

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA/I INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024

Linda Juniarti¹, Nova Mardiana², Nurwijaya Fitri³

Institut Citra Internasional¹, Program Studi Ilmu Keperawatan², Pangkalpinang³, Prov. Kep. Bangka Belitung⁴

*corresponding Author: lindajuniarti@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana individu mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas mereka. Namun, banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa mereka, seperti stres akademik dan kecemasan. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sangat beragam. Tujuan dari penelitian ini yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa semester 5 Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Citra Internasional, Bangka Belitung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 orang, dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan *Uji Chi Square*. hasil *P-Value* 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental. hasil *P-Value* 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesehatan mental. didapatkan hasil *P-Value* 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara lingkungan akademik dengan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan terkait “faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024”, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (*P-Value* 0,000), interaksi sosial (*P-Value* 0,000), lingkungan akademik (*P-Value* 0,000) mahasiswa/I dengan kesehatan mental di Institut Citra Internasional Tahun 2024. Saran dalam penelitian ini adalah pembaca perlu dilakukan peningkatan dalam jumlah sampel penelitian agar hasil tidak menjadi bias karena sampel yang terbilang kecil.

Kata kunci : Kesehatan mental, Mahasiswa, Gaya hidup, Interaksi sosial, Lingkungan akademik, Chi-Square, Cross-sectional

ABSTRACT

According to the *World Health Organization* (WHO), good mental health is a condition in which individuals are able to cope with normal life stresses, work productively, and contribute to their community. However, many college students face challenges that can affect their mental health, such as academic stress and anxiety. The factors that affect college students' mental health vary widely. The purpose of this study was to determine the factors related to the mental health of college students at Institut Citra Internasional in 2024. This study used a correlational research design with a cross-sectional approach. The population in this study were all 5th semester students of the Nursing Study Program at Institut Citra Internasional, Bangka Belitung. The sample in this study was 56 people, using a purposive sampling technique. Data were analyzed using the *Chi Square Test*. The *P-Value* result is 0.000 or \leq of 0.05, which means there is a relationship between lifestyle and mental health. The *P-Value* result is 0.000 or \leq of 0.05, which means there is a relationship between social interaction and mental health. obtained a *P-Value* of 0.000 or \leq of 0.05 which means that there is a relationship between the academic environment and mental health. Based on the results of the study and also the discussion related to "factors related to the mental health of students at the Citra Internasional Institute in 2024", it can be concluded that there is a significant relationship between lifestyle

(*P-Value 0.000*), *social interaction (P-Value 0.000)*, *academic environment (P-Value 0.000)* of students with mental health at the Citra Internasional Institute in 2024. The suggestion in this study is that readers need to increase the number of research samples so that the results are not biased because the sample is relatively small.

Kata kunci : *Mental health, Students, Lifestyle, Social interaction, Academic environment, Chi-Square, Cross-sectional*

PENDAHULUAN

Gangguan mental adalah kondisi yang memengaruhi kesehatan mental, perilaku, atau emosi individu, dengan dampak yang bervariasi, mulai dari ringan hingga kerusakan parah (Mazayanti, 2020). Kesehatan, menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, didefinisikan sebagai "keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi" (Undang-Undang tentang Kesehatan Tahun 2009) (Putri *et al.*, 2022). Dengan demikian, kesehatan jiwa merupakan komponen integral dari kesejahteraan umum individu, mencakup kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana individu mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas mereka (WHO, 2014). Namun, banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa mereka, seperti stres akademik dan kecemasan (Fauzia, 2016). Pelayanan keperawatan kesehatan mental berperan penting dalam memberikan dukungan holistik dan komprehensif, membantu individu yang tidak hanya terbebas dari penyakit tetapi juga mencapai kesejahteraan fisik, psikis, dan sosial (Sari *et al.*, 2020).

Data dari Riskesdas tahun 2013 menunjukkan adanya masalah kesehatan jiwa yang signifikan di masyarakat, dengan 0,17% populasi mengalami gangguan jiwa (ODGJ), 6% mengalami masalah kejiwaan (ODMK), dan 14,3% mengalami pasung (Riskesdas, 2013). WHO memperkirakan bahwa masalah kesehatan jiwa ini dapat menjadi penyebab utama kematian pada tahun 2030, setelah penyakit jantung koroner (WHO, 2018). Ini menunjukkan betapa seriusnya tantangan kesehatan jiwa yang dihadapi oleh masyarakat, termasuk mahasiswa.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sangat beragam. Faktor internal, seperti predisposisi genetik dan kondisi psikologis, berinteraksi dengan faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan akademis (Halimah, 2019). Di Indonesia, isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin mendapat perhatian serius. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan jiwa di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Stigma terhadap gangguan mental, kurangnya akses ke layanan kesehatan mental, dan minimnya dukungan sosial adalah tantangan utama yang harus diatasi (Kemenkes, 2018).

