud bunuh diri (*non-suicidal self-injury* atau NSSI) sebagai strategi koping. Tindakan maladaptif seperti menyayat kulit (*cutting*) atau menginduksi cedera fisik secara sengaja sering kali dinilai ekstrinsik dan sulit dipahami oleh masyarakat awam. Bagi pelaku, perilaku ini dipersepsikan sebagai mekanisme regulasi emosi untuk mereduksi distress psikologis yang intens, yang dalam jangka panjang dapat memicu adiksi perilaku akibat efek penguatan (*reinforcement effect*). Konsekuensinya, tindakan tersebut cenderung berulang setiap kali individu dihadapkan pada stresor serupa. Fenomena ini menegaskan urgensi perluasan akses layanan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi, mengingat masih rendahnya tingkat pemanfaatan (*utilization rate*) konseling oleh mahasiswa. Optimalisasi layanan psikologis di kampus menjadi krusial sebagai intervensi preventif dan kuratif guna membekali mahasiswa dengan strategi koping yang adaptif dan non-destruktif.

Tekanan akademik, finansial, dan sosial yang bertubi-tubi membuat mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang parah (hingga memicu perilaku melukai diri dan ideasi bunuh diri). Oleh karena itu, perguruan tinggi mendesak untuk mengintegrasikan psikologi positif dan

mengoptimalkan layanan konseling kampus sebagai solusi preventif. (Fadhilah 2025)

Meskipun risiko dapat terjadi di seluruh rentang kehidupan, kerentanan tertinggi berada pada periode perkembangan kritis, khususnya masa kanak-kanak awal. Sebagai ilustrasi, praktik pengasuhan yang koersif dan penerapan hukuman korporal berpotensi mengganggu kesehatan anak secara signifikan, sementara perundungan teridentifikasi sebagai prediktor utama bagi gangguan kesehatan mental. (World Health Organization 2025)

UPAYA MENGATASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Berdasarkan orientasi strategi koping, mahasiswa mayoritas mengadopsi koping religius (*religious coping*) melalui pendekatan diri kepada Tuhan, yang diikuti oleh aktivitas adaptif lainnya seperti penyaluran hobi, katarsis emosional (menangis), dan pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada rekan sebaya. Sebaliknya, prevalensi penggunaan strategi koping maladaptif yang bersifat destruktif seperti perilaku melukai diri (*self-harm*), konsumsi alkohol, serta penggunaan rokok konvensional maupun elektrik (*vape*) menunjukkan tingkat frekuensi yang relatif rendah di kalangan populasi tersebut.

Selain faktor eksternal lainnya, dukungan keluarga memiliki peran krusial dalam memitigasi risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional yang solid dari sistem keluarga cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi dalam mengelola stresor akademik maupun sosial. Sebaliknya, paparan terhadap konflik domestik atau ekspektasi akademik yang eksematik dari orang tua berpotensi mengeksaserbasi distres psikologis. Dengan demikian, variabel seperti dimensi pola asuh (*parenting style*) dan kualitas dukungan keluarga terbukti memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat prevalensi depresi pada populasi mahasiswa. (Fadhilah 2025)

Mahasiswa dituntut untuk mengoptimalkan regulasi diri melalui manajemen waktu yang efektif, yang dapat diimplementasikan melalui penyusunan skala prioritas dan penjadwalan aktivitas terstruktur secara periodik. Mobilisasi dukungan sosial

(*social support*) melalui komunikasi interpersonal dengan teman sebaya, keluarga, maupun dosen menjadi instrumen krusial dalam mereduksi perasaan alienasi atau isolasi sosial. Selain itu, keterlibatan aktif dalam teknik regulasi emosi dan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau aktivitas rekreasi terbukti berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta mengeskalisasi afek positif (*positive affect*) mahasiswa.

Pemeliharaan kesehatan somatik (fisik) yang diwujudkan melalui nutrisi seimbang, regulasi tidur yang adekuat, dan aktivitas fisik terstruktur memiliki korelasi linier terhadap stabilitas mental. Secara fisiologis, latihan fisik berkala mampu menstimulasi sekresi hormon endorfin yang berfungsi sebagai neuromodulator dalam mereduksi distres psikologis. Di samping regulasi mandiri tersebut, mahasiswa disarankan untuk memanfaatkan fasilitas konseling institusional apabila mengalami eskalasi stres yang persisten. Keterlibatan tenaga profesional (*mental health professionals*) sangat krusial guna menyediakan intervensi klinis serta strategi koping yang terspesialisasi berbasis kebutuhan individu.

Praktik *mindfulness* (kesadaran penuh) dapat diimplementasikan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mempertahankan orientasi pada momentum saat ini (*present-moment awareness*), sekaligus mereduksi kecemasan antisipatoris terkait proyeksi masa depan. Di samping itu, penetapan batasan personal (*personal boundaries*) serta kemampuan asertif untuk menolak beban kerja yang eksematik menjadi instrumen krusial dalam menjaga stabilitas antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Melalui integrasi berbagai strategi koping adaptif tersebut, mahasiswa diproyeksikan mampu mengoptimalkan regulasi stres dan memelihara kesehatan mental secara berkelanjutan.

