

Faktor-Faktor Individu Yang Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental mahasiswa

Suci Indah Sari^{1*}, Fathra Annis Nauli², dan Veny Elita³

^{1,2,3} Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

*Email Korespondensi: suciindahsari19102003@gmail.com

Kata Kunci:	Abstrak Indonesia. Status kesehatan mental merupakan keadaan individu yang dapat dibedakan menjadi sehat mental dan masalah kesehatan mental. Kondisi status kesehatan mental ini dapat berhubungan dengan berbagai faktor dari dalam diri individu itu sendiri, meliputi kepribadian, keharmonisan hidup, kebermaknaan hidup dan fleksibilitas emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status kesehatan mental mahasiswa. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi melalui pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel pada penelitian ini berjumlah 394 responden mahasiswa Universitas Riau yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik <i>proporsional random sampling</i> . Hasil : Hasil penelitian menunjukkan 275 responden (69,8%) mengalami masalah mental emosional. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor individu yang berhubungan status kesehatan mental mahasiswa adalah kepribadian ($p\ value\ 0,00 < \alpha\ 0,05$) dan keharmonisan hidup ($p\ value\ 0,00 < \alpha\ 0,05$). Namun, kebermaknaan hidup ($p\ value\ 0,461 > \alpha\ 0,05$) dan fleksibilitas emosional ($p\ value\ 0,336 > \alpha\ 0,05$) tidak berhubungan dengan status kesehatan mental mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan melakukan kegiatan positif yang dapat meningkatkan status kesehatan mentalnya.
Faktor Individu, Mahasiswa, Status Kesehatan Mental	
Keywords:	
<i>Individual Factor, Mental Health Status, University Students</i>	
Info Artikel	
Tanggal dikirim:	
02-12-2024	
Tanggal direvisi:	<i>Individual Factors Associated with Mental Health Status of College Students</i>
16-12-2024	
Tanggal diterima:	Abstrak Bahasa Inggris. <i>Mental health status is a state of an individual that can be divided into mental health and mental health problems. This mental health status condition can be related to various factors from within the individual itself, including personality, harmony of life, meaning of life and emotional flexibility. The purpose of this study was to determine the factors associated with the mental health status of students. Methods:</i> This research is a quantitative type research with descriptive correlation method through cross sectional approach. The sample in this study amounted to 394 Riau University student respondents who were taken based on inclusion criteria using proportional random sampling technique. Results: The results showed that 275 respondents (69.8%) experienced mental emotional problems. The results of bivariate analysis showed that individual factors related to the mental health status of students were personality ($p\ value\ 0,00 < 0,05$) and harmony in life ($p\ value\ 0,00 < 0,05$). However, meaning of life ($p\ value\ 0,461 > 0,05$) and emotional flexibility ($p\ value\ 0,336 > 0,05$) are not related to the mental health status of students. It is expected that students can increase awareness about the importance of mental health and do positive activities that can improve their mental health status.
17-12-2024	
DOI Artikel:	
Halaman: 14-31	

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera ketika individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan normal dalam kehidupan, produktif dalam bekerja dan mampu berkontribusi dalam masyarakat (WHO, 2022). Kesehatan mental dapat terbentuk karena adanya keseimbangan kehidupan baik secara fisik maupun emosional. Ketidakseimbangan kondisi fisik dan emosional dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental pada individu (Kincheloe, 2020).

Status kesehatan mental merupakan keadaan individu yang dapat dibedakan menjadi sehat secara mental ataupun memiliki indikasi kesehatan mental yang rendah sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental (Mayangsari et al., 2020). Individu yang dapat beradaptasi terhadap segala perubahan dan tuntutan dalam hidupnya akan memiliki kesehatan mental yang baik. Stres jangka panjang akibat ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, penggunaan narkoba, masalah tidur, nyeri, dan keluhan lainnya seperti ketegangan otot (Limone & Toto, 2022).