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa berpengaruh signifikan terhadap kondisi akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan masalah kesehatan mental cenderung mengalami penurunan prestasi akademik (Risnawati *et al.*, 2024). Kasus tragis di kalangan mahasiswa, seperti bunuh diri, juga menunjukkan besarnya tekanan yang mereka hadapi. Pada Maret 2023, seorang mahasiswa di Jambi ditemukan tak bernyawa di kamar kos, dan beberapa kasus serupa dilaporkan pada Oktober 2023. Menurut Databoks, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 971 pada tahun 2023, meningkat dari 900 pada tahun sebelumnya (Databoks, 2023). Hal ini mencerminkan kondisi kesehatan mental yang memprihatinkan di kalangan mahasiswa, di mana faktor psikologis dan sosial saling berinteraksi memengaruhi kesehatan mental mereka (Mansyah, 2024).

Institut Citra Internasional sebagai lembaga pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa mahasiswa. Penelitian ini bertujuan

untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa/i di Institut Citra Internasional tahun 2024, dengan harapan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung (Mulyani, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Ruswadi (2021) menemukan bahwa beban akademik yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, dan masalah keuangan adalah penyebab utama gangguan kesehatan jiwa di kalangan mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan institusi pendidikan juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa (Lestari, 2022).

Berdasarkan survei yang dilakukan pada 1 Agustus 2024 terhadap tiga mahasiswa ilmu keperawatan, terungkap bahwa faktor lingkungan akademik sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan antar mahasiswa, serta tuntutan untuk berprestasi dan mendapatkan beasiswa menciptakan suasana yang sangat kompetitif (Fatimah, 2024). Mahasiswa sering merasa harus bersaing secara intensif, yang dapat memicu perasaan cemas dan stres berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa, dengan tujuan merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental mereka (Hendrawan, 2024).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk untuk diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa/i Institut Citra Internasional.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental yang menggunakan pendekatan deskriptif korelatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan kondisi kesehatan jiwa mahasiswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional dengan mengumpulkan data terkait variabel bebas dan variabel terikat dalam waktu bersamaan (Yuaridha, et. al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Citra Internasional, Bangka Belitung, pada tahun 2024. Total populasi ini berjumlah 128 mahasiswa/i. Sampel penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam kurun waktu satu minggu hingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 56 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling dengan consecutive sampling. Penelitian ini dilakukan di dilakukan di kampus B Insitut Citra Internasional terletak Cengkong Abang, Kec. Mendo Barat, Kabupaten Bangka Kepulauan Bangka Belitung. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada 28 November – Desember 2024.

HASIL

Analisa Univariat

Dibawah ini akan diceritakan analisa univariat yang memperlihatkan data distribusi frekuensi berupa Gambaran Gaya Hidup, Gambaran Interaksi Sosial, Gambaran Lingkungan Akademik dan Gambaran Kesehatan Mental.

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Baik	34	60,7
Kurang	<u>22</u>	39,3

Jumlah	56	100
---------------	----	-----

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa responden dengan gaya hidup yang baik sebanyak 34 responden (60,7%) lebih banyak di bandingkan responden dengan gaya hidup yang kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Interaksi Sosial

Interaksi Sosial	Frekuensi	%
Baik	33	58,9
Kurang	23	41,1
Jumlah	56	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa responden dengan interaksi sosial yang baik sebanyak 33 responden (58,9%) lebih banyak dibandingkan dengan yang kurang.

Distribusi Lingkungan Akademik

Distribusi frekuensi lingkungan akademik dibagi menjadi 2 yaitu mendukung jika skor \geq mean dan kurang mendukung jika skor $<$ mean.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan Akademik

Lingkungan Akademik	Frekuensi	%
Meindukung	35	62,5
Kurang Meindukung	21	37,5
Jumlah	56	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa responden dengan lingkungan akademik yang mendukung sebanyak 35 responden (62,5%) lebih banyak dibandingkan dengan yang kurang mendukung.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi	%
Tinggi	32	57,1
Rendah	24	42,9
Jumlah	56	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa responden dengan kesehatan mental yang tinggi sebanyak 32 responden (57,1%) lebih banyak dibandingkan dengan yang rendah.

Analisa Bivariat

Dibawah ini akan diceritakan analisa bivariat akan menganalisis faktor - faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa/i Institut Citra Internasional berupa hubungan gaya hidup mahasiswa/i dengan kesehatan mental, hubungan interaksi sosial mahasiswa/i dengan kesehatan mental dan hubungan lingkungan akademik mahasiswa/i dengan kesehatan mental di Institut Citra Internasional Tahun 2024.

Tabel 5. Hubungan Gaya Hidup Mahasiswa/I Dengan Kesehatan Mental Di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Gaya Hidup	Kesehatan Mental				Total		P- Value	OR (CI 95%)
	Tinggi		Rendah		N	%		
	N	%	n	%				
Baik Kurang	31	91,2	3	8,8	34	100	0,000	217,000 (21,114- 2230,261)
	1	4,5	21	95,5	22	100		
Toital	32	57,1	24	42,9	56	100		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa gaya hidup yang baik dengan kesehatan mental lebih banyak pada kesehatan mental yang tinggi sebanyak 31 responden (91,2%) dibandingkan dengan yang rendah. Sedangkan pada gaya hidup yang kurang dengan kesehatan mental lebih banyak pada kesehatan mental yang rendah sebanyak 21 responden (95,5%) dibandingkan dengan yang tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Uji Chi Square didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil Odd Ratio = 217,000 (21,114-2230,261) yang berarti dengan gaya hidup yang baik memiliki kecenderungan mengalami kesehatan mental yang tinggi sebesar 217,000 kali lebih besar dibandingkan yang rendah.

Tabel 6. Hubungan Interaksi Sosial Mahasiswa/I Dengan Kesehatan Mental Di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Interaksi Sosial	Kesehatan Mental				Total		P- Value	OR (CI 95%)
	Tinggi		Rendah		N	%		
	n	%	n	%				
Baik Kurang	31	93,9	2	6,1	33	100	0,000	341,000 (29,079- 3998,742)
	1	4,3	22	95,7	23	100		
Total	32	57,1	24	42,9	56	100		

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa interaksi sosial yang baik dengan kesehatan mental lebih banyak pada kesehatan mental yang tinggi sebanyak 31 responden (93,9%) dibandingkan dengan yang rendah. Sedangkan pada interaksi sosial yang kurang lebih banyak di temukan pada kesehatan mental yang rendah sebanyak yaitu 22 responden (95,7%) dibandingkan dengan yang tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Uji Chi Square didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil Odd Ratio = 341,000 (29,079-3998,742) yang berarti responden dengan interaksi sosial yang baik memiliki kecenderungan mengalami kesehatan mental tinggi sebesar 341,000 kali lebih besar di bandingkan responden dengan interaksi sosial yang rendah.

Tabel 7. Hubungan Lingkungan Akademik Mahasiswa/I Dengan Kesehatan Mental Di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Lingkungan Akademik	Kesehatan Mental				Total		<i>P-Value</i>	OR (CI 95%)
	Tinggi		Rendah		N	%		
	n	%	n	%				
Mendukung	31	86,6	4	11,4	35	100	0,000	155,000 (16,138-1488,738)
Kurang Mendukung	1	4,8	20	95,2	21	100		
Total	21	57,1	24	42,9	56	100		

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa lingkungan akademik yang mendukung lebih banyak pada kesehatan mental yang tinggi sebanyak 31 responden (88,6%) dibandingkan dengan yang rendah. Sedangkan pada lingkungan akademik yang kurang 58 ; mendukung lebih banyak ditemukan pada kesehatan mental yang rendah sebanyak 20 responden (95,2%) dibandingkan dengan yang tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Uji Chi Square didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara lingkungan akademik dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil Odd Ratio = 155,000 (16,138-1488,738) yang berarti responden dengan lingkungan akademik yang mendukung memiliki kecenderungan mengalami kesehatan mental yang tinggi sebesar 155,000 kali lebih besar di bandingkan responden dengan lingkungan akademik yang buruk.

PEMBAHASAN

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024

Menurut (Kotler, 2020) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Gaya hidup dan kepribadian memiliki hubungan yang sangat erat. Gaya hidup akan berkembang pada masing-masing dimensi (aktivitas, interest, opini/AIO) seperti telah diidentifikasi oleh Plummer dan Assael yang terjadi dalam tabel berikut (Nugroho, 2020).

Sedangkan kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi kesehatan manusia (Nisa, 2019). Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan dan bertindak seseorang yang tepat dalam menghadapi tantangan hidup dan stress hidup (Nisa, 2019). Menurut (Putri, 2022) kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran dan kebutuhan Muhyani (Murharyati, et al., 2021).

Hasil penelitian didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 217,000 (21,114-2230,261) yang berarti gaya hidup yang baik dengan kesehatan mental memiliki kecenderungan untuk terjadi kesehatan mental tinggi sebesar 217,000 kali lebih besar dibandingkan yang rendah.

Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari dan Kusumawati (2021) Faktor – faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024 menemukan bahwa gaya hidup mahasiswa, seperti kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres, memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat kesehatan mental mereka. Gaya hidup yang baik, seperti rutin berolahraga dan konsumsi makanan bergizi, dikaitkan dengan penurunan risiko gangguan kecemasan dan peningkatan kualitas hidup. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang baik, seperti sering begadang, pola makan tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik, berkontribusi terhadap peningkatan stres dan risiko depresi. Hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan.

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara gaya hidup mahasiswa dengan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui pengaruh langsung berbagai aspek gaya hidup terhadap fungsi tubuh dan keseimbangan psikologis. Gaya hidup baik, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik yang rutin, waktu tidur yang cukup, dan manajemen stres yang efektif, mendukung kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan fungsi otak, keseimbangan hormon, serta kemampuan tubuh mengelola stres. Misalnya, olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati

Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024

Menurut (Sarwono, 2021) Hubungan manusia dengan manusia lainnya, atau hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok inilah yang yang disebut interaksi, yang juga menjadi objek studi dari cabang psikologi yang dinamakan Psikologi sosial. Psikologi sosial menunjuk pada hubungan yang dinamis atau factor psikis atau sosial, yang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Beberapa aspek yang mendasari interaksi sosial tersebut, yaitu komunikasi, sikap, tingkah laku kelompok, dan norma-norma sosial.

Sedangkan kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi kesehatan manusia (Nisa, 2019). Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan dan bertindak seseorang yang tepat dalam menghadapi tantangan hidup dan stress hidup (Nisa, 2019).

Hasil penelitian didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 341,000 (29,079-3998,742) yang berarti interaksi sosial yang baik dengan kesehatan mental memiliki kecenderungan untuk terjadi kesehatan mental tinggi sebesar 341,000 kali lebih besar dibandingkan yang rendah.

Sejalan dengan penelitian oleh Santoso dan Rahayu (2021). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024 Hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Hal ini didukung oleh penelitian Hartati dan Wahyuni (2021) Faktor – faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024. Hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang baik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang aktif berinteraksi dengan teman, keluarga, atau dalam lingkungan organisasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, interaksi sosial yang kurang baik, seperti isolasi

sosial atau minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara interaksi sosial mahasiswa dengan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui peran penting dukungan sosial dalam mengelola stres dan emosi. Interaksi sosial yang baik, seperti hubungan yang positif dengan teman, keluarga, dan lingkungan kampus, memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan rasa diterima, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan mental. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung merasa lebih terhubung dengan orang lain, yang membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan sosial dengan lebih baik. Sebaliknya, interaksi sosial yang kurang baik, seperti isolasi sosial, kurangnya dukungan, atau konflik interpersonal, dapat meningkatkan perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Kurangnya hubungan sosial yang positif dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres, karena mereka merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah atau mendapatkan dukungan emosional. Oleh karena itu, kualitas interaksi sosial sangat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, baik dalam aspek pencegahan maupun pemulihan dari gangguan mental.

Mengetahui Hubungan Lingkungan Akademik Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024

Dalam perspektif keperawatan jiwa, terdapat 2 jenis lingkungan, yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan fisik adalah seluruh benda hidup maupun benda mati yang berada disekitar manusia. Lingkungan fisik perlu dipertimbangkan dalam keperawatan jiwa, misalnya peralatan yang dibutuhkan untuk terapi kelompok, ruangan tempat klien tinggal atau di rawat, keberadaan orang-orang di sekitar klien, dan lain-lain. Lingkungan sosial menggambarkan hubungan antara individu dengan individu lain. dalam perspektif keperawatan jiwa, hubungan sosial menjadi aspek yang sangat penting, dimana intervensi utama perawat jiwa berkaitan dengan hubungan sosial dan komunikasi interpersonal. Menurut (Ningsih, et al., 2022) faktor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik baik natural atau buatan manusia) misalnya sampah, air, udara dan perumahan, dan sosiokultur (ekonomi, pendidikan, pekerjaan dan lain- lain). pada lingkungan fisik, kesehatan akan dipengaruhi oleh kualitas sanitasi lingkungan itu berada. Sedangkan lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi perekonomian suatu masyarakat. Semakin miskin individu/masyarakat maka akses untuk mendapatkan derajat kesehatan yang baik maka akan semakin sulit.

Hasil penelitian didapatkan hasil P-Value 0,000 atau \leq dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara lingkungan akademik dengan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 155,000 (16,138-1488,738) yang berarti lingkungan akademik yang mendukung dengan kesehatan mental memiliki kecenderungan untuk terjadi kesehatan mental tinggi sebesar 155,000 kali lebih besar dibandingkan yang rendah.

Sejalan dengan penelitian oleh Dewi dan Supriyadi (2021) Faktor – faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i instituit citra internasional tahun 2024. Hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan akademik yang mendukung memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang belajar dalam lingkungan akademik yang positif, seperti adanya dukungan dari dosen, teman sekelas, serta fasilitas yang memadai, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, lingkungan akademik yang kurang mendukung, seperti beban tugas yang berlebihan, ketidakjelasan dalam pembelajaran, atau kurangnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menegaskan bahwa kualitas lingkungan akademik berperan penting dalam

mendukung kesehatan mental mahasiswa, karena lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar.

Hal ini didukung oleh penelitian Santoso dan Anindita (2022). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024 Hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini mengungkapkan bahwa lingkungan akademik yang mendukung berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik yang kondusif, seperti adanya dukungan dari dosen, akses yang baik terhadap fasilitas kampus, serta hubungan positif dengan teman sekelas, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik.

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara lingkungan akademik dan kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan melalui pengaruh lingkungan belajar yang kondusif terhadap kesejahteraan psikologis. Lingkungan akademik yang mendukung, seperti adanya hubungan yang baik antara dosen dan mahasiswa, akses mudah ke fasilitas pendukung, serta adanya rasa komunitas di antara temanteman sekelas, dapat mengurangi tekanan dan stres akademik. Dukungan tersebut memberikan rasa aman, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan motivasi belajar, yang pada gilirannya dapat melindungi kesehatan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan terkait “faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i Institut Citra Internasional Tahun 2024”, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (*P-Value* 0,000), interaksi sosial (*P-Value* 0,000), lingkungan akademik (*P-Value* 0,000) mahasiswa/I dengan kesehatan mental di Institut Citra Internasional Tahun 2024

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada dosen pembimbing, Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., & Alawiyah, T. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpsk/article/download/1955/1524>.
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, Yuliyani, L., Hildawati, Suarni, A., . . . Judijanto, L. (2023). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang). Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indones.
- Armstrong, G. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Individu: Pendekatan Internal dan Eksternal. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Budiman, C. (2008). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: EGC. Dewi, R., & Supriyadi, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 14(2), 45-58. Fauzia, A. R. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Mahasiswa Perantau Tingkat Pertama di Program Studi Oseanografi Jurusan Ilmu Kelautan FPIK Universitas Diponegoro. [http://eprints.undip.ac.id/51234/1/Proposal_Skripsi_Atikah_Rasa_Fauz i a.pdf](http://eprints.undip.ac.id/51234/1/Proposal_Skripsi_Atikah_Rasa_Fauz%20i%20a.pdf), 33.

- Cipta. Novita, A., & Handayani, L. (2020). Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Kemampuan Menghadapi Tekanan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental dan Pendidikan Tinggi*, 11(3), 56-67.
- Erlangga. Kotler, P. (2020). *Marketing Management*. Jakarta: Erlangga.
- Hartati, S., & Wahyuni, L. (2021). Pengaruh Interaksi Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 14(3), 120- 132.
- Hidayat, A., & Alimun, A. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah : Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2020). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Irfan, Widodo, D., Purba , V. D., Putri, K. N., & Ahmad, M. (2022). *Pengantar Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis.
- Jaya, I. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kemenkes, R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kotler, & Keller. (2012). *Manajemen Pemasaran*, Edisi 12. Jakarta:
- Lapau, B. (2023). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Latipun. (2019). *Kesehatan Mental*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mahardika, N. (2017). *Kesehatan Mental*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Mansyah, R., Fitriani, Y., & Utami, P. I. (2024). Pendekatan Psikologi Sosial dan Kesehatan Mental pada Tokoh dalam Film Ku Kira Kau Rumah Karya Umay Sahab. *JOTEV* Volume 5 Nomor 3 <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/25590/18830>, 1.
- Mazayanti, S. N. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Indonesia = Analysis of factors affecting mental health of Students of the Faculty of Mathematics and Natural Sciences (FMIPA) . Universitas Indonesia Library UI - Skripsi Membership Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516027&lokasi=lokal>, 1.
- Murharyati, A., Rahmawati, A. N., Nyumirah, S., Herminsih, A. R., Baba, W. N., Rakhman, A., . . . Yuldensia, A. (2021). *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental*. Malang: Ahlimedia Press.
- Murharyati, L., Rahmawati, D., & Sari, M. (2021). Kesehatan Mental: Pendekatan Psikologis dan Biologis dalam Kesehatan Individu. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 12(3), 89-98.
- Ningsih, A., Rahmawati, L., & Putri, D. (2022). Faktor Perilaku yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan dan Masyarakat*, 14(1), 45-55.
- Ningsih, K. P., Untari, I., Ahmadi, Rahayu, E. P., Lufianti, A., Fujianti, E., . . . Tonapa, E. (2022). *Dasar-dasar Kesehatan Masyarakat*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Ningsih, R., Wulandari, T., & Saputri, D. (2022). Pengaruh Lingkungan Fisik dan Sosial terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Keperawatan Jiwa. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nusantara.
- Nisa, F. (2019). Kesehatan Mental dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 7(2), 45-55.
- Nisa, W. I. (2019). *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. Malang: Media Nusa Creative.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka
- Nugraheni, W. N. (2003). Perbedaan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis pada Remaja Ditinjau dari Lokasi Remaja Ditinjau dari Lokasi. Surakarta: Skripsi Fakultas Psikologi UMS.

- Nugroho, S. J. (2013). *Perilaku Konsumen Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nugroho, R. (2020). *Perilaku Konsumen dan Gaya Hidup*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okta, N. (2015). *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pujiningsih, E. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Guepedia.
- Putri, U. N., Nur'aini, & Sari, A. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka.
- Putri, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental: Pendekatan Biologis dan Psikologis*. Jakarta: Erlangga.
- Pratiwi, R., & Djuwita, R. (2022). Analisis Gaya Hidup Tidak Sehat terhadap Risiko Gangguan Mental pada Remaja di Indonesia Berdasarkan Global School-Based Student Health Survey. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 14(2), 123-134.
- Pratama, H., & Susanto, T. (2020). Dampak Lingkungan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan*, 8(3), 34-47.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Risnawati, B. S., Nasichah, Prayogo, M. F., & Izzami, Z. A. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa Vol. 2 No.* <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>, 179.
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawata Jiwa: Panduan Praktis untuk Mahasiswa Keperawatan*. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Sarwono, S. (2021). *Pengantar Psikologi Umum*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Santoso, D., & Anindita, P. (2022). Hubungan Lingkungan Akademik dengan Tingkat Stres dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(1), 12-25.
- Saragih, T., & Putri, A. (2020). Hubungan Kualitas Interaksi Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 13(2), 89-101.
- Sarwono, S. W. (2021). *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiono. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Alfabeta.
- Sumarwan, U. (2011). *Perilaku Konsumen*. Bogor: PT Ghalia Indonesia.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV ANDI Offset.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I., Lestari, S., Sudipa, G. I., Patalatu, J. S., . . . Ifadah, E. R. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jambi: PT. Soenpedia Publishing Indonesia.
- Wardhani, Y. F., & Paramita, A. (2016). Pelayanan Kesehatan Mental dalam Hubungan nya dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisis Lanjut Riskesdas 2007 dan 2013). *Buletin Peelitian Sistem Kesehatan*, 19(1), 101.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- WHO. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Retrieved from https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.
- Wulandari, S., & Kusumawati, R. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Mahasiswa terhadap Kesehatan Mental: Studi pada Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Manajemen Stres. *Jurnal Kesehatan dan Psikologi Pendidikan*, 13(1), 78- 89.
- Wuryaningsih, E. W., Windarwati, H. D., Dewi, E. I., Deviantony, F., & Kurniayawan, E. H. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan.
- Yuaridha, R., Rani, H. A., & Fahdhienie, F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Journal of*

Public

Health

Innovation

(JPHI)

<https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi/article/view/1142/800>.

Yulianti, T. S., & Ariasti, D. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Puncangan, Kartasura. Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 8(2), 54.

Zakariah, A., & Afriani, V. (2021). Analisis Statistik Dengan SPSS Untuk Penelitian Kua