

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 14, 2025

Revised: July, 18, 2025

Available online: July, 18, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

Abstract

Background: University students are in a transitional phase from late adolescence to early adulthood, making them vulnerable to mental health problems. Academic, social, and financial pressures can lead to depression, anxiety, and stress, negatively affecting their well-being and academic achievement.

Purpose: To find out the mental condition of students.

Method: A descriptive quantitative study used a cross-sectional design. A total of 275 students from 13 universities in Samarinda participated. Data were collected online using the DASS-21 questionnaire and analyzed univariately.

Results: Most respondents were in the normal range for depression (67.3%) and anxiety (61.5%), but over half experienced stress (58.9%). Severe depression was found in 9.8%, severe anxiety in 13.8%, and severe stress in 16.7%. Female students tended to report higher levels of depression, anxiety, and stress compared to males. Students from private universities had higher anxiety and stress levels than those from public universities. Third- and fourth-year students reported higher stress levels than first-year students.

Conclusion: Mental health problems among students are relatively high, especially stress, with differences observed based on gender, type of university, and year of study. Higher education institutions should provide psychological support services and implement promotive and preventive programs to improve student mental well-being.

Keywords: Anxiety; College Students; Depression; Mental Disorders; Stress.

Pendahuluan: Mahasiswa berada pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal, yang membuat mereka rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Tekanan akademik, sosial, dan ekonomi dapat memicu gangguan seperti depresi, kecemasan, dan stres, yang berdampak negatif pada kesejahteraan dan prestasi akademik.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran kondisi mental mahasiswa.

Metode: Deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sebanyak 275 mahasiswa dari 13 perguruan tinggi di Kota Samarinda menjadi responden. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner DASS-21 dan dianalisis secara univariat.

Hasil: Mayoritas responden berada dalam kategori normal untuk depresi (67.3%) dan kecemasan (61.5%), namun lebih dari separuh mengalami stres (58.9%). Depresi berat dialami oleh 9.8%, kecemasan berat 13.8%, dan stres berat 16.7%. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan cenderung memiliki proporsi depresi, kecemasan, dan stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Mahasiswa perguruan tinggi swasta menunjukkan tingkat kecemasan dan stres lebih

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

tinggi dibandingkan mahasiswa negeri. Sementara itu, mahasiswa pada masa studi tahun ketiga dan keempat cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan tahun pertama.

Simpulan: Gangguan kesehatan mental cukup tinggi pada mahasiswa, terutama stres, dengan perbedaan yang tampak berdasarkan jenis kelamin, jenis perguruan tinggi, dan masa studi. Institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan layanan dukungan psikologis serta program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Depresi; Gangguan Mental; Mahasiswa; Kecemasan; Stres.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek esensial dalam kehidupan individu yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak, serta berkontribusi besar terhadap kualitas hidup seseorang. Gangguan kesehatan mental dapat menyerang siapa saja mulai dari anak-anak sampai lansia (Yea, Conterius, & Nei, 2024). Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan manusia, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mulai

mengalami transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, membentuk identitas diri, serta menghadapi berbagai tekanan internal dan eksternal (Silvers, 2022).

Remaja masa kini tumbuh dalam era digital dengan paparan teknologi yang sangat tinggi dan kemudahan akses terhadap layanan kesehatan. Namun, di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada tantangan baru yang kompleks dan multidimensional, seperti tekanan sosial akibat media sosial, ketidakpastian ekonomi, perubahan budaya, hingga krisis identitas (Firdausy, Wardani, Larasati, & Pramesona, 2024). Tantangan ini tidak pernah dihadapi oleh generasi sebelumnya, sehingga menempatkan generasi muda saat ini dalam situasi yang lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Odgers, & Jensen, 2020).

Secara global, pada tahun 2019, sekitar 1 dari setiap 8 orang di dunia atau setara dengan 970 juta orang hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai jenis yang paling banyak diderita. Sebanyak 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, termasuk 58 juta

anak-anak dan remaja. Sementara itu, 280 juta orang hidup dengan depresi, termasuk 23 juta anak-anak dan (Rosita, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi depresi secara nasional mencapai 1.4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia muda (15–24 tahun), yakni sebesar 2% (Setyanto, 2023).