Berbagai penelitian literatur mengonfirmasi efikasi terapi psikologis termasuk terapi berbasis seni dan musik sebagai strategi intervensi yang representatif dalam mereduksi beban patologis terkait kesehatan mental individu. (Asrofi 2025)

Menurut Atikah Dian Rahmawati, M.Psi., Psikolog, selaku praktisi psikologi dari *Career*

and Student Development Unit (CSDU) Fakultas Ekonomika dan Bisnis UGM, terdapat tujuh strategi preventif dan adaptif yang dapat diimplementasikan untuk memelihara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa.

1. Eksplorasi Hobi dan Aktivitas Berbasis Minat: Keterlibatan aktif dalam kegiatan yang selaras dengan kapasitas dan preferensi pribadi, termasuk pemeliharaan hobi, terbukti secara empiris efektif sebagai mekanisme regulasi stres serta stimulan kreativitas yang mampu mereduksi kecemasan (*anxiety*).
2. Manajemen Kesehatan Fisik secara Holistik: Pemeliharaan kebugaran biologis melalui aktivitas fisik (olahraga), higienitas tidur yang adekuat, dan pemenuhan nutrisi yang seimbang berkorelasi linier dengan penurunan ketegangan emosional serta peningkatan fungsional kognitif.
3. Validasi dan Regulasi Emosi Diri: Kesadaran diri (*self-awareness*) untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi negatif seperti distress dan kesedihan secara adaptif merupakan bentuk penerimaan diri tanpa adanya atribusi kesalahan pada diri sendiri (*self-blame*).
4. Pemanfaatan Dukungan Sosial Formal dan Informal (*Ventilasi Emosi*): Mengomunikasikan beban psikologis kepada figur otoritas atau individu yang dipercaya berfungsi sebagai strategi koping eksternal yang efektif untuk mereduksi beban mental dan stresor.
5. Keterlibatan dalam Aktivitas Prosocial: Partisipasi aktif dalam kegiatan sosial memfasilitasi pembentukan jejaring sosial (*social networking*) dan relasi interpersonal yang suportif, yang berperan penting dalam penyediaan dukungan timbal balik (*mutual support*).
6. Optimalisasi Lingkungan Interpersonal Pendukung: Mengondisikan diri dalam ekosistem pergaulan yang positif memberikan efek penguatan emosional yang signifikan terhadap stabilitas kesehatan mental individu.
7. Diferensiasi Locus Kendali (*Locus of Control*): Mahasiswa perlu

mengonseptualisasikan perbedaan antara faktor internal yang dapat dikendalikan (seperti kognisi, afeksi, dan perilaku pribadi) dengan faktor eksternal di luar kendali diri (seperti respons orang lain, dinamika lingkungan, dan determinasi teologis). (Atikah 2024)

PERAN LINGKUNGAN KAMPUS

Penyediaan layanan bimbingan dan konseling di institusi perguruan tinggi memiliki urgensi yang sangat krusial, baik sebagai instrumen kuratif dalam memitigasi problematika mahasiswa maupun sebagai sarana preventif-perkembangan untuk mengoptimalisasi potensi aktual diri mereka. Guna memperluas jangkauan intervensi, layanan ini dapat didezentralisasikan ke tingkat fakultas, salah satunya melalui peningkatan kapasitas dosen penasihat akademik. Melalui program pembekalan dan pelatihan konseling dasar, dosen penasihat akademik akan memiliki kompetensi untuk mengidentifikasi gejala distress pada mahasiswa, memberikan arahan yang adaptif, serta mendukung kelancaran proses adaptasi psikososial dalam kehidupan kampus.

Optimalisasi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memerlukan pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan peran konselor, dosen, tenaga kependidikan, serta elemen teman sebaya (*peer support*). Kolaborasi ini dapat diinisiasi melalui program psikoedukasi guna membekali pemangku kepentingan tersebut dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami distress psikologis. Selain itu, pembekalan ini mencakup implementasi strategi pencegahan, pemberian pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*), serta mekanisme rujukan (*referral system*) ke tenaga profesional jika diperlukan. Oleh karena itu, koordinasi sinergis dengan pihak fakultas beserta seluruh civitas akademika mutakhir sangat krusial dalam menghasilkan respons intervensi yang cepat dan tepat sasaran bagi mahasiswa.

