

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Karakteristik mahasiswa

2.2.1. konsep karakteristik mahasiswa

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa karakteristik siswa memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental. Misalnya, Smith et al. (2020) menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat lebih cenderung mengalami tingkat ketakutan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan ini. Selain itu, faktor ekonomi memainkan peran penting dalam menentukan stres dan depresi di antara siswa. Salah satu karakteristik demografis penting adalah usia. Menurut Bonanno et al. Orang lanjut usia cenderung menunjukkan tingkat ketahanan yang lebih tinggi. Ini menggambarkan dampak penting usia pada kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan. Melihat perspektif tahap pengembangan, siswa dari tahun lalu menyiapkan makalah mereka dapat dikategorikan ke dalam kelompok dewasa muda menurut teori yang diusulkan oleh Erickson pada tahun 1968 (Salamah et al., 2020).

Mahasiswa adalah orang-orang di lembaga pendidikan tinggi di lembaga publik dan swasta atau lembaga yang sebanding lainnya. Ketika siswa menyelesaikan tingkat pendidikan sekolah menengah umum (SMU), mereka akan membawa tingkat pelatihan yang lebih tinggi di lembaga pendidikan tinggi. Oleh karena itu disimpulkan bahwa karakteristik siswa termasuk peningkatan kecerdasan dan kedewasaan yang tampaknya memiliki efek positif pada masa depan mereka. Mereka juga memiliki kebebasan emosional untuk memungkinkan dan membentuk kepribadian mereka sendiri. Selain itu, siswa akan berhasil di kampus, menunjukkan tanggung jawab dan kemandirian dalam memenuhi pekerjaan universitas, dan berupaya memperhitungkan nilai-nilai dan norma yang ada di lingkungan kampus dan masyarakat tempat mereka tinggal (Sari & Sylvia, 2020).

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi karakteristik mahasiswa

2.1.2.1 Faktor keluarga

Faktor orang tua diukur dengan komunikasi antara jenis pendidikan yang telah dilestarikan dari masa kanak-kanak hingga masa kanak-kanak, dan faktor keluarga orang tua dan siswa yang membantu membentuk preferensi dan keinginan yang berbeda untuk seseorang, termasuk remaja dan siswa (L. Aulia & Yuliati, 2019).

2.1.2.2 Faktor Psikologis

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam desain karakteristik mahasiswa. Aspek-aspek seperti kepribadian, motivasi, dan kesehatan mental dapat mempengaruhi cara siswa berinteraksi dengan lingkungan akademik dan sosial mereka. Misalnya, siswa dengan kepribadian terbuka dan ekstrovert cenderung beradaptasi dengan lebih mudah dan berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, sementara siswa introvert lebih suka bekerja sendiri dan menghadapi tantangan sosial. Motivasi juga merupakan faktor penting. Siswa dengan tujuan yang jelas dan motivasi penting biasanya menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik (Deasyanti & Muzdalifah, 2021).

2.1.2.3 Faktor sosial

Faktor sosial memiliki dampak besar pada karakteristik mahasiswa, seperti interaksi dengan teman sebaya, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan dukungan untuk anggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam organisasi dan memiliki jejaring sosial yang kuat biasanya telah meningkatkan keterampilan interpersonal dan mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik mereka. Selain itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat meningkatkan motivasi siswa dan sumbu intelektual (Madani et al., 2022).

2.1.3 Dampak karakteristik mahasiswa

2.1.3.1 Dampak positif

Karakter yang terbangun dengan baik juga memiliki efek positif pada mendorong siswa untuk mengatasi tantangan akademik. Keberanian untuk menangani disabilitas adalah salah satu konsekuensi dari pendidikan karakter yang memengaruhi pengembangan kepribadian secara keseluruhan. Mahasiswa dengan karakter yang

baik biasanya lebih rajin dan tidak mudah menyerah saat kesulitan muncul. Selain motivasi dan keberanian, pendidikan karakter memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan interpersonal siswa. Pendidikan karakter yang menyampaikan nilai-nilai seperti kerja sama, empati, dan kepemimpinan membantu siswa mengembangkan hubungan positif dengan lainnya (Rukiyanto et al., 2023). Berikut dampak positif pada karakteristik mahasiswa:

1. Meningkatkan Keterampilan Keberhasilan

Pembelajaran Siswa yang disiplin dan pekerja keras cenderung lebih memahami materi kuliah dan menyelesaikan tugas dengan benar dan tepat waktu.

