

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesehatan Mental

2.1.1 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam psikologis manusia, yang mencerminkan kondisi batin yang seimbang dan terbebas dari gangguan seperti kecemasan maupun depresi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pertanyaan didefinisikan sebagai suatu bentuk pernyataan yang diajukan untuk memperoleh jawaban. Dalam pandangan kami, isu kesehatan mental berkaitan erat dengan kondisi kejiwaan seseorang. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan mendasar dan syarat utama bagi manusia agar dapat menjalani kehidupan secara optimal. Kesehatan tidak hanya terbatas pada kondisi fisik, namun mencakup juga aspek mental dan sosial. Di antara ketiga dimensi tersebut, kesehatan mental memiliki pengaruh paling besar. Apabila kondisi mental seseorang berada dalam keadaan baik, maka kesehatan fisik dan sosialnya cenderung ikut terjaga. Hal ini disebabkan karena kesehatan mental berkaitan erat dengan keseluruhan proses perkembangan individu, baik secara fisik maupun psikologis (Mardiyah et al., 2025)

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang sangat berhubungan dengan kesejahteraan emosional dan psikologis. Menurut *World Health Organization* (Saraceno & Caldas De Almeida, 2022), kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara efektif dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Berbagai faktor seperti aspek biologis, sosial, serta lingkungan dapat memengaruhi kondisi mental seseorang. Oleh karena itu, kesehatan mental bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan pengalaman hidup serta kondisi pribadi. Salah satu tanda seseorang memiliki

kesehatan mental yang baik adalah kemampuannya dalam mengelola emosi dan menghadapi stres. Individu yang sehat secara mental mampu memahami dan menyalurkan emosinya secara positif, serta memiliki keterampilan dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup. Sebaliknya, gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, dan skizofrenia dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup serta memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari (Sosial & Religius, 2025).

Secara etimologis, istilah *Mental Hygiene* berasal dari dua kata, yakni "*mental*" dan "*hygiene*". Kata "*mental*" berasal dari bahasa Latin *mens* atau *mentis*, yang berarti jiwa, roh, semangat, atau nyawa. Sementara itu, dalam bahasa Yunani, "*hygiene*" berarti ilmu yang berkaitan dengan kesehatan. Dengan demikian, kesehatan mental merupakan bagian dari ilmu kesehatan mental atau *mental hygiene*. Istilah ini juga sering dikenal dengan sebutan *psikohigiene* (Yusak, 1999 dalam D. Penne, 2022). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan pada kondisi mental seseorang dapat diatasi jika terlebih dahulu dipahami faktor-faktor yang memengaruhinya melalui pendekatan *mental hygiene* (Pennee, 2022).

Menurut Abdul Hamid (2017), kesehatan mental merujuk pada kondisi dimana seseorang terbebas dari gangguan atau keluhan psikologis, baik yang bersifat neurosis maupun psikosis, khususnya dalam hal kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung merasa aman dan bahagia dalam berbagai situasi, serta mampu melakukan introspeksi terhadap tindakan-tindakannya, sehingga ia bisa mengontrol serta mengarahkan dirinya secara efektif. Sementara itu, Agung Rai (2016) menyatakan bahwa seseorang dikatakan sehat secara mental apabila ia tidak mengalami gangguan jiwa, mampu beradaptasi, siap menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup, memiliki keseimbangan dalam fungsi kejiwaan, serta merasa bahwa dirinya berharga, bermanfaat, dan bahagia. Selain itu, ia juga dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.

Kartini Kartono (2000: 3) menjelaskan bahwa *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental merupakan cabang ilmu yang fokus pada pemahaman masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan jiwa. Tujuannya adalah untuk mencegah munculnya gangguan kejiwaan atau masalah emosi, membantu mengurangi atau menyembuhkan gangguan mental yang sudah ada, serta mendorong peningkatan kualitas kesehatan jiwa secara keseluruhan.

2.1.2 Prinsip Kesehatan Mental

Maslow dan Mittlemen menjelaskan prinsip-prinsip kesehatan mental melalui konsep *manifestation of psychological health*. Dalam pandangan Maslow, kondisi psikologis yang sehat diistilahkan sebagai *self-actualization*, yang juga merupakan puncak dalam hierarki kebutuhan yang ia rumuskan. Kesehatan mental ini tercermin dalam sebelas aspek, salah satunya adalah *adequate feeling of security*, yakni perasaan aman yang cukup dalam kaitannya dengan pekerjaan, lingkungan sosial, dan keluarga. Dimensi lainnya adalah *adequate self-evaluation*, yaitu kemampuan untuk menilai diri secara objektif, memiliki rasa percaya diri yang sehat, serta menyadari nilai diri yang seimbang antara potensi dan pencapaian. Selain itu, individu dengan kesehatan mental yang baik juga merasa dirinya berguna, diterima secara moral, tidak dibebani oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu memahami serta menerima hal-hal yang mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan norma sosial, baik dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat.