Data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia tahun 2022 (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey / INAMHS*) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%) atau setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau sekitar 2.45 juta remaja mengalami gangguan mental dalam kurun waktu yang sama. Hasil survei juga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja (Rengganawati, 2024). Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada pada fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, suatu periode yang dikenal sebagai masa rawan secara psikologis (Asyia, Sinurat, Dianto, & Apsari, 2022). Masa perkuliahan sering kali menjadi fase kritis dalam pembentukan identitas diri, pencapaian akademik, pembentukan relasi sosial yang lebih kompleks, serta persiapan menuju dunia kerja. Namun, di balik itu, masa ini juga penuh tekanan, seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, kesulitan adaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi, masalah ekonomi, hingga tekanan dari keluarga maupun lingkungan sosial (Ramadhani & Jatnika, 2024).

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

Kesehatan mental mahasiswa yang buruk telah menjadi isu yang perlu untuk mendapat perhatian dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain stres akademik, kesepian, kecemasan sosial, tekanan finansial, kurangnya dukungan sosial, gangguan tidur, hingga penggunaan media sosial yang berlebihan (Campbell, Blank, Cantrell, Baxter, Blackmore Dixon & Goyder, 2022). Gangguan tersebut apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan dampak yang lebih serius, seperti penurunan prestasi akademik, putus kuliah, penyalahgunaan zat, bahkan risiko bunuh diri (Trusty, Scofield, Christensen, White, Murphy, Janis, & Hochstedt, 2025).

Penting untuk memahami kondisi kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh guna merancang intervensi yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi di Kota Samarinda. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai situasi ini, diharapkan perguruan tinggi dapat menyusun

kebijakan dan program yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat, inklusif, dan produktif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui angket atau kuisisioner yang disebarluaskan secara online menggunakan google form kepada responden. Pengumpulan data dilakukan selama 2 bulan (Maret-Mei 2025). Sebanyak 275 orang mahasiswa yang berasal dari 13 Perguruan Tinggi di Kota Samarinda kemudian menjadi sampel dalam penelitian ini. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-21* digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur masalah kesehatan mental terkait depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa yang terdiri dari 21 pertanyaan. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi gangguan kesehatan mental berdasarkan beberapa karakteristik responden seperti jenis kelamin, jenis perguruan tinggi, dan masa studi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Kota Samarinda

Gangguan Kesehatan Mental	Hasil
Depresi (n/%)	
Normal	185/67.3
Ringan	30/10.9
Sedang	33/12.0
Berat	27/9.8
Kecemasan (n/%)	
Normal	169/61.5
Ringan	37/13.5
Sedang	31/11.3
Berat	38/13.8
Stres (n/%)	
Normal	113/41.1

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

Ringan	55/20.0
Sedang	61/22.2
Berat	46/16.7

Berdasarkan Tabel 1. Hasil survei terhadap 275 mahasiswa menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masih menjadi isu signifikan, di mana sebagian besar responden berada dalam kategori normal untuk depresi (67.3%) dan kecemasan (61.5%), namun proporsi gangguan pada tingkat ringan hingga berat masih cukup tinggi, khususnya pada aspek stres yang menunjukkan hanya 41.1% mahasiswa berada dalam kategori normal, sementara sisanya mengalami stres ringan hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan gangguan paling dominan di kalangan mahasiswa, disusul oleh kecemasan dan depresi.

Tabel 2. Distribusi Gangguan Kesehatan Mental berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di Kota Samarinda

Karakteristik	Gangguan Kesehatan Mental	
	Ya	Tidak
Depresi		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16/26.7	44/73.3
Perempuan	74/34.4	141/65.6
Perguruan Tinggi		
Swasta	26/36.1	46/63.9
Negeri	64/31.5	139/68.5
Semester/Masa Studi		
Awal	23/41.0	33/59.0
Pertengahan	58/32.6	120/67.4
Akhir	13/31.7	28/68.3
Kecemasan		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15/25.0	45/75.0
Perempuan	91/42.3	124/57.7
Perguruan Tinggi		
Swasta	27/37.5	45/62.5
Negeri	79/38.9	124/61.1
Semester/Masa Studi		
Awal	23/41.0	33/59.0
Pertengahan	71/39.9	107/60.1
Akhir	12/29.3	29/70.7
Stres		
Jenis Kelamin		

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

Laki-laki	33/55.0	27/45.0
Perempuan	129/60.0	86/40.0
Perguruan Tinggi		
Swasta	42/58.3	30/41.7
Negeri	120/59.1	83/40.9
Semester/Masa Studi		
Awal	30/53.6	26/46.4
Pertengahan	105/59.0	73/41
Akhir	27/65.9	14/34.1

Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi depresi lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (34.4%) dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (26.7%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan depresi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan jenis perguruan tinggi, mahasiswa dari perguruan tinggi swasta memiliki prevalensi depresi sebesar 36.1%, sedikit lebih tinggi dibanding mahasiswa dari perguruan tinggi negeri (31.5%). Hal ini mungkin berkaitan dengan perbedaan tekanan akademik, biaya pendidikan, atau fasilitas pendukung psikologis di masing-masing institusi. Berdasarkan semester/masa studi, mahasiswa semester awal menunjukkan prevalensi depresi tertinggi, yaitu 41%, diikuti oleh mahasiswa semester pertengahan (32,6%) dan semester akhir (31,7%). Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru lebih rentan mengalami depresi, kemungkinan karena proses adaptasi awal terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran, dan tekanan sosial yang baru.

Berdasarkan jenis kelamin, kembali terlihat bahwa mahasiswa perempuan (42.3%) memiliki prevalensi kecemasan yang jauh lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki (25%). Perbedaan ini menegaskan pola kerentanan perempuan terhadap gangguan kecemasan yang konsisten dengan banyak literatur sebelumnya. Berdasarkan jenis perguruan tinggi, mahasiswa dari perguruan tinggi negeri sedikit lebih tinggi prevalensi kecemasaannya (38.9%) dibandingkan dengan mahasiswa dari perguruan tinggi swasta (37.5%). Perbedaan ini relatif kecil dan

perlu ditelaah lebih lanjut faktor-faktor spesifik institusional yang mungkin berperan. Berdasarkan semester/masa studi, mahasiswa semester awal kembali menunjukkan prevalensi kecemasan tertinggi, yaitu 41%, disusul oleh semester pertengahan (39.9%), dan yang terendah pada mahasiswa semester akhir (29.3%). Ini menggambarkan bahwa adaptasi awal studi dan beban akademik yang meningkat di tengah masa kuliah merupakan periode kritis bagi munculnya kecemasan.

Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi stres juga lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (60%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (55%). Meskipun selisihnya tidak sebesar pada depresi dan kecemasan, hasil ini tetap mencerminkan tren kerentanan perempuan terhadap stres akademik dan sosial. Berdasarkan jenis perguruan tinggi, prevalensi stres mahasiswa perguruan tinggi swasta (58.3%) hampir setara dengan mahasiswa dari perguruan tinggi negeri (59.1%), menunjukkan bahwa stres merupakan isu umum di kedua jenis institusi, meskipun mungkin berasal dari sumber yang berbeda. Berdasarkan semester/masa studi, mahasiswa semester akhir menunjukkan prevalensi stres tertinggi (65.9%), disusul oleh semester pertengahan (59%), dan semester awal (53.6%). Hal ini berbeda dengan pola depresi dan kecemasan, di mana semester awal menunjukkan prevalensi lebih tinggi. Tingginya stres pada semester akhir kemungkinan besar berkaitan dengan tekanan penyelesaian studi, tugas akhir/skripsi, serta kecemasan memasuki dunia kerja.

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

PEMBAHASAN

Hasil survei terhadap mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kota Samarinda menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masih menjadi permasalahan yang cukup serius di kalangan mahasiswa. Berdasarkan pengisian kuesioner DASS-21, sebagian besar mahasiswa memang berada dalam kategori normal untuk gejala depresi, kecemasan, maupun stres, namun terdapat proporsi yang tidak sedikit yang mengalami gejala dalam tingkat ringan hingga berat, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang nyata.

Sebagian besar mahasiswa tidak menunjukkan gejala depresi, namun masih terdapat sekitar 30% mahasiswa yang mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Bahkan diantara mahasiswa yang mengalami depresi, terdapat pula proporsi yang masuk dalam kategori depresi berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tidak semua mahasiswa terdampak, ada sebagian yang mengalami beban psikologis cukup tinggi yang dapat mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mereka. Proporsi yang lebih tinggi dimana lebih dari 50% mahasiswa (responden) mengalami gangguan depresi baik itu ringan hingga berat (Pramesti, Amalia, Lestari, Walidayni, & Pranata, 2025)..