Berdasarkan survei yang dilakukan IPSOS (*Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur*) tahun 2023, masalah kesehatan mental adalah masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan di dunia (Ipsos, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia tahun 2020 mencapai 236 juta orang dengan kategori ringan 6% dan 0,17% gangguan jiwa berat dari populasi. Sebanyak 6% penduduk yang berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2020). Kejadian depresi di Indonesia tahun 2018 pada usia ≥ 15 tahun mencapai 6,1% (sekitar 706.689 orang). Selain itu, Gangguan Mental Emosional (GME) tahun 2018 pada usia ≥ 15 tahun sebesar 9,8% (sekitar 706.688 orang) (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Riau merupakan salah satu daerah yang memiliki angka kejadian masalah kesehatan mental. Kejadian depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Riau tahun 2018 mencapai 6,6% (sekitar 17.165). Selain itu, prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Riau mencapai 10,4% (sekitar 17.165) (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa individu telah beresiko untuk mengalami masalah kesehatan mental mulai dari usia 15 tahun.

Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang berada pada usia dewasa muda dan rentan mengalami masalah kesehatan mental (Fitri, 2019). Rentang usia mahasiswa adalah 15-24 tahun, yang mana menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2016), mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (*adolescence* 10-20 tahun) dan dewasa awal (*early adulthood* 20-30 tahun). Pada rentang usia ini, seorang individu akan berada pada kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik, tuntutan dan perubahan suasana hati. Jika hal ini tidak dapat teratasi dengan baik maka akan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental (Aloysius & Salvia, 2021). Stres berkelanjutan yang tidak ditangani pada mahasiswa juga dapat berkembang menjadi Gangguan Mental Emosional (GME) (Nazira et al., 2022).

Sumber penyebab yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa adalah tekanan selama menjalani perkuliahan, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, trauma yang dialami sebelumnya, gaya hidup yang tidak sehat, riwayat genetik, masalah finansial, masalah dalam keluarga ataupun teman sebaya dan kehidupan organisasi (Limone & Toto, 2022; Setyanto, 2023). Gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa tentu akan mempengaruhi kehidupan yang dijalannya, seperti pencapaian akademik selama perkuliahan, kemampuan pengelolaan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan bahkan mendorong untuk munculnya ide serta perilaku bunuh diri (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada individu dapat dibedakan menjadi faktor individu, interpersonal dan sosial budaya. Faktor individu tersebut adalah watak atau kepribadian, kemampuan hidup yang harmonis, kebermaknaan hidup, emosi yang fleksibel, konsep diri positif, dan spiritualitas. Faktor interpersonal antara komunikasi yang efektif, kemampuan membantu sesama, intimasi dan keseimbangan antara separateness serta connectedness. Faktor sosial budaya meliputi rasa persaudaraan dalam komunitas, akses pada sumber yang memadai, mampu menerima orang yang tidak sepemahaman dengannya, dan menolak kekerasan (Baradero et al., 2015). Faktor individu sebagai faktor internal merupakan faktor yang dominan terhadap kesehatan mental seseorang dikarenakan ketenangan hidup, ketenangan jiwa dan kebahagiaan batin lebih tergantung pada cara dan sikap individu dalam menghadapi faktor eksternal seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan lain-lain (Rozali et al., 2021).

Kepribadian merupakan keseluruhan pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang yang digunakan dalam usaha adaptasi terhadap kehidupan. Kepribadian seseorang terdiri dari kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* (Pamungkas, 2020). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatmayanti et al (2022) pada 217 mahasiswa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres yang mana individu dengan kepribadian *introvert* rentan untuk mengalami stres karena empati yang rendah, sulit bergaul, orientasi kerja yang rendah, dan tingkat kemandirian yang rendah dibandingkan kepribadian *ekstrovert*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anggita (2020) pada 40 mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat stres.