Salah satu dimensi kesehatan mental lainnya adalah *adequate spontaneity and emotionality*, yaitu kemampuan untuk menunjukkan spontanitas dan respons emosional yang sesuai terhadap orang lain. Hal ini ditandai dengan kapasitas membangun hubungan emosional yang kuat dan tahan lama, seperti persahabatan dan cinta, serta kemampuan untuk menyampaikan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan secara sehat tanpa kehilangan kendali diri (Zulkarnain, 2019). Sementara itu, prinsip dasar dalam memahami kesehatan mental telah dijelaskan oleh Schneiders pada tahun 1964, yang mengemukakan bahwa kesehatan mental mencakup tiga aspek utama yang saling berkaitan.

Prinsip pertama berkaitan dengan hakikat dasar manusia. Secara umum, prinsip ini menekankan bahwa kesehatan dan penyesuaian mental tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik seseorang. Untuk menjaga kesehatan mental, individu perlu menunjukkan perilaku yang bermoral dan religius, memiliki kecakapan dalam bersosialisasi, mampu mengintegrasikan serta mengendalikan diri, memahami diri sendiri dengan baik, mengembangkan potensi diri, serta memiliki konsep dan harga diri yang positif. Selain itu, penting untuk menjaga kestabilan mental, membiasakan diri dengan perilaku positif, memiliki kemampuan adaptasi yang baik, mampu menghadapi konflik batin, serta mencapai kematangan dalam berpikir dan mengelola emosi (Dewi, K. S., 2012).

Prinsip kedua mencakup tiga aspek utama yang berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungannya. Pertama, kesehatan mental dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang sehat dan wajar. Kedua, kemampuan individu terutama remaja untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik, serta merasakan ketenangan batin, sangat ditentukan oleh rasa puas dalam menjalani aktivitas, baik dalam pekerjaan maupun peran sosial lainnya. Ketiga, kesehatan mental juga menuntut adanya sikap yang berpijak pada kenyataan, yakni sikap realistis, yang mencerminkan kemampuan menerima keadaan sebagaimana adanya tanpa penyimpangan, sambil tetap menjaga objektivitas dalam menilai situasi (Layla, 2019).

Prinsip ketiga mencakup dua hal yang berlandaskan hubungan individu dengan Tuhan. Pertama, kestabilan mental memerlukan pengembangan kesadaran akan keberadaan Tuhan sebagai realitas tertinggi dan sumber ketergantungan dalam segala tindakan mendasar. Kedua, kesehatan mental dan ketenangan batin hanya dapat tercapai melalui hubungan yang terus-menerus dan konsisten antara manusia dengan Tuhannya. Seluruh prinsip ini idealnya diterapkan baik dalam lingkungan pendidikan formal seperti sekolah, maupun dalam pendidikan nonformal seperti keluarga. Prinsip-prinsip ini mencerminkan esensi kesehatan mental serta kriterianya, yaitu kondisi yang memungkinkan keterkaitan antara kesehatan mental,

kepribadian, dan berbagai aspek lainnya. Menurut (Schneiders dalam Pennee, 2022)), prinsip-prinsip kesehatan mental diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama: pertama, hakikat manusia sebagai makhluk hidup; kedua, hubungan individu dengan lingkungannya; dan ketiga, hubungan individu dengan Tuhan.

Prinsip yang didasarkan pada hakikat manusia sebagai makhluk hidup menegaskan bahwa kesehatan mental dan kemampuan beradaptasi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang sehat dan kesatuan fungsi tubuh secara menyeluruh. Untuk menjaga kesehatan mental serta kemampuan menyesuaikan diri, individu perlu bertindak selaras dengan kodratnya sebagai manusia yang memiliki dimensi moral, intelektual, spiritual, emosional, dan sosial. Keseimbangan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai melalui kemampuan untuk mengintegrasikan dan mengendalikan diri dalam berpikir, berimajinasi, memenuhi kebutuhan, mengekspresikan emosi, dan dalam berperilaku sehari-hari.