2. Peningkatan Keterampilan Berpikir Kritis

Ciri analitik tinggi dan keingintahuan memungkinkan siswa untuk secara objektif mengevaluasi informasi, memecahkan masalah secara lebih efektif, dan membuat keputusan yang cerdas

3. Peningkatan Kreativitas dan Inovasi

Siswa dapat lebih mudah menemukan pemikiran kreatif untuk ide-ide baru dalam tugas akademik, proyek penelitian, dan kehidupan sehari-hari.

4. Bentuk Sikap Independen

Kemandirian membantu siswa menemukan solusi untuk masalah yang muncul tanpa selalu mengandalkan orang lain. Karena itu, lebih baik menghadapi berbagai tantangan.

2.1.3.2 Dampak negatif

Pada kalangan anak muda, masalah ini, kreativitas dan produktivitas, dapat diungkapkan karena kurangnya pengembangan sikap independen, sehingga generasi kita tidak dapat sepenuhnya berkontribusi pada pembentukan karakter bangsa. Konsekuensi negatif yang dapat dirasakan secara langsung termasuk penyalahgunaan narkoba dan zat adiktif lainnya, konflik seperti siswa, siswa, kegiatan kriminal, dan alkohol. Jika tidak ditangani dengan hati-hati dan berhati-hati terstruktur, masalah ini dapat menjadi pengaruh yang lebih luas dan mempengaruhi kesinambungan dan stabilitas pembangunan nasional. Akhir dari

semua keprihatinan ini adalah ancaman terhadap integrasi negara-negara yang semakin rentan. Pendidikan karakter sangat penting untuk pengembangan keterampilan sosial siswa. Mengajar nilai-nilai seperti kerja sama, empati, dan kepemimpinan dapat membantu siswa mengembangkan hubungan positif dengan orang lain (Yunanto & Kasanova, 2023). Berikut dampak negatif pada karakteristik mahasiswa:

1. Kurangnya disiplin dan manajemen waktu yang buruk

Siswa menunda tugas dan tidak memiliki rencana studi rutin, menghasilkan prestasi akademik yang buruk dan peningkatan tekanan tenggat waktu.

2. Kurangnya motivasi dan tanggung jawab

Siswa yang tidak termotivasi dalam pembelajaran adalah malas, kurangnya partisipasi dalam kuliah dan tidak bertanggung jawab atas tugas dan tugas akademik.

3. Kurangnya kepercayaan

Ketidakpastian dapat mencegah siswa mengekspresikan pendapat mereka, mengambil bagian dalam diskusi, mencoba hal-hal baru, dan membatasi pengembangan pribadi dan akademik.

4. Kesulitan mengadaptasi

Mahasiswa dengan lebih sedikit fleksibilitas biasanya mudah untuk mengalami depresi atau ditekankan, karena sulit untuk beradaptasi dengan perubahan.

5. Kurangnya Keterampilan Komunikasi

Siswa yang tidak memiliki keterampilan komunikasi sering merasa sulit untuk yang menggunakan instrumen dengan nama yang sama. Lembar angket terdiri dari serangkaian pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari responden tentang apa yang mereka alami dan ketahui mengomunikasikan ide-ide, bekerja dalam tim dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

6. Kesehatan mental menurun

Mahasiswa sering terpapar stres akademik yang tinggi yang disebabkan oleh beban tugas, ujian, dan proyek yang perlu diselesaikan dalam waktu terbatas. Tekanan ini dapat menyebabkan kelelahan mental yang tidak bekerja secara optimal.

Akibatnya, banyak siswa mengalami gangguan ketakutan dan depresi yang ditandai oleh perasaan harapan dan kehilangan minat.