Gejala depresi ini dapat muncul akibat berbagai faktor seperti ketidakmampuan mengelola stres akademik, tekanan dari keluarga, kurangnya dukungan sosial, perasaan terisolasi, hingga ekspektasi terhadap pencapaian diri yang tidak realistis (Putri, Nazihah, Ariningrum, Celesta, & Herbawani, 2022). Pada mahasiswa baru, proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran yang lebih mandiri juga bisa menjadi pemicu munculnya depresi, terlebih bila tidak dibarengi dengan sistem pendampingan yang memadai dari kampus. Penelitian lain juga menemukan bahwa depresi juga bisa ditimbulkan dari permasalahan lain yang muncul berkaitan dengan masalah keuangan, keluarga, dan organisasi/pekerjaan (Khairunnisa, Putri, Siregar, Jannah, Zafira, Dalina, & Amelia, 2022). Hal tersebut

membuktikan bahwa gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa tidak selalu berhubungan dengan permasalahan akademik semata, namun permasalahan non-akademik juga turut andil

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang cukup banyak ditemukan dalam survei ini. Meskipun mayoritas mahasiswa tergolong normal, tetapi masih ada sekelompok besar (hampir 40%) yang menunjukkan gejala kecemasan dengan tingkat keparahan bervariasi, dan sebagian di antaranya mengalami kecemasan berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain sebagian besar (40-60%) mahasiswa (responden) memiliki gangguan kecemasan, baik itu ringan hingga berat, terdapat mahasiswa yang masuk dalam kategori panik ekstrim (4.1%) (Amalia, Abdilah, & Tarwati, 2023).

Tingginya angka kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beban tugas yang terus meningkat, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, hingga penggunaan media sosial yang berlebihan yang dapat memperkuat perasaan tidak aman atau tidak percaya diri (Kinkie, Sabbilla, & Subroto, 2025). Selain itu, mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang kemungkinan berkaitan dengan faktor biologis, hormonal, serta kecenderungan perempuan dalam mengekspresikan dan menyadari emosi yang dirasakan (Djoar, & Anggarani, 2024).

Dibandingkan dengan depresi dan kecemasan, stres menjadi gangguan yang paling banyak dialami mahasiswa (hampir 60%). Proporsi mahasiswa yang mengalami stres ringan hingga sedang mencakup lebih dari setengah dari total responden. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang tergolong tidak mengalami stres. Kecemasan merupakan gangguan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa (responden) diikuti dengan stres dan depresi (Siregar, & Yanti, 2024). Hal ini mungkin disebabkan oleh distribusi responden yang lebih banyak berada pada jenis kelamin perempuan serta berada pada universitas negeri yang memungkinkan adanya kondisi emosional yang tidak stabil serta tekanan yang lebih berat.

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan gangguan yang paling umum terjadi dan perlu mendapatkan perhatian serius. Sumber stres bisa berasal dari tekanan akademik seperti ujian, tugas yang menumpuk, persaingan antar mahasiswa, maupun tekanan dari luar seperti kondisi ekonomi, permasalahan keluarga, hingga kehidupan sosial yang kompleks (Al Rivaldi, 2024). Stres yang berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada penurunan kualitas hidup mahasiswa, gangguan konsentrasi, hingga menurunnya prestasi akademik (American Psychiatric Association, 2013).

Tingkat gangguan mental cenderung lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam aspek depresi dan kecemasan. Perempuan lebih banyak menunjukkan gejala kecemasan dan depresi dalam kategori ringan hingga berat. Hal ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional, baik karena faktor biologis maupun psikososial (Sa'adah, Wardani, Wardani, Aini, & Sari, 2024). Perempuan juga lebih mungkin melaporkan dan menyadari gejala yang mereka alami, yang dibuktikan dengan proporsi responden yang sebagian besar perempuan menjadi faktor yang kemungkinan memengaruhi hasil penelitian ini.

Secara umum, mahasiswa dari perguruan tinggi negeri maupun swasta sebagian besar berada dalam kategori normal. Namun, terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa dari perguruan tinggi negeri memiliki proporsi yang sedikit lebih tinggi dalam mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan mahasiswa dari swasta. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh ekspektasi yang lebih besar terhadap mahasiswa PTN, beban studi yang lebih berat, atau lingkungan kompetisi yang lebih tinggi (Julika, & Setiyawati, 2019). Faktor lain seperti latar belakang sosial ekonomi juga mungkin turut memengaruhi kerentanan mahasiswa terhadap gangguan mental. Sebenarnya tidak ada perbedaan yang bermakna dalam tingkat penghargaan diri (*self-esteem*) antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta

(Salsabila, Qalbi, Aziz, Etniko, & Rauf, 2022). Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di mana faktor utama yang membentuk *self-esteem* mahasiswa berasal dari penilaian positif terhadap diri sendiri. Sementara itu, penilaian dari lingkungan sekitar belum tentu memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan harga diri tersebut.