Untuk mencapai dan menjaga kesehatan mental serta kemampuan menyesuaikan diri, individu perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang dirinya sendiri (*self insight*). Kesehatan mental juga bergantung pada konsep diri yang positif, yakni persepsi dan sikap yang sehat terhadap kondisi fisik maupun psikologis, yang mencakup penerimaan diri serta penghargaan terhadap posisi dan keadaan diri secara realistis dan proporsional. Dalam proses ini, pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri sebaiknya diiringi dengan usaha terus-menerus untuk memperbaiki diri (*self improvement*) dan mewujudkan potensi diri secara optimal.

Stabilitas dalam kesehatan mental dan kemampuan beradaptasi dapat dicapai melalui pengembangan nilai-nilai moral yang mulia dari dalam diri individu. Hal ini dapat diwujudkan dengan menumbuhkan sikap adil, berhati-hati, teguh, bersemangat, berintegritas, rendah hati, jujur, serta berbagai sikap positif lainnya yang mencerminkan kematangan moral pribadi. Keberhasilan dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan mental serta penyesuaian diri juga sangat bergantung pada pembiasaan dan penguatan perilaku positif (*good habits*). Stabilitas mental

dan kemampuan beradaptasi mengharuskan individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan situasi, lingkungan, dan karakter pribadi. Proses ini menuntut upaya yang berkelanjutan untuk mengembangkan kematangan dalam berpikir, membuat keputusan, mengekspresikan emosi, serta bertindak secara bijaksana. Selain itu, kemampuan untuk mengelola konflik, menghadapi frustrasi, dan mengatasi tekanan secara efektif juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan penyesuaian diri.

Prinsip yang berlandaskan pada hubungan manusia dengan lingkungannya menekankan bahwa kesehatan mental dan kemampuan menyesuaikan diri sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang harmonis, terutama dalam konteks keluarga. Kemampuan beradaptasi dengan baik dan ketenangan jiwa juga ditentukan oleh rasa puas dalam menjalankan aktivitas, seperti dalam pekerjaan. Selain itu, pencapaian kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan sikap yang realistis, yakni kemampuan untuk menerima kenyataan dengan cara yang sehat dan objektif.

Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan Tuhan menyatakan bahwa kestabilan mental dapat dicapai melalui peningkatan kesadaran akan keberadaan Tuhan, yang lebih tinggi dari diri manusia, sebagai sumber tempat bergantung. Kesehatan mental dan ketenangan jiwa (*equanimity*) dapat terwujud melalui aktivitas yang konsisten dan teratur dalam hubungan dengan Tuhan, seperti melalui pelaksanaan shalat dan doa.

2.1.3 Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam menjaga dan mengembangkan kondisi mental individu agar tetap sehat, serta mencegah terjadinya gangguan mental (*mental illness*). Fungsi-fungsi kesehatan mental dapat dijelaskan melalui peta konsep berikut ini (Diana, 2020). Penjelasan mengenai fungsi kesehatan mental mencakup tiga aspek utama: pertama, pencegahan (*prevention*); kedua,

perbaikan atau kuratif (*amelioration*); ketiga, pengembangan (*preservation* atau *development*) dan peningkatan (*improvement*).

2.1.3.1 *Prevention* (*preventif*/pencegahan)

Kesehatan Mental berperan untuk mencegah timbulnya kesulitan atau gangguan mental, sehingga individu terhindar dari kesehatan mental. Fungsi ini mengimplementasikan prinsip-prinsip yang bertujuan untuk mencapai kondisi mental yang sehat, seperti menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan merawat kesehatan fisik (*physical health*) dan memenuhi kebutuhan psikologis, seperti mendapatkan kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, serta aktualisasi diri yang sesuai, sehingga individu dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam berbagai aspek kehidupan baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun lingkungan lainnya memiliki peran penting dalam membentuk kondisi mental yang sehat dan mencegah munculnya gangguan mental. Di lingkungan keluarga, perlakuan hangat dari orang tua, kasih sayang, penerimaan, serta penghargaan dari orang-orang terdekat memberikan peluang besar bagi individu untuk membangun hubungan interpersonal yang positif. Hubungan yang harmonis antaranggota keluarga dapat menciptakan suasana yang mendukung tumbuh kembang mental anak secara sehat. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya menunjukkan sikap bahagia, ceria, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seperti saat berinteraksi dan bermain bersama teman sebaya.

2.1.3.2 *Amelioration* (*amelioratif*/*kuratif*/*korektif*/perbaikan)

Fungsi ini berfokus pada upaya peningkatan diri guna memperkuat kemampuan individu dalam beradaptasi. Dengan demikian, perilaku serta mekanisme pertahanan diri seseorang dapat dikendalikan secara lebih efektif. Pada anak-anak yang menunjukkan hambatan dalam perkembangan psikologis yang tercermin melalui perilaku seperti tantrum, mengisap ibu jari (ngempol), perilaku agresif, dan

bentuk perilaku lainnya yang memerlukan penanganan pendekatan fungsi amelioratif dalam kesehatan mental menjadi sangat penting untuk membantu memperbaiki kondisi tersebut.

2.1.3.3 *Development* (pengembangan) / *Improvement* (peningkatan)

Fungsi preservasi atau suportif merujuk pada upaya pengembangan untuk membentuk kepribadian dan kondisi mental yang sehat, sehingga individu dapat mengurangi potensi hambatan dalam pengembangan psikologisnya. Mengembangkan kesehatan mental merupakan hal yang penting, namun tidak semua orang mampu mencapainya dengan mudah. Beberapa individu memiliki kondisi mental yang sehat dan hanya memerlukan tindakan pencegahan agar terhindar dari gangguan mental, sementara yang lain menghadapi berbagai kendala dalam proses perkembangan mentalnya. Oleh karena itu, penerapan fungsi kesehatan mental baik preventif, amelioratif, maupun *preservative* akan berbeda-beda tergantung pada kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Lebih jauh, gangguan mental juga dapat ditandai dengan munculnya kecemasan atau rasa gelisah dalam kehidupan sehari-hari, mudah marah atau tersinggung, menunjukkan perilaku agresif dan merusak, memiliki temperamen yang berlebihan, kesulitan dalam menghadapi realitas secara objektif, serta mengalami gejala psikosomatis, yaitu keluhan fisik yang dipicu oleh tekanan psikologis seperti stres. Selain itu, gangguan mental juga dapat berkaitan dengan lemahnya keimanan kepada Allah SWT, Tuhan seluruh alam.

Apabila perilaku-perilaku yang merugikan kesehatan mental, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, semakin mendominasi kehidupan seseorang, maka hal tersebut berpotensi memicu munculnya berbagai bentuk penyimpangan sosial. Contoh dari perilaku menyimpang tersebut meliputi tawuran antar pelajar, pergaulan bebas, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, tindakan korupsi, praktik prostitusi, perdagangan manusia, perselingkuhan, perjudian, serta bentuk penyimpangan sosial lainnya, yang semuanya mencerminkan adanya gangguan dalam kondisi mental individu.

Dalam pandangan islam, kesehatan mental memiliki fungsi penting yang, menurut Ariadi (2013), mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola aspek-aspek psikologisnya serta membina penyesuaian diri yang harmonis dan dinamis, baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Penyesuaian ini didasarkan pada nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan as-Sunnah, yang menjadi pedoman hidup untuk meraih kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Secara umum, perspektif islam mengenai gangguan jiwa sejalan dengan pandangan para ahli kesehatan mental. Agama islam memiliki peran penting dalam membantu manusia menjaga kesehatan jiwanya, mencegah gangguan psikologis, dan membina kondisi mental yang stabil. Kajian selanjutnya akan membahas berbagai bentuk ibadah serta pengaruhnya terhadap kondisi psikologis, yang dikenal sebagai bentuk psikoterapi melalui pelaksanaan ibadah.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut (Adventinawati, 2025), kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosial. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan bersama-sama memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.

2.1.4.1 Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik dan faktor genetik. Individu yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat gangguan mental cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia sangat dipengaruhi oleh faktor genetik. Gangguan mental juga dapat dipicu oleh ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin. Ketidakseimbangan kimia ini dapat memengaruhi suasana hati serta perilaku seseorang.

2.1.4.2 Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan pengalaman hidup seseorang serta cara mereka mengelola emosi dan stres. Pengalaman traumatis di masa kecil, seperti kekerasan atau kehilangan orang tua, dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi mental individu. Pengalaman tersebut memengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan di kemudian hari dan membentuk pola interaksi sosial mereka. Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah. Melalui proses belajar, seseorang dapat mengembangkan strategi untuk menghadapi stres dan membentuk mekanisme koping. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow, pemenuhan kebutuhan dasar sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

2.1.4.3 Faktor Sosial

Faktor sosial termasuk interaksi dengan lingkungan dimana individu tinggal dan dengan orang lain. Perkembangan kesehatan mental anak-anak sangat dipengaruhi oleh orang tua dan dinamika keluarga. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan penuh dukungan cenderung mengembangkan rasa percaya diri serta keterampilan sosial yang baik. Selain itu, interaksi sosial dengan masyarakat dan rekan kerja juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan yang diterima dari jaringan sosial dan teman-teman dapat membantu individu merasa lebih kuat dan mencegah perasaan terisolasi. Namun, tekanan eksternal seperti kemiskinan, diskriminasi, ketidakadilan sosial, dan pelecehan dapat berdampak negatif terhadap kondisi mental seseorang. Hidup dalam lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk kesehatan mental individu.