2.1.4 Jenis karakteristik mahasiswa

2.1.4.1 Usia

Gangguan kesehatan mental dapat terjadi untuk setiap orang tanpa kecuali. Mahasiswa adalah salah satu dari kelompok risiko, dan ada masalah kesehatan psikologis, terutama ketika memeriksa keseimbangan, ada masalah kesehatan psikologis. Ini termasuk mahasiswa, termasuk kelompok usia antara 17 dan 25 tahun. Usia mahasiswa ditentukan oleh kuesioner di bagian data demografis. Instrumen ini terdiri dari pertanyaan tertutup pada skala kategori dan pertanyaan yang belum terselesaikan tentang responden yang diminta untuk mengisi usia mereka melalui usia mereka. Jika Anda memiliki pertanyaan, respond diharapkan terlibat dalam usia. Usia dikelompokkan ke dalam berbagai kategori pertanyaan tertutup, yaitu untuk usia 19-20, 21-23, dan 23 ke atas (Madani et al., 2022)

2.1.4.2 Jenis kelamin\

Karakteristik jenis kelamin mahasiswa memiliki dampak besar pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa wanita biasanya dapat mengekspresikan emosi mereka dan mencari dukungan sosial, tetapi lebih rentan terhadap gangguan ketakutan dan depresi. Di sisi lain, pria sering mengungkapkan perasaan mereka lebih tertutup dan dapat menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat seperti alkohol dan perilaku berbahaya untuk mengatasi stres. Jenis kelamin mahasiswa dievaluasi melalui kuesioner yang dirancang dalam bagian data demografi.

Instrumen ini berupa pertanyaan tertutup yang meminta peserta untuk memilih kategori yang paling sesuai dengan identitas mereka. Opsi jawaban yang sering digunakan terdiri dari: Laki-laki dan Perempuan (Madani et al., 2022).

2.1.2.1 Tipe semester

Karakteristik tipe semester dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental mereka. Siswa yang berada di semester awal sering mengalami transisi besar-besaran dari sekolah menengah ke dunia kuliah. Mereka mungkin merasa

cemas dan tertekan karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, persyaratan akademik yang lebih tinggi, dan kebutuhan untuk membangun jejaring sosial. Ketidakpastian tentang masa depan dan tekanan untuk berhasil di semester awal ini dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa di semester sebelumnya sering dikenakan tekanan yang berbeda. Mereka percaya mereka mengalami depresi karena mereka harus mempersiapkan diri untuk bergabung dengan tenaga kerja dan melanjutkan pelatihan di tingkat yang lebih tinggi. Pandangan karier, ujian akhir, dan ketakutan akan proyek akhir dapat berkontribusi pada stres intelektual.

Semester mahasiswa dievaluasi melalui kuesioner yang terdapat dalam bagian data demografis. Instrumen ini berupa pertanyaan tertutup yang mengharuskan peserta untuk memilih atau mengisikan semester akademik yang sedang diikuti. Responden bisa diminta untuk menuliskan semester mereka dalam format numerik atau memilih dari kategori yang telah ditetapkan, seperti: Semester 1–2 (Mahasiswa Baru), Semester 3–4, Semester 5–6, Semester 7–8, dan Semester lebih dari 8 (Mahasiswa tingkat akhir) (Madani et al., 2022).

2.2 Kesehatan mental

2.2.1 Konsep kesehatan mental

Kesehatan mental mencakup keseluruhan kesejahteraan seseorang, baik dari segi fisik maupun psikologi. Berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi tekanan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan proses pengambilan keputusan. (Diana, 2020). Stres merupakan kondisi yang muncul saat terdapat ketidakseimbangan antara kemampuan individu dan tuntutan yang dihadapi (Pong Staging, 2020). Kondisi ini dapat timbul ketika seseorang mengalami tekanan akibat berbagai alasan.