Berdasarkan kategori semester, terlihat bahwa mahasiswa semester awal lebih banyak mengalami gejala depresi dan kecemasan, sementara mahasiswa semester akhir lebih rentan terhadap stres. Mahasiswa baru masih dalam tahap penyesuaian terhadap lingkungan akademik dan sosial yang berbeda dari masa sekolah, serta menghadapi tantangan dalam hal kemandirian belajar (Rahmawati, Agustini, Ramadhan, Zulfaa, & Nisrina, 2025). Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan lain yang tidak kalah besar, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi, kekhawatiran akan masa depan dan pekerjaan, serta tekanan keluarga yang mengharapkan kelulusan tepat waktu (Mawaddah & Prastya, 2023).

Temuan ini menekankan pentingnya sistem pendukung kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Layanan konseling yang mudah diakses, pelatihan keterampilan pengelolaan stres, serta program orientasi dan adaptasi yang efektif sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa melewati fase-fase kritis dalam kehidupan akademik mereka. Selain itu, pendekatan berbasis gender dan tingkat studi perlu dipertimbangkan agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran dan berdampak optimal (Lahesi & Wulandari, 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, khususnya stres, kecemasan, dan depresi, masih menjadi persoalan signifikan di kalangan mahasiswa. Meskipun sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori normal untuk masing-masing gangguan, proporsi yang mengalami gangguan ringan hingga berat tetap cukup tinggi, terutama pada aspek stres. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik, sosial, dan

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

psikologis yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak langsung terhadap kondisi mental mereka. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta, yang menunjukkan bahwa harga diri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan perbedaan institusi pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk memperkuat dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui penyediaan layanan konseling, program promosi kesehatan jiwa, serta penciptaan lingkungan kampus yang inklusif dan suportif. Intervensi yang berfokus pada penguatan kemampuan coping, manajemen stres, dan peningkatan *self-esteem* perlu dikembangkan sebagai bagian integral dari sistem pembinaan mahasiswa. Selain itu, perlunya edukasi bagi civitas akademika mengenai pentingnya kesehatan mental, agar tercipta budaya kampus yang lebih peduli dan responsif terhadap isu-isu psikologis yang dialami mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan profesi ners. MAHESA: *Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326-3337.
- American Psychiatric Association. (2013). Statistical manual of mental disorders: DSM-5 (ed.) Washington. DC: *American Psychiatric Association*.
- Asyia, A. D. F. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147-159.
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 1778.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59.
- Firdausy, D., Wardani, D. W. S. R., Larasati, R. M., & Pramesona, B. A. (2024). Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2275-2281.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59.
- Khairunnisa, R., Putri, M. Z., Siregar, D. P., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Dalina, D., & Amelia, S. (2022). Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 1, pp. 73-77).
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

- Lahesi, A., & Wulandari, E. (2024). Pengaruh Perekonomian Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 42-49.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Pramesti, N. D., Amalia, Y. D., Lestari, S. P., Walidayni, N., & Pranata, S. (2025). Tingkat Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Deskriptif: Level Of Depression In final Year Students: A Descriptive Study. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 4(1), 41-47.
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Herbawani, C. K. (2022). Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects. *Jurnal kesehatan poltekes kemenkes ri pangkal pinang*, 10 (2), 2, 99-108.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1-15.
- Ramadhani, A. F., & Jatnika, D. C. (2024). Dinamika Interaksi Sosial Remaja Di Era Digital Dan Peran Pekerja Sosial. *Share: Social Work Journal*, 14(2), 148-155.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60-76.
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 131-143.
- Sa'adah, I. H., Wardani, R. P., Wardani, Y. L. E., Aini, W. N., & Sari, J. D. E. (2024). THE Relationship Between Gender And The Level Of Depression Among Students In Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(1), 71-79.
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45-56.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263.
- Siregar, S. A., & Yanti, G. N. (2024). Keadaan Psikologis Mahasiswa Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring. *Syntax Admiration*, 5(10), 3977-3988.

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>

Trusty, W. T., Scofield, B. E., Christensen, A. E., White, T. D., Murphy, Y. E., Janis, R. A., & Hochstedt, K. S. (2025). Psychological symptoms and academic dropout in higher education: A six-year cohort study. *Journal of College Student Mental Health*, 1-21.

Yea, M. O., Conterius, A. W. S., Kep, N. M., & Nei, F. (2024). *Kesehatan mental pemahaman, pencegahan, dan pengobatan: buku referensi*.

Muh. Amri Arfandi*, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, Adella Nadhif Rosandini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Muh.Amri Arfandi. *Email: arfandiamri@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>