Dosen dan konselor memiliki peran krusial dalam mengedukasi mahasiswa mengenai pencegahan adiksi teknologi serta penumbuhan tanggung jawab digital. Upaya ini berfokus pada peningkatan regulasi diri

(*self-regulation*) mahasiswa dalam mengonsumsi media sosial melalui pembatasan durasi (*screen time*) yang berbasis kebutuhan, serta penerapan detoksifikasi digital secara berkala guna memfasilitasi interaksi sosio-emosional yang mendalam dengan lingkungan terdekat. Selain itu, penanaman literasi digital yang beretika menjadi instrumen preventif yang vital untuk memitigasi risiko patologi siber, seperti kekerasan seksual berbasis elektronik, perundungan siber (*cyberbullying*), dan penipuan digital. Dialokasikannya fokus pada aktivitas produktif dan pengembangan hobi tidak hanya mengasah kompetensi kognitif mahasiswa, melainkan juga menciptakan pola hidup yang adaptif. Pada akhirnya, ekuilibrium antara pemanfaatan teknologi dan dinamika kehidupan riil berkorelasi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. (Rahma 2024)

Disarankan agar pihak institusi melakukan evaluasi dan restrukturisasi kebijakan akademik agar tidak menimbulkan beban kognitif dan psikologis yang eksemis bagi mahasiswa. Selain itu, institusi perlu mengintegrasikan pelatihan metodologi penelitian yang komprehensif, mengoptimalkan sistem monitoring progres akademik (*progress-tracking system*), serta menyediakan program intervensi manajemen stres yang terspesialisasi bagi mahasiswa yang mengindikasikan distress psikologis. Penguatan dukungan institusional dan bimbingan proaktif dari program studi diproyeksikan berkontribusi signifikan dalam memfasilitasi penyelesaian tugas akhir mahasiswa secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tekstual dan sintesis literatur yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi kesejahteraan holistik yang menyelaraskan dimensi psikologis, emosional, dan sosial. Kesehatan mental tidak lagi direduksi sebatas negasi atas patologi klinis, melainkan dipandang sebagai sebuah kapasitas ekuilibrium yang mengondisikan individu untuk berpikir rasional, mengadopsi strategi koping adaptif terhadap stresor, mengaktualisasikan potensi laten, serta berfungsi secara produktif di ruang

publik. Di ranah institusi pendidikan tinggi, dinamika kesehatan mental mahasiswa dikondisikan secara masif oleh konstruksi persepsi sosial yang berkembang di lingkungan akademis. Konstruk persepsi ini dihasilkan oleh interaksi simultan antara determinan internal (disposisi sikap, afeksi, prasangka) dan variabel eksternal (stimulasi situasional, latar belakang sosiokultural, penetrasi informasi). Pada akhirnya, persepsi sosial tersebut bertindak sebagai prediktor utama yang mengarahkan derajat akseptabilitas lingkungan, eskalasi atau reduksi stigma, serta orientasi tindakan civitas akademika terhadap isu-isu kejiwaan.

Sebagai kontribusi praktis dan institusional, temuan ini menegaskan urgensi bagi perguruan tinggi untuk merestrukturisasi kebijakan akademik yang berpotensi memicu beban kognitif berlebih. Pihak institusi direkomendasikan untuk mengoptimalkan layanan konseling yang terdesentralisasi hingga tingkat fakultas, memperkuat sistem dukungan sebaya (*peer support*), serta mengintegrasikan program psikoedukasi guna mengeskalasi literasi kesehatan mental secara berkelanjutan dalam ekosistem kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- An Al Rivaldi. 2024. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2 (November 2024): 15–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>.
- Ananda, Hidayatul, Linda. 2023. "Persepsi." *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2 (Desember 2023): 215. <https://doi.org/2828-6863>.
- Asrofi. 2025. "Jejak Psikologi." In , 36. Malang: UNU Pasuruan Press.
- Atikah, Dian. 2024. "Tujuh Cara Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa." Fakultas Ekonomika Dan Bisnis UGM. 2024.
- DEWAN PERWAKILAN RAKYAT REPUBLIK INDONESIA, DAN, and PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA. 2014. "UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA."

Hukum Online.Com. 2014.

Diana Vidya Fakhriyani. 2019. "KESEHATAN MENTAL." In , 10. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Fadhilah, Nur. 2025. "ANALISIS PERSEPSI DAN KEBUTUHAN PELAYANAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS." *Nutrix Jurnal* 9 (April 2025): 27. <https://doi.org/2579-4426>.

HUMANIORA. 2024. "Kesehatan Mental Menjadi Kata Tahun Ini." Media Indonesia. 2024.

Kementerian Kesehatan Republik. 2018. "Pengertian Kesehatan Mental." KEMENKES. 2018.

Nurmina, Netrawati, Tsania Zelfina, Maidawilis. 2026. "Memaknai Kembali Hidup: Upaya Pencegahan Bunuh Diri Di Perguruan Tinggi." In , 9/164. Yogyakarta: Deepublish.

Rahma, ulifia. 2024. "Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi." In , 168–69. Malang: UB Press.

Redaksi Halodoc. 2026. "Definisi Kesehatan Mental: Pengertian Lengkap Dan Komponen." Halodoc. 2026.

Rivaldi, An Al. 2024. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2 (November 2024): 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>.

Sandy, Ichlas, Dkk. 2022. "KESEHATAN MENTAL." In , 1. Padang Sumatera Barat: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

STEFANI MILA KRISTINA. 2022. "HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI SOSIAL DENGAN PRASANGKA TERHADAP TRANSGENDER PADA PENGUNJUNG WARMINDO X." In , 17. Semarang: FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SEMARANG.

World Healt Organization. 2025. "Kesehatan Mental." World Healt Organization. 2025.