Harmonis dalam kehidupan diartikan sebagai keseimbangan dan fleksibilitas kesejahteraan individu dengan mempertimbangkan keadaan hidupnya secara holistik (Kjell & Diener, 2021). Keharmonisan atau keselarasan kehidupan individu juga berkaitan dengan diri individu tersebut. Ketidakharmonisan antara individu dengan pengalaman kehidupannya menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan pengalaman dan mempertahankan keselarasan (Chuanlei & Guomin, 2019). Individu dengan keharmonisan kehidupan yang lebih baik digambarkan memiliki kedamaian, keseimbangan dan ketenangan dalam kehidupannya (Nima et al., 2020).

Hidup yang bermakna adalah memiliki tujuan yang jelas dan mampu merealisasikan tujuan tersebut. Kebermaknaan hidup memberikan hubungan yang positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hidup yang bermakna akan membuat individu merasa bahagia, tidak mengalami gejala depresi dan puas terhadap kehidupan yang dijalannya (Yulianti & Cahyani, 2019). Selain itu, dalam penelitian lainnya menunjukkan bahwa ketika mahasiswa mengalami penurunan makna hidup maka akan meningkatkan terjadinya kecemasan bahkan depresi (Parra, 2020).

Fleksibilitas emosional merupakan kemampuan mengatur emosi secara fleksibel sesuai dengan tuntutan dan situasi. Situasi yang membuat seseorang harus dapat mengelola emosinya adalah proses adaptasi yang selalu berlangsung terus menerus dalam kehidupan (İme & Ümmet, 2022). Kemampuan untuk beradaptasi dengan baik secara emosional memberikan pengaruh positif terhadap suasana hati pada seorang mahasiswa (Li et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan menggunakan kuesioner *Self-Report Questionnaire-20* (SRQ-20) pada 69 mahasiswa Universitas Riau didapatkan hasil 30 mahasiswa (43,5%) mengalami Masalah Mental Emosional serta 39 mahasiswa (56,5%) tidak mengalami Masalah Mental Emosional. Gejala yang sering dialami oleh mahasiswa adalah sakit kepala, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, mudah lelah, dan cemas, tegang atau khawatir. Ini menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami masalah pada kesehatan mental sehingga perlu ditindaklanjuti dan diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status kesehatan mental mahasiswa

Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitian ialah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program S1 reguler Universitas Riau yang berjumlah 23.183 mahasiswa dan jumlah sampel adalah 394 responden. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024. Teknik sampling yang digunakan, yaitu *proporsional random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Self-Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20), *Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated* (EPQR-A), *Harmony in Life Scale* (HILS), *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), *Emotional Flexibility Scale* (EFS).

Hasil Penelitian Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n=394)

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	18 tahun	16	4,1
	19 tahun	66	16,8
	20 tahun	137	34,8
	21 tahun	142	36
	22 tahun	32	8,1
	24 tahun	1	0,3
	Total	394	100
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	102	25,9
	Perempuan	292	74,1
	Total	394	100
3	Fakultas		
	FAPERTA	34	8,6
	FEB	52	13,2
	FH	13	3,3
	FISIPOL	67	17
	FK	10	2,5
	FKIP	91	23,1
	FKp	14	3,6
	FMIPA	35	8,9
	FPK	42	10,7
	FT	36	9,1
	Total	394	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 142 orang (36%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 292 orang (74,1%). Selain itu, mayoritas responden berasal dari FKIP sebanyak 91 orang (23,1%) berdasarkan perhitungan rumus proporsi sampel.

Gambaran Status Kesehatan Mental

Tabel 2. Distribusi status kesehatan mental (n=394)

Kategori Status Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	119	30,2
Masalah mental emosional	275	69,8
Total	394	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 394 responden mahasiswa Universitas Riau yang diteliti, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami masalah mental emosional, yaitu

sebanyak 275 orang (69,8%). Responden yang memiliki status kesehatan mental normal/baik sebanyak 119 orang (30,2%).

