

## Kesehatan Mental Di Mata Mahasiswa

Akhmad Liana Amrul Haq<sup>1\*</sup>, Imron<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Magelang

\*Email: akuamrulhaq@ummgl.ac.id

---

### Abstrak

**Keywords:**  
*Kesehatan Mental,  
Mahasiswa*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mengetahui arti tentang kesehatan mental dan bagaimana menjaga agar mental mahasiswa bisa selalu sehat. Subjek dalam penelitian ini adalah 76 mahasiswa dengan berbagai macam jurusan. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah membagikan kuisioner kepada responden. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur. Hasil dari penelitian ini adalah 76 mahasiswa saat ditanya sejauh mana mahasiswa mengetahui arti tentang kesehatan mental didapatkan hasil bahwa 17 mahasiswa (22,4%) menjawab bisa menyesuaikan diri, dapat menyelesaikan masalah dan mampu bangkit dari keterpurukan, 58 mahasiswa (76,3%) menjawab tidak gila, tidak masuk rumah sakit jiwa, dan tidak berbicara sendiri, sementara hanya 1 mahasiswa (1,3%) tidak tahu apa itu kesehatan mental. Sedangkan untuk pertanyaan bagaimana menjaga agar mental mahasiswa bisa selalu sehat, 62 mahasiswa (82%) menyatakan bahwa meningkatkan religiusitas merupakan salah satu cara untuk menjaga agar selalu sehat mental sementara sisanya berjumlah 14 mahasiswa (18%) menyatakan memperbanyak teman atau jaringan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental.

---

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan dua kata yang dialih bahasakan dari istilah Mental Hygiene, yaitu suatu disiplin ilmu yang membahas kesehatan jiwa, Fokus utama yang menjadi perhatian objek materi kesehatan mental adalah manusia, sedangkan objek formalnya berkenaan dengan persoalan/masalah yang dihadapinya (Wijaya, 2019). Orang yang sehat mental tentu akan merasakan kepuasan dalam hidupnya, dan kepuasan

hidup sangat dipengaruhi oleh persepsi individu menilai kualitas hidupnya. Sedangkan orang yang kognisinya negatif akan memunculkan depresi, dan kondisi depresi memungkinkan seseorang untuk merubah pola pikirnya menjadi negatif atas suatu persoalan (Zulkarnain, 2019).

Pada era modernisasi seperti ini seringkali mengabaikan nilai-nilai mental dan moral dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada, mengutip pendapat (Idaiani & Riyadi, 2018) pada era milenial seperti ini masalah-masalah

kesehatan mental bukanlah hal yang tabu lagi untuk dibicarakan mengingat tidak sedikit dari generasi muda penerus bangsa yang terkena penyakit mental dan itu jauh lebih berbahaya karena hal tersebut sukar untuk dilihat secara kasat mata, berbeda jika seseorang mengalami penyakit fisik, akan ada gejala-gejala tertentu yang bisa dilihat langsung oleh mata manusia. Belum lama ini seperti diberitakan (Rubiah, 2020) ada seorang mahasiswa Indonesia yang memperkosakan 190 orang di Inggris, berita ini tidak hanya menggemparkan Inggris tetapi juga Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mengetahui arti tentang kesehatan mental dan bagaimana menjaga agar mental mahasiswa bisa selalu sehat.

## 2. METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah 76 mahasiswa dengan berbagai macam jurusan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, menurut (Haris Herdiansyah, 2011) metode ini memiliki ciri-ciri pertanyaan sangat terbuka, Selain menggunakan wawancara peneliti juga membagikan kuisioner kepada responden untuk mencari informasi lebih detail terhadap masalah penelitian. Seluruh data yang di dapat melalui hasil wawancara dan kuisioner akan di analisis menggunakan pendekatan analisis induksi, analisis data ini lebih merupakan pembentukan abstraksi berdasarkan bagian-bagian yang telah dikumpulkan kemudian dikelompok-kelompokkan. (Haris Herdiansyah, 2011)

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuisioner yang dibagikan kepada 76 mahasiswa dengan pertanyaan sejauh mana mahasiswa mengetahui arti tentang kesehatan mental didapatkan hasil bahwa 17 mahasiswa (22,4%) menjawab bisa menyesuaikan diri, dapat menyelesaikan masalah dan mampu bangkit dari keterpurukan, 58 mahasiswa (76,3%) menjawab tidak gila, tidak masuk rumah sakit jiwa, dan tidak berbicara

sendiri, sementara hanya 1 mahasiswa (1,3%) tidak tahu apa itu kesehatan mental. Sedangkan untuk pertanyaan bagaimana menjaga agar mental mahasiswa bisa selalu sehat, 62 mahasiswa (82%) menyatakan bahwa meningkatkan religiusitas merupakan salah satu cara untuk menjaga agar selalu sehat mental sementara sisanya berjumlah 14 mahasiswa (18%) menyatakan memperbanyak teman atau jaringan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental.

Saat pertanyaan pertama yang diajukan adalah "sejauh mana mahasiswa mengetahui arti tentang kesehatan mental" 58 mahasiswa (76,3%) masih menganggap bahwa sehat mental adalah kondisi seseorang yang tidak gila, mayoritas jawaban ini berbanding lurus dengan yang disampaikan oleh (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015) artinya, pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai mental yang sehat masih dalam lingkup yang sempit. Sejatinya menurut (Putri et al., 2015) individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress, dari pengertian ini sehat mental tidak selalu identik dengan orang gila karena seluruh fungsi mental yang dimiliki oleh seseorang harus dapat bekerja secara maksimal.

Pertanyaan kedua yang diajukan adalah "bagaimana menjaga agar mental mahasiswa bisa selalu sehat" 62 mahasiswa (82%) menyatakan dengan cara meningkatkan religiusitas, (Ariadi, 2019) menjelaskan dari perspektif Islam sehat mental merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pendapat ini menguatkan bahwa dengan meningkatkan religiusitas seseorang akan belajar menyesuaikan diri dengan dirinya,

lingkungannya dan pencipta-Nya untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

(Karyani & Himam, 2016) mengusulkan sebuah konsep sekolah yang tidak hanya mengembangkan kemampuan kognitif, namun juga mempromosikan sekolah yang sehat mental, sebagai perguruan tinggi tidak sulit bagi sebuah universitas untuk mempromosikan gerakan sehat mental.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mahasiswa terkait dengan pengetahuan mengenai kesehatan mental masih menganggap bahwa sehat mental adalah kondisi seseorang yang tidak gila dan dengan meningkatkan religiusitas maka mental seseorang akan semakin sehat.

#### REFERENSI

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118.  
<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>

Haris Herdiansyah. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.

Idaiani, S., & Riyadi, E. I. (2018). Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 70–80.  
<https://doi.org/10.22435/jpppk.v2i2.134>

Karyani, U., & Himam, F. (2016). Merancang Perubahan di Sekolah untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 48.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1782>

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>

Rubiah, H. (2020). Sosok Reynhard Sinaga, Mahasiswa Indonesia yang Perkosa 190 Pria di Inggris, Bukan Orang Biasa Artikel ini telah tayang di [tribunjabar.id](http://tribunjabar.id) dengan judul Sosok Reynhard Sinaga, Mahasiswa Indonesia yang Perkosa 190 Pria di Inggris, Bukan Orang Biasa, [https://. Tribun Jabar](https://tribunjabar.id).

Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1–4. Retrieved from <https://buletin.jagaddhita.org/id/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan->