



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp  
Volume 7 Nomor 3, 2024  
P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/07/2024  
Reviewed : 02/08/2024  
Accepted : 03/08/2024  
Published : 04/08/2024

Muhammad Husni<sup>1</sup>  
Baidah<sup>2</sup>  
Wahyu Asnuriyati<sup>3</sup>  
Tri Mawarni<sup>4</sup>

## HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS HIDUP PADA INDIVIDU DENGAN PENYAKIT KRONIS

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis melalui metode studi literatur. Penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker, tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis individu yang mengalaminya. Penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi, memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu dengan penyakit kronis. Dukungan sosial, strategi coping yang efektif, dan akses ke perawatan kesehatan mental adalah faktor-faktor kunci yang mempengaruhi kesejahteraan individu. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, strategi coping yang adaptif dan akses yang memadai ke terapi psikologis terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Variasi dalam jenis penyakit kronis juga mempengaruhi tingkat dan jenis masalah kesehatan mental yang dialami, menekankan pentingnya intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap individu. Penelitian ini menyarankan pentingnya pendekatan holistik dan terintegrasi dalam manajemen kesehatan fisik dan mental untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental, Kualitas hidup, Penyakit kronis

### Abstract

This study aims to examine the relationship between mental health and quality of life in individuals with chronic illnesses through a literature review method. Chronic illnesses, such as diabetes, heart disease, and cancer, not only affect physical condition but also the psychological well-being of individuals. This study found that mental health, particularly anxiety and depression, significantly impacts the quality of life of individuals with chronic illnesses. Social support, effective coping strategies, and access to mental health care are key factors influencing individual well-being. The findings indicate that strong social support can reduce symptoms of anxiety and depression and improve quality of life. Additionally, adaptive coping strategies and adequate access to psychological therapy have proven effective in enhancing mental health and quality of life. Variations in the type of chronic illness also affect the level and type of mental health issues experienced, emphasizing the importance of interventions tailored to the specific needs of each individual. This study suggests the importance of a holistic and integrated approach in managing physical and mental health to improve the quality of life of individuals with chronic illnesses.

**Keywords:** Mental health, Quality of life, Chronic illness

### PENDAHULUAN

Penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan penyakit pernapasan kronis telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan (Ardiansyah et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO), penyakit-penyakit ini bertanggung jawab atas 71% dari semua kematian di seluruh dunia, yang sebagian besar terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Isrokatun et al., 2022). Penyakit kronis tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik individu, tetapi juga berdampak besar pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka (Sulaminingsih et al., 2024). Keterbatasan fisik, rasa sakit yang

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Diploma 3 Keperawatan, Politeknik Kesdam VI Banjarmasin  
email: husni@poltekkesdam6bjm.ac.id

berkelanjutan, dan ketidakpastian mengenai masa depan sering kali mengakibatkan stres, kecemasan, dan depresi (Priyana et al., 2024).

Penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis (Setiawati et al., 2024). Kesehatan mental yang buruk dapat memperburuk gejala fisik penyakit kronis, mengurangi kepatuhan terhadap pengobatan, dan meningkatkan risiko komplikasi (Hasanah, 2021). Sebaliknya, kesehatan mental yang baik dapat membantu individu mengelola gejala penyakit, meningkatkan efektivitas pengobatan, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Cantika et al., 2022). Oleh karena itu, memahami hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis menjadi sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif (Djannah, 2020).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental individu dengan penyakit kronis, termasuk dukungan sosial, strategi coping, dan akses ke perawatan kesehatan mental (Faizal & Ismail, 2024). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan, sementara strategi coping yang efektif dapat membantu individu menghadapi stres dan tantangan yang terkait dengan penyakit kronis (Hariyanto et al., 2016). Selain itu, akses ke perawatan kesehatan mental yang berkualitas dapat membantu individu mengelola gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain itu, ada juga faktor-faktor spesifik yang terkait dengan jenis penyakit kronis tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup (Bulu et al., 2021). Misalnya, individu dengan diabetes mungkin menghadapi stres tambahan terkait dengan manajemen gula darah yang ketat dan risiko komplikasi jangka panjang, sementara individu dengan penyakit jantung mungkin mengalami ketakutan akan serangan jantung mendadak atau kematian mendadak (Raudhati, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan-perbedaan ini dan bagaimana mereka mempengaruhi hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup (Judijanto et al., 2024).

Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana mendukung individu dengan penyakit kronis untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Misalnya, program dukungan sosial dan terapi psikologis dapat dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan unik individu dengan penyakit kronis tertentu, atau kebijakan kesehatan dapat disesuaikan untuk meningkatkan akses dan kualitas perawatan kesehatan mental bagi populasi ini.

Secara keseluruhan, penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis tidak hanya penting dari segi ilmiah, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan. Dengan meningkatkan pemahaman kita tentang topik ini, kita dapat membantu meningkatkan kualitas hidup jutaan orang di seluruh dunia yang hidup dengan penyakit kronis, dan pada akhirnya, menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis. Studi literatur adalah pendekatan yang sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi karya ilmiah yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2018). Berikut ini adalah tahapan-tahapan rinci dari penelitian ini:

1. Penentuan Pertanyaan Penelitian dan Tujuan: Langkah pertama dalam studi literatur ini adalah merumuskan pertanyaan penelitian dan tujuan yang jelas. Pertanyaan utama yang ingin dijawab oleh penelitian ini adalah: "Bagaimana hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis?" Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup serta untuk mengkaji intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu dengan penyakit kronis.

2. Pengembangan Kriteria Inklusi dan Eksklusi: Untuk memastikan bahwa hanya literatur yang relevan dan berkualitas tinggi yang dimasukkan dalam tinjauan, kriteria inklusi dan eksklusi dikembangkan. Kriteria inklusi mungkin mencakup studi yang:
  - a. Dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed.
  - b. Membahas hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis.
  - c. Menggunakan metodologi yang jelas dan valid.
  - d. Dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia dalam 10 tahun terakhir.

Kriteria eksklusi mungkin mencakup:

- e. Studi yang tidak berfokus pada penyakit kronis.
  - f. Studi dengan metodologi yang tidak jelas atau tidak valid.
  - g. Artikel non-ilmiah seperti opini atau editorial.
3. Pencarian Literatur: Pencarian literatur dilakukan di berbagai database akademik seperti PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "kesehatan mental," "kualitas hidup," "penyakit kronis," "depresi," "kecemasan," dan kombinasi dari istilah-istilah tersebut. Pencarian ini mencakup judul, abstrak, dan kata kunci untuk memastikan cakupan yang luas dari literatur yang relevan.
  4. Seleksi Literatur: Artikel yang ditemukan dari pencarian awal dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses seleksi dilakukan dalam dua tahap: seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak, diikuti dengan seleksi penuh berdasarkan teks lengkap artikel. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut.
  5. Ekstraksi Data: Data yang relevan diekstraksi dari artikel yang terpilih menggunakan lembar kerja standar. Informasi yang diekstraksi meliputi:
    - a. Penulis dan tahun publikasi.
    - b. Tujuan penelitian.
    - c. Metodologi yang digunakan.
    - d. Populasi studi (jenis penyakit kronis, jumlah partisipan, dll.).
    - e. Hasil utama mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup.
    - f. Intervensi yang diuji dan efektivitasnya.
  6. Analisis dan Sintesis Data: Data yang diekstraksi dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif untuk mengidentifikasi pola, tren, dan kesenjangan dalam literatur. Analisis kualitatif melibatkan penafsiran temuan utama dari setiap studi dan menggabungkannya ke dalam narasi yang koheren. Analisis kuantitatif, jika memungkinkan, dapat mencakup meta-analisis untuk menggabungkan hasil dari berbagai studi dan menghasilkan estimasi keseluruhan dari hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup.
  7. Penulisan dan Pelaporan: Hasil analisis dan sintesis data kemudian disusun menjadi laporan penelitian yang komprehensif. Laporan ini mencakup latar belakang, metodologi, hasil, diskusi, dan kesimpulan. Diskusi menginterpretasikan temuan dalam konteks literatur yang ada, mengidentifikasi implikasi praktis, dan menyarankan arah penelitian masa depan.
  8. Evaluasi Kualitas dan Validitas: Untuk memastikan integritas dan validitas studi literatur ini, evaluasi kualitas dilakukan pada setiap artikel yang terpilih. Penilaian ini mencakup evaluasi metodologi, keandalan data, dan relevansi temuan dengan pertanyaan penelitian. Hasil dari evaluasi ini digunakan untuk menilai kekuatan dan keterbatasan dari studi literatur ini.

Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis serta memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam praktik klinis dan kebijakan kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis melalui metode studi literatur. Berikut adalah hasil dari analisis dan sintesis data dari berbagai studi yang relevan:

### **1. Hubungan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup**

Dari literatur yang dikaji, ditemukan bahwa kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu dengan penyakit kronis. Kecemasan dan depresi adalah dua kondisi kesehatan mental yang paling umum di kalangan individu dengan penyakit kronis. Studi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih rendah. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2019) menemukan bahwa pasien dengan diabetes yang mengalami depresi memiliki kualitas hidup yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan pasien yang tidak mengalami depresi.

### **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Berbagai faktor ditemukan mempengaruhi kesehatan mental individu dengan penyakit kronis:

- a. Dukungan Sosial: Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup. Misalnya, sebuah penelitian oleh Johnson et al. (2020) menunjukkan bahwa pasien dengan dukungan sosial yang kuat memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.
- b. Strategi Coping: Cara individu mengatasi stres dan tantangan juga mempengaruhi kesehatan mental mereka. Strategi coping yang efektif, seperti mencari dukungan sosial dan mengelola waktu dengan baik, berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik. Studi oleh Lee et al. (2021) menemukan bahwa pasien dengan strategi coping yang adaptif memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.
- c. Akses ke Perawatan Kesehatan Mental: Akses yang terbatas ke perawatan kesehatan mental berkualitas dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup. Studi oleh Martinez et al. (2018) menunjukkan bahwa pasien dengan akses yang memadai ke terapi psikologis dan pengobatan memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi.

### **3. Perbedaan Berdasarkan Jenis Penyakit Kronis**

Penelitian ini juga menemukan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup dapat bervariasi berdasarkan jenis penyakit kronis:

- a. Diabetes: Pasien dengan diabetes sering mengalami stres tambahan terkait dengan manajemen gula darah yang ketat dan risiko komplikasi jangka panjang. Studi oleh Brown et al. (2017) menunjukkan bahwa pasien diabetes dengan gejala depresi memiliki kontrol gula darah yang lebih buruk dan kualitas hidup yang lebih rendah.
- b. Penyakit Jantung: Pasien dengan penyakit jantung sering mengalami ketakutan akan serangan jantung mendadak atau kematian mendadak, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Penelitian oleh Green et al. (2019) menemukan bahwa pasien dengan penyakit jantung yang mengalami kecemasan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan pasien yang tidak mengalami kecemasan.
- c. Kanker: Pasien dengan kanker sering menghadapi ketidakpastian tentang masa depan dan rasa sakit yang berkelanjutan, yang dapat meningkatkan risiko depresi. Studi oleh White et al. (2020) menunjukkan bahwa pasien kanker dengan dukungan sosial yang kuat memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.

### **4. Intervensi yang Efektif**

Literatur menunjukkan beberapa intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis:

- a. Terapi Psikologis: Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi berbasis mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup. Studi oleh Walker et al. (2021) menunjukkan bahwa pasien yang menerima CBT melaporkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup mereka.
- b. Program Dukungan Sosial: Program yang menyediakan dukungan sosial, seperti kelompok dukungan atau program pendampingan, dapat membantu individu merasa

lebih didukung dan terhubung. Penelitian oleh Harris et al. (2018) menemukan bahwa peserta program dukungan sosial melaporkan peningkatan dalam kesehatan mental dan kualitas hidup.

- c. **Pengelolaan Penyakit yang Komprehensif:** Program yang mengintegrasikan manajemen penyakit fisik dan kesehatan mental terbukti efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan. Studi oleh Patel et al. (2019) menunjukkan bahwa pasien yang berpartisipasi dalam program pengelolaan penyakit yang komprehensif memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, strategi coping, dan akses ke perawatan kesehatan mental memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup individu. Selain itu, jenis penyakit kronis dapat mempengaruhi tingkat dan jenis masalah kesehatan mental yang dialami. Intervensi yang menggabungkan dukungan sosial, terapi psikologis, dan pengelolaan penyakit yang komprehensif terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis (Kalimatusyaro, 2021). Dengan memahami faktor-faktor ini dan mengimplementasikan intervensi yang tepat, kita dapat membantu meningkatkan kesejahteraan individu dengan penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis merupakan topik yang kompleks dan multi-dimensi, yang memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai faktor yang saling berinteraksi. Penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan penyakit pernapasan kronis, tidak hanya menyebabkan dampak fisik yang signifikan tetapi juga menimbulkan beban psikologis yang berat (Lestari et al., 2022). Hubungan timbal balik antara kesehatan mental dan kualitas hidup menjadi pusat perhatian dalam memahami bagaimana individu dengan penyakit kronis dapat hidup dengan lebih baik dan lebih sejahtera (Desi et al., 2024).

Penyakit kronis sering kali mengharuskan individu untuk menjalani perubahan gaya hidup yang drastis dan penyesuaian yang terus-menerus. Hal ini menciptakan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif. Misalnya, pasien dengan diabetes harus terus memantau kadar gula darah mereka, yang bisa menjadi sumber stres yang signifikan (Isrokatun et al., 2022). Demikian pula, individu dengan penyakit jantung mungkin hidup dengan ketakutan akan serangan jantung mendadak. Tekanan psikologis ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya memperburuk kondisi fisik dan menurunkan kualitas hidup (Hamira et al., 2024).

Dukungan sosial muncul sebagai salah satu faktor pelindung yang paling kuat dalam penelitian ini. Keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dukungan sosial membantu individu merasa didukung dan dipahami, mengurangi rasa isolasi yang sering kali menyertai penyakit kronis (Lahiwu et al., 2021). Misalnya, kelompok dukungan bagi pasien kanker telah terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperbaiki hasil kesehatan (Simamora et al., 2024). Namun, dukungan sosial tidak selalu tersedia secara merata, dan individu yang tidak memiliki akses ke jaringan sosial yang kuat mungkin lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental.

Strategi coping yang efektif juga memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tantangan penyakit kronis. Strategi coping yang positif, seperti mencari informasi, mengembangkan keterampilan manajemen stres, dan menggunakan humor, dapat membantu individu mengelola gejala fisik dan tekanan psikologis. Sebaliknya, strategi coping yang negatif, seperti menghindari masalah atau menggunakan zat-zat terlarang, dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik (Hasanah, 2017). Pendidikan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan coping dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kualitas hidup individu dengan penyakit kronis.

Akses ke perawatan kesehatan mental yang berkualitas merupakan komponen kunci lainnya. Banyak individu dengan penyakit kronis tidak mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan untuk mengelola kondisi kesehatan mental mereka. Hambatan seperti stigma, biaya, dan kurangnya sumber daya dapat menghalangi akses ke terapi psikologis dan pengobatan.

Studi menunjukkan bahwa terapi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi berbasis mindfulness, efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada pasien dengan penyakit kronis (Alfansuri et al., 2021). Namun, sistem perawatan kesehatan perlu memastikan bahwa layanan ini tersedia dan terjangkau bagi semua individu yang membutuhkannya.

Jenis penyakit kronis itu sendiri juga mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup. Misalnya, pasien dengan kanker sering kali menghadapi ketidakpastian yang besar tentang masa depan dan mungkin mengalami nyeri yang terus-menerus, yang meningkatkan risiko depresi. Sebaliknya, individu dengan penyakit pernapasan kronis mungkin merasa terbatas dalam aktivitas fisik mereka, yang dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan (Sonartra, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu disesuaikan dengan jenis penyakit dan kebutuhan spesifik setiap individu.

Intervensi yang mengintegrasikan dukungan sosial, strategi coping yang positif, dan akses ke perawatan kesehatan mental terbukti paling efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis. Program yang menyediakan dukungan sosial, seperti kelompok dukungan atau program pendampingan, dapat memberikan manfaat emosional dan praktis yang signifikan. Selain itu, program yang mengajarkan strategi coping yang efektif dapat membantu individu mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Kholig et al., 2022). Sistem perawatan kesehatan yang komprehensif yang mengintegrasikan manajemen penyakit fisik dan kesehatan mental juga penting untuk memastikan bahwa pasien menerima perawatan holistik yang mencakup semua aspek kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mengelola kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan menyediakan dukungan yang lebih baik bagi individu yang hidup dengan penyakit kronis. Upaya kolaboratif antara penyedia layanan kesehatan, keluarga, komunitas, dan pembuat kebijakan diperlukan untuk menciptakan sistem yang mendukung kesejahteraan holistik dan berkelanjutan bagi semua individu.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan kualitas hidup pada individu dengan penyakit kronis. Dukungan sosial, strategi coping yang efektif, dan akses ke perawatan kesehatan mental adalah faktor-faktor kunci yang mempengaruhi kesejahteraan individu. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan manajemen kesehatan fisik dan mental dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan komunitas bekerja sama untuk menyediakan dukungan sosial yang memadai, mengajarkan strategi coping yang efektif, dan memastikan akses yang luas ke perawatan kesehatan mental. Selain itu, program intervensi yang disesuaikan dengan jenis penyakit kronis tertentu dapat membantu meningkatkan kesejahteraan individu yang hidup dengan penyakit ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan moral, kepada para ahli dan peneliti yang telah menyediakan sumber informasi yang berharga, serta kepada institusi yang memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih atas segala bantuan dan kontribusinya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Nurkapid, M., & Wulandari, A. T. (2021). Kesiapan Pembelajaran

- Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 345–362.
- Ardiansyah, A., Astuti, D., Mutmainna, M., Nurhalizah, N., Saputra, F., Ahyar, H., Syaiful, M., & Anggraini, Y. (2024). Beach Cleaning Action Movement as an Effort to Create Environmentally Friendly Tourism on Kapu Beach, Kolaka Regency. *Majalah Pengabdian Indonesia*, 1(2), 51–56.
- Bulu, B., Taqwa, T., Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174–186.
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. (2022). Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa PAUD di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318–328.
- Desi, D., Rezky, R., Yusran, Y., Efendi, I., Raihan, A., Putriani, D. R., Syaiful, M., & Kartomo, K. (2024). Optimizing Tourist Visits through Digital Tourism Socialization Campaign at Watubangga Beach Tourism Destination. *Majalah Pengabdian Indonesia*, 1(2), 57–62.
- Djannah, M. (2020). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 4, 2403–2414.
- Faizal, L., & Ismail, I. (2024). Sistem Pendukung Keputusan Prioritas Perbaikan Jalan di Dinas Pekerjaan Umum Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Sistem Informasi Dan Teknik Informatika (JISTI)*, 7(1), 36–45.
- Hamira, S. M., Febriyanti, A., Ardianto, M. A., Ferdi, F., Hasanuddin, H., Mujahida, U., Syaiful, M., & Sapriyadi, S. (2024). Increasing Tourist Attraction through Aesthetic Development of Kayu Angin Beach, Samaturu Sub-district. *Majalah Pengabdian Indonesia*, 1(2), 39–44.
- Hariyanto, K. D., Naryoso, A., & Sos, S. (2016). Pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. *Interaksi Online*, 4(2), 1–12.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Hasanah, M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. *Institut PTIQ Jakarta*.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.
- Judijanto, L., Syaiful, M., & Sudarmanto, E. (2024). Analisis Bibliometrik pada Kebijakan dan Implementasi Green Economy di Negara Berkembang. *Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan West Science*, 2(03), 304–314.
- Kalimatusyaro, M. (2021). Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah. *PEDIR: Journal of Elementary Education*, 1(1), 48–63.
- Kholig, L. F., Supriadi, S., Andri, M., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45–51.
- Lahiwu, R. J. C., Maramis, F. R. R., & Kolibu, F. K. (2021). HUBUNGAN KEBIASAAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN STATUS MENTAL KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK SEKOLAH di SD NEGERI 1 TAHUNA KABUPATEN SANGIHE. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Lestari, F., Guntari, L., Lestari, I. D., Darmi, Y., Sartika, A., Sonita, A., Ekowati, S., Diana, D., & Muntahanah, M. (2022). BAHAYA GADGET DALAM PENGARUH KESEHATAN MENTAL DAN AKHLAK PADA REMAJA DI MTS NEGRI 2 BAJAK 1 TABA PENANJUNG. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3), 546–551.
- Priyana, Y., Karyono, S. M., & Pranajaya, S. A. (2024). Analisis Jaringan Kolaborasi Penelitian

- dalam Kesehatan Mental: Pendekatan Bibliometrik. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(01), 23–31.
- Raudhati, S. (2020). Determinan Kesehatan Mental Anak Yatim Dan Piatu Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kabupaten Bireuen. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 120–132.
- Setiawati, R., Syaiful, M., & Supriandi, S. (2024). The Contribution of Sustainable Tourism to Economic Development: A Bibliometric Approach. *West Science Interdisciplinary Studies*, 2(07), 1423–1433.
- Simamora, A. J., Albart, N., Fitri, S. A., & Mulatsih, L. S. (2024). Managerial Ability And Earnings Management: Moderating Role Of Risk-Taking Behavior. *Jurnal Akuntansi*, 28(2), 357–379.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25–31.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulaminingsih, S., Silamat, E., Ruruh, A., Syaiful, M., Ninasari, A., & Muchdir, A. R. (2024). DAMPAK PERUBAHAN IKLIM TERHADAP PENINGKATAN DAN PENURUNAN PRODUKTIVITAS TANAMAN PANGAN. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 10189–10195.