Analisis Bivariat

Hubungan Kepribadian Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 3. Hubungan kepribadian dengan status kesehatan mental mahasiswa (n=394)

Kepribadian	Status kesehatan mental				Total		P Value
	Masalah Mental Emosional		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
<i>Introvert</i>	153	79,3	40	20,7	193	100	0,000
<i>Ekstrovert</i>	122	60,7	79	39,3	201	100	
Total	275	69,8	119	30,2	394	100	

Hasil yang diperoleh sebanyak 153 responden (79,3%) memiliki kepribadian *introvert* dengan masalah mental emosional dan sebanyak 40 responden (20,7%) memiliki kepribadian *introvert* dengan status kesehatan mental normal/baik. Sedangkan sebanyak 122 responden (60,7%) memiliki kepribadian *ekstrovert* dengan masalah mental emosional dan sebanyak 79 responden (39,3%) memiliki kepribadian *ekstrovert* dengan status kesehatan mental normal/baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* $(0,00) < \alpha (0,05)$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak, yaitu artinya ada hubungan kepribadian dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau.

Hubungan Keharmonisan Hidup Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 4. Hubungan keharmonisan hidup dengan status kesehatan mental mahasiswa (n=394)

Keharmonisan Hidup	Status kesehatan mental				Total		P Value
	Masalah Mental Emosional		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	159	80,7	38	19,3	197	100	0,000
Tinggi	116	58,9	81	41,1	197	100	
Total	275	69,8	119	30,2	394	100	

Hasil diperoleh sebanyak 159 responden (80,7%) memiliki tingkat keharmonisan hidup yang rendah dengan masalah mental emosional dan sebanyak 38 responden (19,3%) memiliki tingkat keharmonisan hidup yang rendah dengan status kesehatan mental normal/baik.

Sedangkan sebanyak 116 responden (58,9%) memiliki tingkat keharmonisan hidup yang tinggi dengan masalah mental emosional dan sebanyak 81 responden (41,1%) memiliki tingkat keharmonisan hidup yang tinggi dengan status kesehatan mental normal/baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* $(0,00) < \alpha (0,05)$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak, yaitu artinya ada hubungan keharmonisan hidup dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau.

Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 5. Hubungan kebermaknaan hidup dengan status kesehatan mental mahasiswa
(n=394)

Kebermaknaan Hidup	Status kesehatan mental				Total		<i>P Value</i>
	Masalah Mental Emosional		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah dan Sedang	81	73	30	27	111	100	0,461
Tinggi	194	68,6	89	31,4	283	100	
Total	275	69,8	119	30,2	394	100	

Hasil sebanyak 81 responden (73%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah hingga sedang dengan masalah mental emosional dan sebanyak 30 responden (27%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah hingga sedang dengan status kesehatan mental normal/baik. Sedangkan sebanyak 194 responden (68,6%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dengan masalah mental emosional dan sebanyak 89 responden (31,4%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dengan status kesehatan mental normal/baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* $(0,461) > \alpha (0,05)$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, yaitu artinya tidak ada hubungan kebermaknaan hidup dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau.

Hubungan Fleksibilitas Emosional Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 6. Hubungan fleksibilitas emosional dengan status kesehatan mental mahasiswa
(n=394)

Fleksibilitas emosional	Status kesehatan mental				Total		P Value
	Masalah Mental Emosional		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	134	72,4	51	27,6	185	100	0,336
Tinggi	141	67,5	68	32,5	209	100	
Total	275	69,8	119	30,2	394	100	

Hasil diperoleh sebanyak 134 responden (72,4%) memiliki tingkat fleksibilitas emosional yang rendah dengan masalah mental emosional dan sebanyak 51 responden (27,6%) memiliki tingkat fleksibilitas emosional yang rendah dengan status kesehatan mental normal/baik. Sedangkan sebanyak 141 responden (67,5%) memiliki tingkat fleksibilitas emosional yang tinggi dengan masalah mental emosional dan sebanyak 68 responden (32,5%) memiliki tingkat fleksibilitas emosional yang tinggi dengan status kesehatan mental normal/baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* (0,336) > α (0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, yaitu artinya tidak ada hubungan fleksibilitas emosional dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau.

Pembahasan

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Mahasiswa berada pada usia dewasa awal yang mana merupakan masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* ini berlangsung pada saat individu berusia 18-25 tahun. Tugas perkembangan bagi individu dewasa awal ini adalah *intimacy vs isolation*. Pada masa transisi remaja menuju dewasa individu akan berusaha untuk mengeksplorasi identitas dirinya, merasa ketidakstabilan dalam hal percintaan, pekerjaan maupun pendidikan, berfokus pada dirinya sendiri, dan merasa bahwa dirinya masih berada pada masa remaja. Pencapaian tugas perkembangan yang baik pada masa transisi ini akan membentuk individu menjadi orang dewasa mantap dan bertanggung jawab (Santrock, 2016). Tuntutan dan berbagai perubahan situasi yang terjadi dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi status kesehatan mentalnya. Ketika mahasiswa

sebagai individu dewasa awal tidak mampu menjalani tugas dan statusnya sebagai mahasiswa maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti penurunan energi, penurunan kognitif, depresi, penurunan fungsi fisiologis dan kecemasan (Aziz dkk., 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aloysius & Salvia (2021) pada 327 mahasiswa perguruan tinggi X yang mana persentase mahasiswa perempuan yang mengalami masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih rentan mengalami gangguan pada perkembangan emosionalnya. Perempuan memiliki kecenderungan lebih sensitif dan tingkat kepekaan yang lebih tinggi terhadap suatu perubahan situasi serta kondisi dibandingkan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena respon terhadap stressor yang berlebihan dalam rentang waktu yang cepat (Prayogi dkk., 2020).

Gambaran status kesehatan mental

Kesehatan mental yang baik menggambarkan individu mampu untuk beradaptasi terhadap segala perubahan yang terjadi dan tergambar melalui adanya keseimbangan secara fisik, psikologis, emosional, intelektual, sosial dan spiritual (Barry dkk., 2019; Townsend & Morgan, 2018). Pada Mahasiswa kesehatan mental terbentuk ketika individu mampu beradaptasi terhadap segala stressor akademik maupun non-akademik. Stressor tersebut antara lain tekanan selama menjalani perkuliahan, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, trauma yang dialami sebelumnya, gaya hidup yang tidak sehat, riwayat genetik, masalah finansial, masalah dalam keluarga ataupun teman sebaya dan kehidupan organisasi (Limone & Toto, 2022; Setyanto, 2023). Stressor sebagai pemicu terjadinya stres yang semakin tinggi akan membuat mahasiswa lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Tessema dkk., 2019).

Analisis Bivariat

Hubungan Kepribadian Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value } (0,00) < \alpha (0,05)$ yang mana H_0 ditolak, yaitu artinya ada hubungan kepribadian dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau. Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Gonzales dkk (2022) pada 358 mahasiswa salah satu universitas di Peru yang mana pada

penelitian tersebut menghubungkan antara kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* dengan kesehatan mental positif, didapatkan nilai $p\text{ value } (0,007) < \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* dengan kesehatan mental positif. Mahasiswa dengan kepribadian *ekstrovert* akan cenderung memiliki emosi positif dan menunjukkan afek positif yang diwujudkan melalui terbentuknya aktivitas sosial dan interaksi interpersonal yang memuaskan sebagai salah satu pendukung individu dalam menyelesaikan permasalahannya sehingga dapat meningkatkan perkembangan kesehatan mental menuju ke arah yang lebih positif.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fatmayanti dkk (2022) pada 217 mahasiswa universitas di Surabaya juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan stres pada mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Mahasiswa dengan kepribadian *ekstrovert* akan lebih periang, suka berbicara, terbuka dan lebih dapat bersosialisasi sehingga cenderung lebih toleran terhadap stressor. Sedangkan mahasiswa dengan kepribadian *introvert* akan lebih pemalu, tidak banyak bicara dan cenderung berpusat pada dirinya sendiri sehingga rentan tidak mampu menghadapi stressor yang ada.