Dalam buku "Kesehatan Mental," ada beberapa aspek penting yang terkait dengan kesehatan mental. Pertama, hal ini berhubungan dengan cara individu berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan kehidupan sehari-hari. Kedua, ini juga

mencakup cara seseorang memandang dirinya dan orang lain. Ketiga, kesehatan mental melibatkan kemampuan untuk menilai berbagai pilihan dan mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi (Diana, 2020).

Faktor demografi, seperti usia, jenis kelamin, dan etnis, memainkan peran penting dalam bagaimana individu terpapar pada risiko serta mendapatkan perlindungan sepanjang hidup mereka. Menurut Daradjat (2001), kesehatan mental dipengaruhi oleh dua jenis faktor: internal dan eksternal. Faktor-faktor internal mencakup kepribadian, kondisi tubuh, tahap perkembangan dan kematangan, keadaan mental, variasi serta pandangan agama, tantangan hidup, pengalaman sensual, dan keseimbangan cara berpikir. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi aspek sosial, ekonomi, politik, dan lingkungan.

Faktor-faktor ini juga sangat mempengaruhi kesehatan mental individu, termasuk stratifikasi sosial, interaksi sosial, dan suasana di rumah, sekolah, dan masyarakat. Oleh sebab itu, kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan lingkungan luar, keduanya memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan manusia (Aloysius S & Salvia N, 2021).

2.2.2. Prinsip-prinsip kesehatan mental

Konsep dan prinsip kesehatan adalah fondasi penting untuk pemahaman dan pengelolaan kesehatan masyarakat. Di bawah ini adalah dua penjelasan berdasarkan informasi yang tersedia: Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konsep kesehatan dalam kondisi baik (sehat). Dalam arti lain, kesehatan adalah kualitas situasi (seperti tubuh). Kesehatan adalah sumbu yang mencakup tidak hanya penyakit dan kurangnya kelemahan, tetapi juga aspek fisik, mental dan sosial (Nursifa N, S. S. T. 2024). Prinsip-prinsip kesehatan mental merujuk pada hakikat kesehatan mental serta kriterianya, yaitu kondisi yang dapat membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek-aspek

lainnya yang beragam (Diana, 2020). Menurut penelitian oleh (Eni & Kep 2022), terdapat beberapa prinsip penting yang mendasari kesehatan mental, antara lain:

2.2.2.1 Gambaran dan Sikap Positif terhadap Diri Sendiri

Mereka yang memiliki citra diri yang baik mampu menyesuaikan diri dengan diri mereka sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan.

2.2.2.2 Keterpaduan atau Integrasi Diri

Keterpaduan diri mencerminkan adanya keseimbangan antara berbagai kekuatan jiwa, kesatuan pandangan hidup, serta kemampuan untuk mengatasi stres. Seseorang yang seimbang berarti memiliki harmoni antara id, ego, dan superego.

2.2.2.3 Perwujudan Diri

Aktualisasi diri sangat penting dalam kesehatan mental. Individu yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu merealisasikan potensi yang dimiliki dan memenuhi kebutuhan hidup mereka dengan cara yang baik dan memuaskan.

2.2.2.4 Kemampuan Menerima Orang Lain dan Menjalinkan Aktivitas Sosial

Kemampuan untuk menerima orang lain mencakup kesiapan untuk menghargai kehadiran orang lain, mencintai, membangun persahabatan, dan memperlakukan sesama dengan baik, serta beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal.

2.2.3 Indikator kesehatan mental

Terdapat empat aspek yang didalamnya terdapat 4 indikator yang digunakan untuk meneliti kesehatan mental, yaitu:

2.2.3.1 Aspek psikologis (emosional)

Aspek psikologis secara emosional terkait dengan bagaimana perasaan seseorang, mengelola, dan mengekspresikan emosinya. Ini termasuk berbagai faktor yang berkaitan dengan pengalaman emosional dan dampaknya pada perilaku sosial dan interaksi.