2.1.5 Gangguan Kesehatan Mental

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis dimana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan

bermakna, serta berkontribusi positif terhadap lingkungan sosialnya (Deloitte, 2022).

Gangguan mental adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan, bahkan ketidakmampuan, dalam mengelola pikiran, emosi, atau respons terhadap situasi, yang dapat mencakup kecemasan, depresi, dan stres. Kondisi ini sering kali memicu gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau keluhan lainnya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek sosial ekonomi, biologis, dan lingkungan (Deloitte, 2022; WHO, 2017). Gangguan mental, perilaku, dan perkembangan saraf merupakan sindrom yang ditandai dengan gangguan signifikan secara klinis dalam fungsi kognitif, pengendalian emosi, atau perilaku, yang menunjukkan adanya gangguan pada proses psikologis, biologis, atau perkembangan yang mendasari fungsi mental seseorang. Kondisi ini biasanya disertai dengan tekanan emosional atau gangguan dalam menjalankan peran di berbagai aspek kehidupan, seperti dalam keluarga, pekerjaan, pendidikan, maupun interaksi sosial lainnya (ICD-11, 2022).

2.1.5.1 Jenis-Jenis Gangguan Mental

Menurut (Gumilar, 2017 dalam Vitoasmara et al., 2024), gangguan mental dapat diklasifikasikan ke dalam tujuh kategori utama gangguan depresi, gangguan kecemasan, gangguan skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan makan, gangguan obesif-kompulsif, dan gangguan stres pasca-trauma, yaitu:

Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai oleh suasana hati yang sedih secara terus-menerus, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta perubahan pola tidur dan nafsu makan. Selain itu, terdapat pula gangguan kecemasan yang mencakup berbagai jenis, seperti gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan umum, yang ditandai oleh rasa takut atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi tertentu. Gangguan skizofrenia ditandai dengan adanya delusi atau keyakinan yang salah, halusinasi, serta

gangguan dalam proses berpikir dan perilaku, yang dapat memengaruhi kemampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungannya secara normal.