Kepribadian yang dimiliki akan menentukan bagaimana cara mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang dapat mempengaruhi status kesehatan mentalnya. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung dapat mentoleransi dan mudah beradaptasi terhadap berbagai situasi yang menjadi stressor sehingga cenderung jarang mengalami masalah kesehatan mental. Individu dengan kepribadian *introvert* akan cenderung menutup diri terhadap suatu permasalahan yang dihadapi dan sulit beradaptasi terhadap perubahan situasi yang terjadi secara tiba-tiba sehingga lebih berisiko untuk mengalami masalah kesehatan mental (Safitra dkk., 2021).

Hubungan Keharmonisan Hidup Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value } (0,00) < \alpha (0,05)$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak, yaitu artinya ada hubungan keharmonisan hidup dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau. Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Cromhout dkk (2023) pada 400 – 427 responden dewasa awal di Afrika Selatan dan Ghana yang mana menunjukkan bahwa terdapat

hubungan positif antara keharmonisan hidup dengan kesehatan mental positif. Individu dengan tingkat keharmonisan hidup yang tinggi akan memiliki status kesehatan mental yang lebih positif/baik.

Keharmonisan hidup merupakan penilaian subjektif individu secara menyeluruh tentang kehidupan yang dijalannya apakah ia mampu untuk mencapai keseimbangan, menerima kehidupannya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap segala sesuatu yang ada dalam kehidupannya (Kjell & Diener, 2021). Hidup yang harmonis terjadi ketika individu memiliki keseimbangan emosi, batin, aktivitas mental, perilaku yang mencakup kepribadian, gaya hidup dan perilaku menjaga kesehatan (Lomas, 2021). Perasaan keseimbangan, penerimaan dan penyesuaian diri yang semakin tinggi maka akan semakin harmonis kehidupan individu tersebut. Hidup yang harmonis akan membuat individu penuh dengan perasaan tenang dan damai dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Proses adaptasi yang berlangsung terus menerus dalam hidup akan membuat individu berusaha untuk menjaga keseimbangan kehidupannya sehingga ketika individu mampu untuk menghadapi semua peristiwa dalam hidupnya dan merasakan keseimbangan antara kebutuhan, komitmen dan harapannya maka akan terbentuk kondisi psikologis yang lebih baik dan terbentuknya kesehatan mental (Fave dkk., 2023).

Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p value* (0,461) > α (0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, yaitu artinya tidak ada hubungan kebermaknaan hidup dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau. Penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Budahu (2021) yang dilakukan pada 80 mahasiswa di Yogyakarta yang mana pada penelitian tersebut terdapat hubungan positif antaran kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif dengan nilai *p value* (0,01) < α (0,05). Semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif, dan sebaliknya.

Makna hidup yang dimiliki akan membuat individu merasa lebih terarah dalam menjalani hidupnya, mengetahui apa yang harus dilakukan dan tidak perlu dilakukan, menumbuhkan nilai-nilai keyakinan dan menumbuhkan harapan terhadap kehidupan yang

dijalani. Individu akan selalu menanamkan kebaikan dalam dirinya, selalu bersemangat, merasa bahagia dan bersyukur ketika hidup yang dijalannya semakin bermakna (Karimulloh dkk., 2024).

Makna hidup ditampilkan dengan adanya kehadiran makna hidup dan pencarian makna hidup. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fischer dkk (2021) pada 377 mahasiswa di Amerika dan 225 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa kehadiran makna hidup berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik tetapi pencarian makna hidup berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk, seperti kecemasan dan depresi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ostafin & Proulx (2020) menyebutkan bahwa proses pencarian makna hidup akan menyebabkan timbulnya pemikiran negatif berulang terhadap hidup yang dijalannya dan dapat terjadi hingga ia menemukan makna hidupnya. Hal inilah yang dapat menimbulkan tekanan dan gangguan bagi kondisi psikologis.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damarhadi dkk (2020) pada 77 mahasiswa di Yogyakarta mendefinisikan bahwa makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, memberikan nilai khusus dan didambakan dalam kehidupan mahasiswa sebagai manusia. Mahasiswa akan selalu berusaha mencari dan menemukan makna hidupnya sepanjang perjalanan hidupnya terutama pada masa dewasa awal ini dikarenakan pada usia inilah mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk memiliki dan mencari nilai yang dijadikan sebagai pedoman serta tujuan bagi hidupnya. Ketika mahasiswa berhasil menemukan makna hidupnya maka hidupnya akan terasa lebih berharga dan timbul perasaan bahagia tetapi ketika makna hidup tersebut belum ditemukan maka mahasiswa akan selalu berusaha menemukan makna hidupnya tersebut.

Hubungan Fleksibilitas Emosional Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai p value (0,336) $>$ α (0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, yaitu artinya tidak ada hubungan fleksibilitas emosional dengan status kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Riau. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Gilbert (2021) pada 147 mahasiswa Universitas Wittenberg menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara fleksibilitas emosional dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi dan *burnout*. Semakin tinggi

fleksibilitas emosional maka semakin rendah angka kejadian masalah kesehatan mental. Fleksibilitas emosional yang tinggi juga berhubungan terhadap strategi penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah tersebut sehingga menurunkan angka kejadian masalah kesehatan mental.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Chen & Bonanno (2021) menunjukkan bahwa fleksibilitas emosional yang dimiliki oleh individu akan membuat individu jarang mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Infleksibilitas emosional dapat terlihat dengan ketidakmampuan individu untuk mengartikan atau peka situasi dan kondisi disekelilingnya serta ketidakmampuan untuk memberikan umpan balik emosi yang sesuai sehingga hal ini membuat individu relatif akan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi bahkan depresi.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Levin & Rawana (2022) menunjukkan bahwa fleksibilitas emosional yang semakin tinggi berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan dan kebahagiaan serta tidak berhubungan dengan gangguan mental dan gejalanya. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa penekanan emosi positif, seperti kebahagiaan dapat mengganggu pengalaman emosional individu sehingga menyebabkan berkurangnya kesejahteraan emosional dan sosial individu.

Fleksibilitas emosional merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan menyeimbangkan atau menyesuaikan emosi positif dan negatif sesuai dengan situasi. Pengendalian kondisi emosional dapat terjadi melalui adanya kemampuan untuk meningkatkan dan menekan ekspresi emosional (Sarbassova dkk., 2024; Shangguan dkk., 2022). Mahasiswa sebagai individu yang mampu menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi dengan mengekspresikan emosi positif yang ada akan memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih kuat sehingga membuat individu dapat terhindar dari konflik, meningkatkan kemampuan dalam pemecahan masalah, memperkuat kemampuan kerjasama dengan orang lain serta mendorong individu memiliki perilaku yang lebih mandiri. Pengaturan emosi melalui penekanan emosi yang ada dalam jangka waktu yang cukup lama akan membuat individu merasakan gangguan suasana hati (Wang dkk., 2022). Maka dari itu, ekspresi emosi dengan menyesuaikan terhadap situasi dan kondisi yang ada merupakan cara yang lebih efektif dan mengurangi kejadian masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang faktor-faktor individu yang berhubungan dengan status kesehatan mental mahasiswa Universitas Riau terhadap 394 responden diketahui bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 142 orang (36%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 292 orang (74,1%) dan berasal dari FKIP sebanyak 91 orang (23,1%). Mayoritas responden mengalami masalah mental emosional sebanyak 275 orang (69,8%).

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan kepribadian dengan status kesehatan mental mahasiswa ($p \text{ value } 0,00 < \alpha 0,05$), terdapat hubungan keharmonisan hidup dengan status kesehatan mental mahasiswa ($p \text{ value } 0,00 < \alpha 0,05$), tidak terdapat hubungan kebermaknaan hidup dengan status kesehatan mental mahasiswa ($p \text{ value } 0,461 > \alpha 0,05$), dan tidak terdapat hubungan fleksibilitas emosional dengan status kesehatan mental mahasiswa ($p \text{ value } 0,336 > \alpha 0,05$).

Bagi peneliti selanjutnya *dapat* melakukan penelitian lebih dalam tentang faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan status kesehatan mental mahasiswa, seperti faktor interpersonal dan sosial budaya.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih saya sampaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian penelitian ini kepada Prof. Dr. Hj. Sri Indarti, S. E., M. Si selaku Rektor Universitas Riau dan Prof. Dr. Ir. Usman Muhammad Tang, MS selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Ucapan terimakasih kepada Ns. Fathra Annis Nauli, M. Kep., Sp. Kep. J selaku pembimbing 1 dan Veny Elita, SKp., MN(MH) selaku pembimbing 2. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada kedua orang tua saya selaku pemberi dukungan serta dana dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Anggita, I. (2020). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stress Mahasiswa D-III Kebidanan Stikes Indramayu tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 149–156.
- Baradero, M., Dayrit, M. W., & Maratning, A. (2015). *Seri Asuhan Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Barry, M. M. dkk. (2019). Implementing Mental Health Promotion (2 ed.). *Cham: Springer International Publishing*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-23455-3>
- Chuanlei, L., & Guomin, L. (2019). Research on mental health status and the relationship between spiritual belief and self – harmony. *Social Values and Society*, 1(1), 05–10. <https://doi.org/10.26480/svs.01.2019.05.10>
- Cromhout, A. dkk. (2023). Psychometric properties of the Harmony in Life Scale in South African and Ghanaian samples. *African Journal of Psychological Assessment*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.4102/ajopa.v5i0.122>
- Fatmayanti, N., Sukiatni, S., & Kusumandari, R. (2022). Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 232–239. Diambil dari <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Fitri, R. R. (2019). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 135–148.
- İme, Y., & Ümmet, D. (2022). Adaptation of Emotional Flexibility Scale: Its Association with Subjective Well Being and Resilience During Covid-19 Pandemic. *Child indicators research*, 15(6), 2141–2154. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS). (2021). *IPSOS Global Health Service Monitor 2021*. Diambil 15 Januari 2024, dari <https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2020>

- Kincheloe, C. A. (2020). *Introductory Mental Health Nursing* (5 ed.). United State of America: Wolters Kluwer.
- Kjell, O. N. E., & Diener, E. (2021). Abbreviated Three-Item Versions of the Satisfaction with Life Scale and the Harmony in Life Scale Yield as Strong Psychometric Properties as the Original Scales. *Journal of Personality Assessment*, 103(2), 183–194. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1737093>
- Li, Z. dkk. (2020). Negative life events and mood states: Emotional resilience as mediator and moderator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 48(5), 1–12. <https://doi.org/10.2224/sbp.8843>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10(831349), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Nazira, D. dkk. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Nima, A. Al dkk. (2020). Validation of a general subjective well-being factor using Classical Test Theory. *PeerJ*, 8(e9193), 1–29. <https://doi.org/10.7717/peerj.9193>
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 36–42. Diambil dari <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Prayogi, A. R. Y. dkk. (2020). Determinan Tingkat Depresi Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya). *Jurnal CMHP*, 2(2), 1–7.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Abdimas*, 7(2), 109–113.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16 ed.). United State of America: Mc Graw Hill Education.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66–78. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Tessema, T. T. dkk. (2019). The Prevalence and Factors Associated with Mental Distress among College Students in Southern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Ethiopian journal of health sciences*, 29(3), 353–360. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i3.7>

Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (9 ed.). United State of America: Philadelphia, PA: F.A. David Company.

World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all*. World Health Organization. Geneva: World Health Organization.