1. Resiliensi

Resiliensi adalah proses dinamis adaptasi positif dari terhadap kesulitan, Gatt et al. (2020) berpendapat bahwa resiliensi dari kemampuan individu adalah bahwa kesulitan, konflik, kebingungan, kesalahan dan keterampilan meningkat untuk

menyebabkan perubahan positif (Umam, 2021). Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup serta bangkit dari kesulitan secara adaptif. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu mencari solusi ketika menghadapi masalah pribadi, tetap tenang meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan, serta memiliki kemampuan untuk menenangkan diri saat mengalami stres atau beban pikiran. Selain itu, mereka tidak mudah menyerah dan cenderung tetap berpikir positif ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi ini menjadi landasan penting dalam menjaga kestabilan psikologis mahasiswa, khususnya saat menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, dan tantangan kehidupan sehari-hari di lingkungan perkuliahan (*self-directed*). Pada masa ini, remaja mulai membangun kedewasaan perilaku, belajar mengontrol dorongan-dorongan emosional, serta mulai mengambil keputusan awal yang berkaitan dengan arah dan tujuan karier (*vokasional*) yang diinginkan. Selain itu, penerimaan dan pengakuan dari lawan jenis juga mulai menjadi aspek yang penting dalam perkembangan diri.

Masa Remaja Akhir (19-22 Tahun)

Tahapan ini merupakan fase akhir dalam proses persiapan individu untuk menjalani peran-peran kedewasaan. Pada periode ini, remaja mulai memfokuskan diri dalam memperjelas tujuan karier yang ingin dicapai serta mengembangkan identitas diri yang kuat dan stabil.

2. Keseimbangan emosi

Keseimbangan emosi mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara sehat dan terkendali. Mahasiswa yang mengalami gangguan pada keseimbangan emosi cenderung mudah marah tanpa alasan yang jelas, sering melampiaskan emosinya secara negatif, serta mengalami perubahan suasana hati yang drastis dan tiba-tiba. Mereka juga kerap merasa tidak mampu menghadapi tekanan hidup, kehilangan kendali atas perasaannya, dan menunjukkan sikap mudah menyerah ketika dihadapkan pada masalah atau kesulitan. Ketidakstabilan emosi ini dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

2.2.3.2. Aspek sosial

Aspek sosial mencakup berbagai elemen yang berkaitan dengan interaksi dan hubungan individu dengan orang lain serta masyarakat secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa komponen utama dari aspek sosial:

1. Hubungan interpersonal

ini mencakup interaksi antara individu dengan orang lain, seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan komunitas. Kualitas hubungan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental seseorang. Hubungan interpersonal menggambarkan sejauh mana individu dapat menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan bermakna dengan orang-orang di sekitarnya. Mahasiswa yang memiliki hubungan interpersonal yang baik biasanya merasa nyaman saat berbicara dengan teman, mampu membina hubungan yang positif dengan teman dekat. Sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan pada aspek ini cenderung merasa canggung saat berinteraksi dengan orang lain, kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan mengalami kesulitan dalam mempercayai orang di sekitarnya. Ketidakmampuan untuk menjalin kedekatan dan membangun kepercayaan ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan.

2. Norma dan Nilai Sosial

Setiap masyarakat memiliki norma dan nilai yang mengatur perilaku individu. Norma sosial adalah aturan tidak tertulis yang mengarahkan bagaimana individu seharusnya bertindak dalam situasi tertentu. Norma dan nilai sosial mencerminkan sejauh mana individu memahami, menghargai, dan menerapkan aturan serta nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang memiliki kesadaran sosial yang baik akan menghormati perbedaan pendapat, mampu bersikap adil dalam berinteraksi dengan orang lain, dan menjunjung tinggi etika dalam pergaulan sehari-hari. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki kesadaran terhadap norma sosial cenderung tidak peduli terhadap aturan yang berlaku, serta jarang memperhatikan etika dalam bersikap maupun berkomunikasi. Ketidaktahuan atau pengabaian terhadap norma dan nilai sosial ini dapat

menimbulkan konflik sosial dan menghambat proses adaptasi dalam lingkungan akademik maupun masyarakat.

3. Keterlibatan dalam Komunitas

Keterlibatan dalam komunitas mengacu pada keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan sosial, kelompok, atau organisasi di sekeliling mereka. Keterlibatan semacam ini memiliki banyak keuntungan yang signifikan bagi kesehatan mental. Keterlibatan dalam komunitas menunjukkan partisipasi aktif individu dalam lingkungan sosial serta kemampuannya untuk berperan sebagai bagian dari kelompok. Mahasiswa yang memiliki keterlibatan sosial yang baik cenderung memahami pentingnya menghormati orang lain dan menunjukkan sikap terbuka terhadap perbedaan yang ada di sekitarnya. Mereka juga mampu menerima pendapat yang berbeda sebagai bagian dari proses sosial yang sehat. Sikap saling menghargai dalam komunitas menjadi landasan bagi terciptanya lingkungan yang mendukung, harmonis, dan memperkuat hubungan antarpersonal. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan dalam komunitas dapat menghambat perkembangan sosial dan memicu rasa keterasingan.

2.2.3.3. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis dalam kesehatan mental mencakup berbagai faktor biologis dan fisik yang mempengaruhi kondisi mental seseorang. Beberapa elemen penting yang termasuk dalam aspek ini adalah:

1. Kesehatan fisik

mendukung kesejahteraan mental seseorang. Mahasiswa yang memiliki kesehatan fisik yang baik biasanya mendapatkan cukup tidur setiap malam dan merasa bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan dalam aspek ini cenderung menghadapi gangguan tidur dan merasa tidak bertenaga, meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Kondisi fisik yang terganggu dapat menurunkan konsentrasi, memengaruhi suasana hati, dan memperburuk respons terhadap stres, sehingga berdampak langsung pada kesehatan mental mahasiswa.

2. Gaya hidup

Gaya hidup merujuk pada pola perilaku, kebiasaan, dan pilihan yang diambil individu dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup merupakan pola kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Mahasiswa dengan gaya hidup yang kurang sehat cenderung sering begadang untuk hal-hal yang tidak penting, jarang melakukan aktivitas fisik, dan sering melewatkan waktu makan. Selain itu, mereka juga kerap merasa bahwa hidupnya tidak teratur dan kesulitan menjaga keseimbangan antara kegiatan kuliah dan waktu istirahat. Gaya hidup yang tidak seimbang seperti ini dapat memicu kelelahan, stres, dan menurunkan kualitas kesehatan mental secara keseluruhan.

2.2.3.4. *Psychological distress*

Psychological distress atau gangguan psikologis merujuk pada keadaan ketidaknyamanan mental yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan perilaku seseorang. Gangguan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk dan intensitas, dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, trauma, atau masalah kesehatan mental yang lebih serius.

1. Kecemasan

Kecemasan adalah respon emosional terhadap tekanan atau situasi yang dirasa mengancam, baik yang secara nyata terjadi maupun hanya ada di dalam pikiran. Para mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung merasa khawatir berlebihan, bahkan terhadap hal-hal kecil, serta mudah gugup ketika berada di depan orang banyak. Mereka juga sering merasa takut menghadapi situasi yang tidak pasti, seperti presentasi atau tugas yang tiba-tiba diberikan. Dalam beberapa kasus, kecemasan bisa terasa secara fisik, seperti jantung berdebar-debar tanpa ada penyebab yang jelas. Namun, mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang baik tetap bisa menghadapi ujian atau tekanan akademik tanpa merasa panik berlebihan.

2. Depresi

Depresi merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Mahasiswa yang mengalami depresi biasanya merasa tidak berguna, serta sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Mereka juga menunjukkan tanda-tanda kehilangan minat pada hal-hal yang dulu disukai, dan merasa tidak memiliki harapan terhadap masa depan. Perasaan-perasaan ini jika berlangsung terus-menerus dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, dan kesejahteraan umum mahasiswa, meskipun mahasiswa mampu dapat semangat untuk menjalani hari.

3.2.3 Dampak kesehatan mental

3.2.3.1 Dampak positif

Kesehatan mental yang optimal memberikan banyak efek menguntungkan yang dapat berpengaruh pada berbagai sisi kehidupan seseorang, termasuk mahasiswa. Berikut adalah beberapa dampak positif dari kesehatan jiwa yang baik: Perbaikan Kinerja Pendidikan, Tidur yang Lebih Berkualitas (W. Aulia et al., 2024). Berikut dampak positif dari kesehatan mental:

1. Meningkatkan Kualitas Hidup:

Orang dengan kesehatan mental cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi.

2. Kemampuan untuk mengatasi stres:

Kesehatan mental yang sangat baik membantu individu mengembangkan keterampilan koping yang efektif untuk menyebabkan stres dan tantangan hidup.

3. Hubungan Sosial Sehat

Orang yang sehat secara mental cenderung mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

3.2.3.2 Dampak negatif

Dampak negatif dari kondisi kesehatan mental yang tidak baik dapat mempengaruhi berbagai elemen kehidupan seseorang, termasuk di kalangan pelajar. Hal ini dapat termasuk mengalami perasaan cemas, ketakutan, kebosanan, mengalami stres, dan bahkan depresi, yang semuanya berkontribusi pada

Kesejahteraan Emosional yang Tidak Sehat (W. Aulia et al., 2). Berikut dampak negatif dari kesehatan mental:

1. Gangguan emosional

Orang dengan gangguan mental sering mengalami gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, dan keputusan.

2. Kesulitan dalam Hubungan Sosial:

Penurunan kesehatan mental dapat mempengaruhi kemampuan orang untuk berinteraksi dengan orang lain

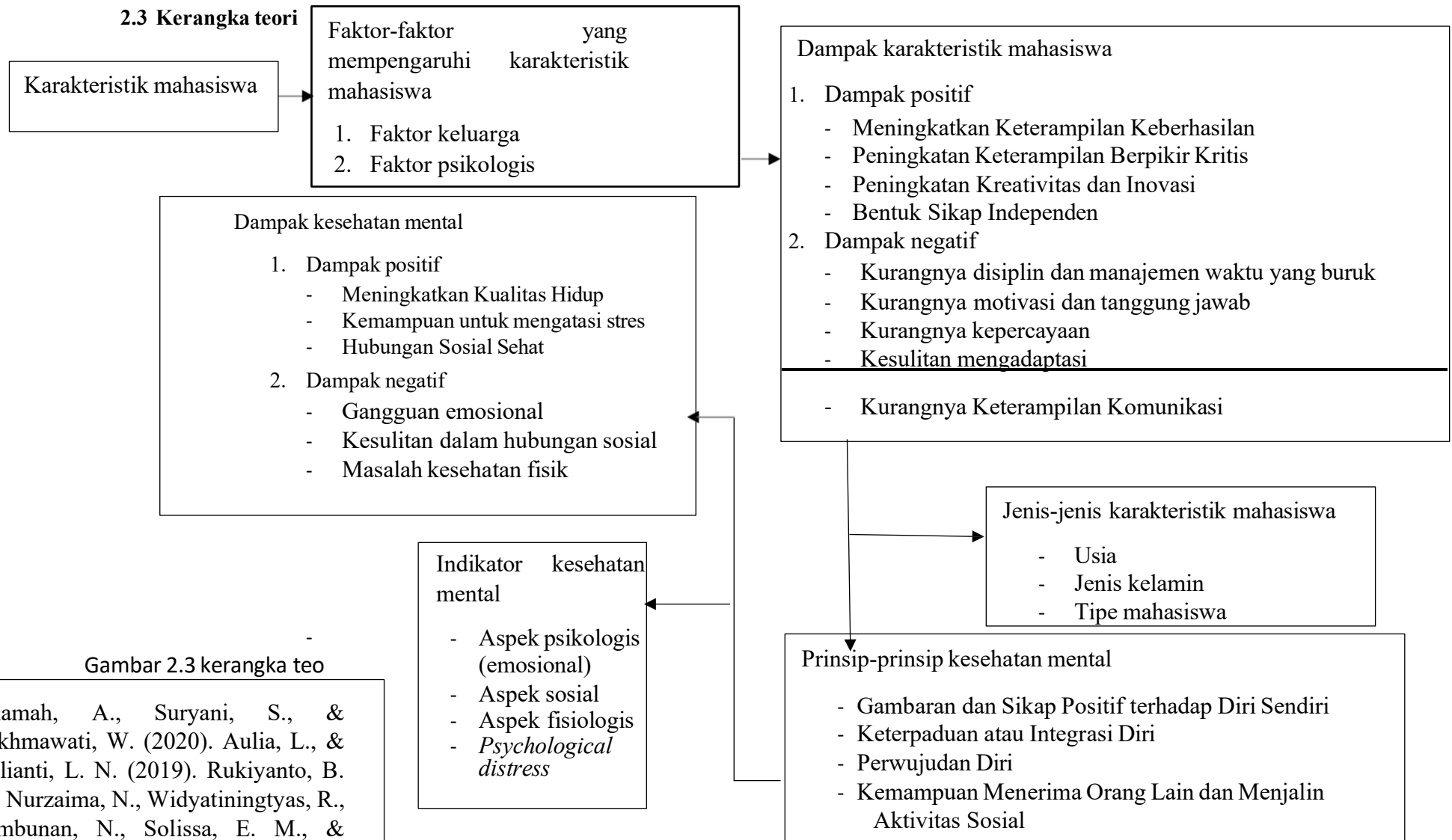
3. Masalah Kesehatan Fisik:

Kesehatan fisik dan kesehatan mental adalah dua aspek penting yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Penurunan kesehatan mental sering dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik.

2.2.5 Alat ukur kesehatan mental

Penelitian ini mengembangkan kuesioner untuk mengukur kesehatan mental berdasarkan tiga konsep utama, yaitu aspek psikologis (emosional), aspek sosial, aspek fisiologis, dan *Psychological distress*. Kuesioner ini mencakup 25 pertanyaan *favorabel* serta pertanyaan *unfavorable*, dengan skala *Gutman*, dimana respon “YA” di pertanyaan *favorabel* diberi nilai 1, sementara “TIDAK” memenuhi pekerjaan universitas, dan berupaya memperhitungkan nilai-nilai dan norma yang ada di lingkungan kampus dan masyarakat tempat mereka tinggal (Sari & Sylvia, 2020).

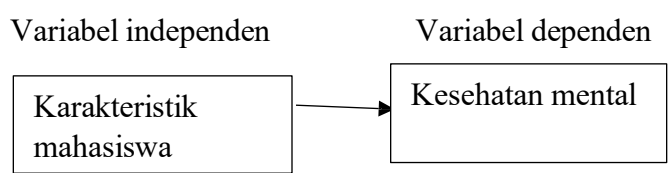
2.3 Kerangka teori



Gambar 2.3 kerangka teo

Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Aulia, L., & Yulianti, L. N. (2019). Rukiyanto, B. A., Nurzaima, N., Widyatiningtyas, R., Tambunan, N., Solissa, E. M., & Marzuki,

2.4 Kerangka teori penelitian



Gambar 2.2 kerangka teori

2.5. Hipotesis

2.5.1 Karakteristik usia

Mahasiswa yang berusia lebih muda (18-22 tahun) memiliki tingkat kecemasan, stres dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berusia lebih tua (23-30 tahun). .

Ha: Ada hubungan karakteristik usia dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

2.5.2 Karakteristik jenis kelamin

Mahasiswa perempuan lebih sering mengalami gejala kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, terutama selama periode ujian, dan mereka juga lebih cenderung melaporkan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Ho: Tidak ada hubungan karakteristik jenis kelamin dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

2.5.1 Karakteristik semester

Mahasiswa di semester akhir lebih fokus pada perencanaan karir dibandingkan dengan mahasiswa di semester awal, sementara mahasiswa di semester genap menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di semester ganjil.

Ha: Ada hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

2.5.1 Kesehatan mental

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan fisik dan psikis, serta kemampuan seseorang dalam mengatasi stres, beradaptasi dengan lingkungan, membangun hubungan sosial, dan membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Ha: Ada hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental pada mahasiswa