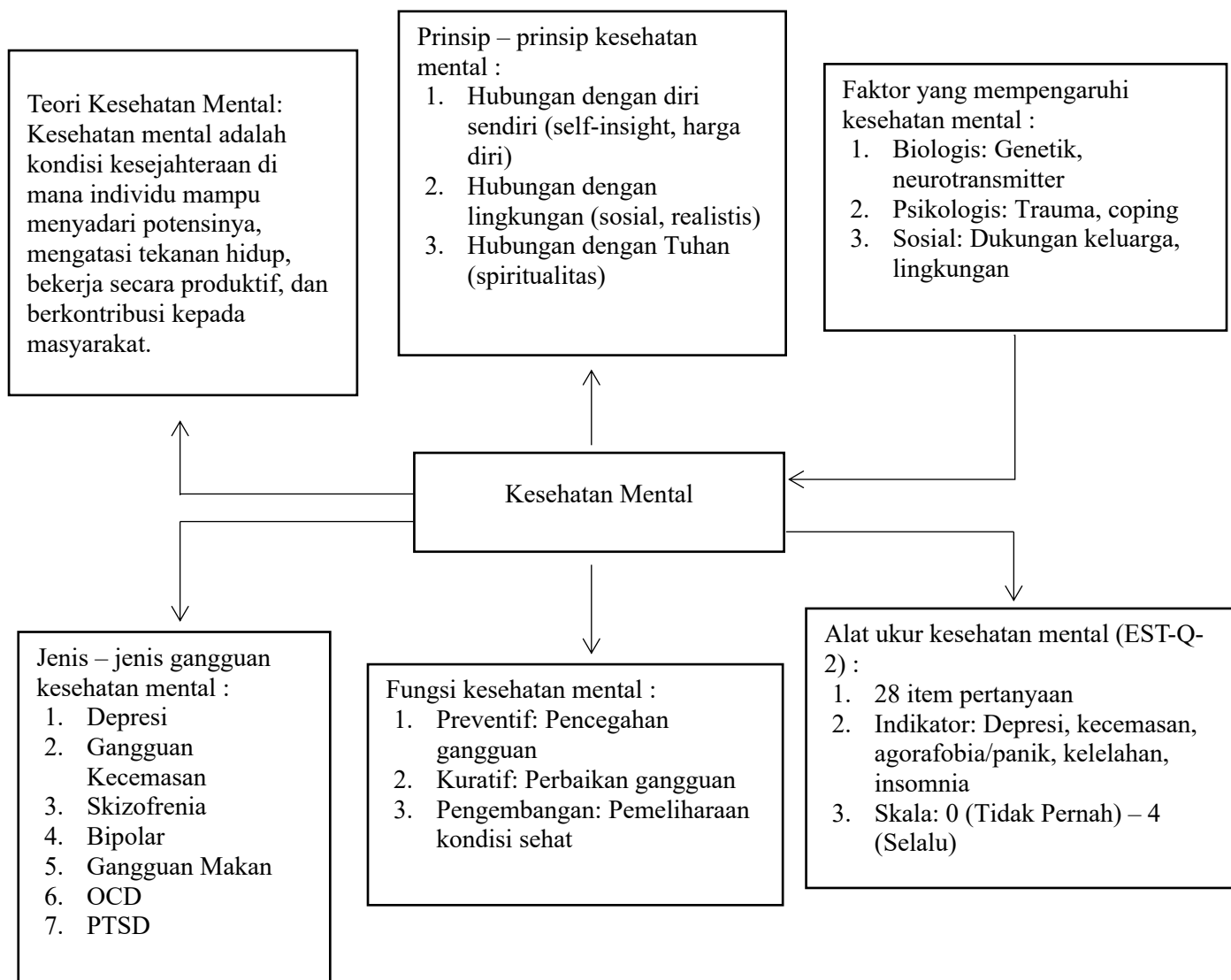
Gangguan bipolar merupakan kondisi yang ditandai oleh perubahan suasana hati yang ekstrem, yaitu antara episode mania, di mana individu merasa sangat berenergi dan euforia, dan episode depresi. Sementara itu, gangguan makan mencakup perilaku makan yang tidak normal, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan. Gangguan obsesif-kompulsif (OCD) melibatkan pikiran obsesif yang tidak diinginkan serta perilaku kompulsif yang dilakukan secara berulang untuk mengurangi kecemasan. Adapun gangguan stres pasca-trauma (PTSD) muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis, yang menyebabkan penderita terus mengalami ingatan yang mengganggu, mimpi buruk, dan reaksi emosional yang kuat.

2.1.6 Alat Ukur Kesehatan Mental

Dalam penelitian ini, variabel kesehatan mental akan diukur menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator. Instrumen ini mencakup lima indikator utama, yaitu depresi (*depression*), kecemasan (*anxiety*), agorafobia-panik (*agoraphobia-panic*), kelelahan (*fatigue*), dan insomnia. Kelima indikator tersebut dipilih karena mewakili gejala-gejala psikologis yang umum terjadi pada individu dengan gangguan kesehatan mental, serta telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai penelitian sebelumnya. Penggunaan indikator ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi, yang kerap menghadapi tekanan akademik dan psikososial selama masa pendidikan. Setiap indikator dalam kuesioner memberikan kontribusi penting dalam menilai aspek emosional, perilaku, dan fisik yang terkait dengan gangguan mental. Melalui respon terhadap pernyataan-pernyataan dalam kuesioner, peneliti dapat mengidentifikasi tingkat kerentanan responden terhadap gangguan kesehatan mental, mulai dari tidak mengalami gejala hingga mengalami gejala berat. Hasil pengukuran ini akan dianalisis secara kuantitatif guna memberikan data yang

objektif dan mendalam mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa (Aluoja et al., 1999).

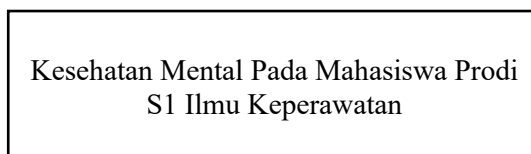
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori.

Sumber : (Saraceno & Caldas De Almeida, 2022), (Pennee, 2022), (Adventinawati, 2025), (Gumilar, 2017 dalam Vitoasmara et al., 2024), (Diana, 2020), (Aluoja et al., 1999).

2.3 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep