

URGENSI PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN MAHASISWA

Rulli Sigar Tampubolon¹, Fatimah Alya Nasution², Foni Muktia Khairunnisa³,
Stevanny⁴ Suci Maulida Winandari⁵ Nadena Khalisa Nadila⁶ Radiatun Adawiyah⁷
Shakila Putri Azahra⁸ Dwi Handayani⁹ Dirza Viakbar Putra¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Riau

e-mail Correspondent: rullitampubolon@gmail.com; alyaf339@gmail.com;
fonimuktiakhairunnisa@gmail.com; stevanny2207@gmail.com; suciisky@gmail.com;
nadenakhlsh@gmail.com; adawiyahradiatun@gmail.com; shakilaazahra2526@gmail.com;
dwiandyni028@gmail.com; vpdirdza@gmail.com

Info Artikel	Abstract
Keywords: Mental Health; Students; Awareness; Stigma; Digital Technology Kata kunci: Kesehatan Mental; Mahasiswa; Kesadaran; Stigma; Teknologi Digital	The mental health of university students is a critical issue requiring serious attention from all stakeholders. Academic, social, and environmental pressures encountered during the study period can potentially cause various mental health disorders, ranging from anxiety and depression to prolonged feelings of loneliness. This situation is further exacerbated by the increasing use of digital technology and insufficient access to adequate mental health services. This study aims to identify the urgency of increasing mental health awareness among students by examining various risk factors, existing barriers, and possible efforts. Through a literature review of relevant references, this study found that social stigma, lack of knowledge about mental health conditions, and limited availability of safe communication channels are the main barriers for students to access the support they need. Active collaboration between higher education institutions, families, and the broader community is required to create an environment that sustainably supports student mental health. Abstrak. Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu krusial yang memerlukan perhatian serius dari seluruh pemangku kepentingan. Berbagai tekanan akademik, sosial, dan lingkungan yang dihadapi mahasiswa selama masa studi berpotensi menimbulkan beragam gangguan kesehatan mental, mulai dari kecemasan, depresi, hingga perasaan kesepian yang berkepanjangan. Kondisi ini semakin diperparah oleh meningkatnya penggunaan teknologi digital dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan menganalisis berbagai faktor risiko, hambatan yang ada, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan. Melalui pendekatan telaah literatur terhadap sejumlah referensi yang relevan, kajian ini menemukan bahwa stigma masyarakat, kurangnya pengetahuan mengenai kondisi kesehatan mental, serta keterbatasan sarana komunikasi yang aman menjadi hambatan utama bagi mahasiswa dalam mengakses dukungan yang dibutuhkan. Diperlukan kolaborasi aktif antara institusi pendidikan tinggi, keluarga, dan masyarakat luas guna menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan dimensi kesehatan yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Berdasarkan konsepsi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merujuk pada kondisi optimal di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara efektif, bekerja secara produktif, serta berkontribusi aktif bagi komunitasnya (Constantin et al., 2023). Namun demikian, kondisi ini masih jauh dari terwujud secara merata, terutama di kalangan mahasiswa yang berada pada fase transisi kehidupan yang penuh tantangan.

Data global menunjukkan gambaran yang mengkhawatirkan. Pada tahun 2019, diperkirakan satu dari delapan orang atau sekitar 970 juta individu di seluruh dunia hidup dengan kondisi gangguan kesehatan mental (Constantin et al., 2023). Sementara itu, di Indonesia, Menteri Kesehatan memperkirakan sekitar 30 persen dari total penduduk Indonesia mengalami kondisi terkait gangguan kesehatan mental (Kompas, 2025). Angka ini mencerminkan besarnya beban kesehatan mental yang perlu segera mendapat respons dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan tinggi.

Di lingkup perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang bersifat multidimensi. Tuntutan akademik yang tinggi, perubahan lingkungan sosial, permasalahan keuangan keluarga, serta ketidakmampuan beradaptasi dengan sistem pembelajaran—khususnya di era digital dan pasca pandemi—menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan Nugroho et al. (2022) selama penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) menemukan bahwa sebanyak 45,2% mahasiswa mengalami perasaan kesepian dan 30,3% mengalami kekhawatiran terhadap pencapaian akademiknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan kesehatan mental pada mahasiswa bukan sekadar persoalan individual, melainkan fenomena yang meluas dan sistemik.

Lebih jauh, gangguan kesehatan mental pada mahasiswa berkaitan erat dengan tingkat kesadaran yang masih rendah, baik di kalangan mahasiswa itu sendiri maupun masyarakat sekitarnya. Constantin et al. (2023) mengungkapkan bahwa individu pada usia mahasiswa cenderung tertutup dan tidak peka terhadap kondisi kesehatan mental mereka sendiri, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental dan besarnya stigma negatif yang melekat di masyarakat. Akibatnya, mereka tidak menemukan ruang yang aman untuk mendiskusikan atau mencari pertolongan atas permasalahan yang dialami.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital turut membawa dampak ganda bagi kesehatan mental mahasiswa. Penggunaan teknologi secara berlebihan, khususnya media sosial, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta isolasi sosial (Ariyanto et al., 2024). Namun demikian, teknologi juga menawarkan peluang baru berupa platform konsultasi daring yang dapat memperluas akses layanan kesehatan mental bagi mahasiswa yang selama ini terkendala oleh keterbatasan geografis maupun ekonomi.

Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa dengan menelaah faktor risiko yang ada, hambatan yang dihadapi, serta upaya-upaya yang perlu dilakukan oleh berbagai pemangku kepentingan. Dengan memahami permasalahan secara komprehensif, diharapkan dapat

Rulli Sigar Tampubolon, Fatimah Alya Nasution, Foni Muktia Khairunnisa, Stevanny, Suci Maulida Winandari, Nadena Khalisa Nadila, Radiatun Adawiyah, Shakila Putri Azahra, Dwi Handayani, Dirza Viakbar Putra

dirumuskan langkah-langkah strategis yang tepat guna mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan akademik maupun sosial. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Melalui metode ini, peneliti berupaya memperoleh gambaran mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental, bentuk stigma yang masih berkembang di lingkungan kampus, serta pentingnya edukasi kesehatan mental bagi mahasiswa.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan perguruan tinggi dengan sasaran utama mahasiswa aktif dari berbagai program studi. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, sosial, maupun emosional yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang memiliki pengetahuan atau pengalaman terkait kesehatan mental dan bersedia menjadi informan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi sosial mahasiswa serta fenomena yang berkaitan dengan kesadaran kesehatan mental di lingkungan kampus. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar peneliti tetap memiliki pedoman pertanyaan namun tetap memberi ruang kepada informan untuk menjelaskan pendapat dan pengalamannya secara lebih luas. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental, faktor penyebab rendahnya kesadaran kesehatan mental, dampak gangguan kesehatan mental terhadap aktivitas akademik, serta pentingnya edukasi dan dukungan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan, foto kegiatan, artikel, jurnal, maupun data pendukung lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif menurut Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif

agar mudah dipahami dan dianalisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis data untuk menjawab rumusan masalah penelitian mengenai urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi agar data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara dengan mahasiswa sebagai informan utama, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas informan, meminta persetujuan informan sebelum wawancara dilakukan, serta menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey tahun 2022, sebanyak 15,5 juta atau 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah mental, dengan 2,45 juta atau 5,5% di antaranya telah terdiagnosis mengalami gangguan mental klinis (Ariyanto et al., 2024).

Gangguan tersebut banyak terjadi pada rentang usia 15–24 tahun, yang merupakan periode utama seseorang menjalani pendidikan tinggi (Constantin et al., 2023).

Penelitian Nugroho et al. (2022) yang melibatkan 155 mahasiswa dari 23 perguruan tinggi di Indonesia mengungkapkan ragam dampak psikologis yang dialami selama periode pembatasan sosial. Gangguan terbanyak adalah perasaan kesepian (45,2%), diikuti kekhawatiran terhadap buruknya nilai akademik (30,3%), penurunan penghasilan orang tua (11,0%), ketidakmampuan melakukan aktivitas seperti biasa (8,4%), serta jarak dari orang-orang terdekat (5,2%). Profil responden didominasi oleh mahasiswa perempuan (77,4%) dengan rata-rata usia 20,58 tahun, dan sebagian besar berasal dari kelompok ilmu kesehatan (64,5%).

Temuan menarik dari studi tersebut adalah bahwa mahasiswa semester 1–4 menunjukkan proporsi tertinggi pada gangguan "khawatir nilai kuliah buruk" (57,4%), "hubungan jauh dari orang terdekat" (62,5%), dan "penghasilan orang tua turun" (41,2%). Sementara mahasiswa semester 5–8 paling banyak mengalami kesepian (48,6%) dan ketidakmampuan beraktivitas seperti biasa (46,2%). Hal ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa baru dipicu oleh tuntutan adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan yang baru, yang kemudian semakin berat dengan adanya perubahan sistem pembelajaran akibat pandemi (Nugroho et al., 2022).

Secara global, data terbaru WHO (2025) menyebutkan bahwa lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia saat ini hidup dengan kondisi kesehatan mental tertentu, dan layanan yang tersedia masih sangat perlu diperkuat untuk memenuhi kebutuhan yang ada. Kondisi ini menjadi peringatan bahwa persoalan kesehatan mental bukan lagi isu marginal, melainkan telah menjadi prioritas kesehatan publik yang mendesak.

2. Faktor Risiko dan Hambatan Akses Layanan Kesehatan Mental

Terdapat sejumlah faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa dan sekaligus menjadi hambatan dalam mengakses layanan yang tersedia. Pertama, stigma sosial merupakan penghalang paling dominan. Constantin et al. (2023) menjelaskan bahwa stigma memiliki efek ganda: stigma publik mengacu pada cara masyarakat umum memperlakukan individu dengan gangguan kesehatan mental, sementara stigma diri merujuk pada diskriminasi internal yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Keduanya mendorong individu untuk tidak mencari pertolongan dan memilih berdiam diri.

Kedua, keterbatasan tenaga profesional menjadi kendala struktural yang serius. Data Ikatan Psikolog Klinis Indonesia menunjukkan bahwa saat ini hanya terdapat sekitar 2.808 psikolog klinis untuk melayani 270 juta penduduk Indonesia, atau sekitar 1 psikolog klinis per 96.100 orang. Rasio ini jauh di bawah standar WHO yang merekomendasikan 1 psikolog klinis per 30.000 orang (Ariyanto et al., 2024). Kesenjangan ini menciptakan hambatan nyata bagi mahasiswa yang membutuhkan dukungan profesional.

Ketiga, rendahnya pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental turut memperparah situasi. Dalam penelitian Nugroho et al. (2022), ditemukan bahwa hanya 19% responden mahasiswa yang dapat menjawab dengan benar mengenai level zona risiko Covid-19 di kota asal mereka, mencerminkan minimnya pemahaman terhadap kondisi kesehatan baik fisik maupun mental di lingkungan sekitar. Lebih dari 80% mahasiswa tidak pernah menjalani tes Covid-19 dan sebagian besar tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang kondisi sekitarnya, yang dapat menjadi indikasi rendahnya kesadaran kesehatan secara umum.

Keempat, lemahnya komunikasi kesehatan menjadi faktor yang mempersulit penanganan gangguan mental sejak dini. Constantin et al. (2023) menegaskan bahwa komunikasi kesehatan merupakan bidang yang memungkinkan para ahli menggunakan pendekatan komunikasi untuk mendidik dan memengaruhi masyarakat dalam meningkatkan hasil kesehatan. Namun dalam praktiknya, belum semua pihak mampu menyampaikan informasi mengenai kesehatan mental dengan cara yang tepat dan empatik kepada mahasiswa yang membutuhkan.

3. Dampak Teknologi Digital terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Perkembangan teknologi digital membawa konsekuensi yang kompleks bagi kesehatan mental mahasiswa. Di satu sisi, teknologi memperluas akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain penggunaannya yang berlebihan memunculkan berbagai risiko psikologis. Penelitian dari University College London pada 2021 menemukan bahwa tingkat depresi di kalangan Generasi Z kelompok yang sebagian besar merupakan mahasiswa saat ini tercatat dua pertiga lebih tinggi dibandingkan generasi milenial (Ariyanto et al., 2024).

Nugroho et al. (2022) mencatat bahwa selama periode karantina sosial akibat pandemi, kegiatan mahasiswa didominasi oleh peningkatan waktu di depan layar gadget yang belum pernah

terjadi sebelumnya. Kondisi ini dikaitkan dengan berbagai dampak merugikan pada kesehatan mental, termasuk keterlambatan pematangan otak dan gangguan pada keterampilan komunikasi sosial. Selain itu, penggunaan internet yang bermasalah pada kalangan anak muda juga meningkat signifikan di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia, selama masa karantina.

Namun demikian, teknologi juga membuka peluang baru yang positif. Ariyanto et al. (2024) dalam penelitiannya terhadap aplikasi Luminds menunjukkan bahwa platform konsultasi kesehatan mental berbasis digital dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mendukung dan meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z. Hasil analisis SWOT menempatkan Luminds pada kuadran satu, mengindikasikan bahwa strategi pengembangan yang agresif dapat dilakukan untuk memperluas dampaknya. Dengan memanfaatkan telemedicine dan konsultasi daring, kesenjangan antara kebutuhan layanan kesehatan mental dan keterbatasan aksesibilitasnya dapat diminimalkan.

Keterbukaan Generasi Z terhadap informasi melalui kanal digital sebenarnya merupakan aset yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z relatif lebih terbuka dalam menyuarakan isu kesehatan mental dan menghapus stigma yang selama ini menghalangi individu untuk mencari pertolongan (Ariyanto et al., 2024). Ini merupakan modal sosial yang perlu dioptimalkan oleh institusi pendidikan dan pembuat kebijakan.

4. Peran Masyarakat dan Institusi dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Penanganan kesehatan mental mahasiswa tidak dapat bertumpu pada upaya individual semata. Diperlukan keterlibatan aktif dari seluruh ekosistem sosial yang melingkupi mahasiswa, mulai dari keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan, hingga masyarakat luas. Constantin et al. (2023) menegaskan bahwa peran masyarakat sangat vital dalam pembentukan norma, persepsi, dan kolaborasi untuk menangani gangguan kesehatan mental pada usia menjelang dewasa. Oleh karena itu, seluruh lapisan masyarakat perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan terpercaya bagi mahasiswa untuk mengkomunikasikan permasalahan kesehatan mentalnya.

Institusi akademik memiliki tanggung jawab khusus dalam hal ini. Nugroho et al. (2022) merekomendasikan agar perguruan tinggi secara proaktif menjangkau mahasiswa terutama saat transisi kembali ke kampus untuk menyediakan dukungan sosial dan psikologis yang diperlukan bagi reintegrasi yang sukses ke dalam kehidupan akademik. Layanan konseling kampus perlu diperkuat dan dipromosikan agar lebih mudah diakses oleh mahasiswa tanpa rasa takut akan stigmatisasi.

Sebagai langkah praktis bagi mahasiswa dalam mengelola gangguan kesehatan mental, Nugroho et al. (2022) memaparkan tiga langkah utama yang dapat dilakukan: pertama, memiliki pengetahuan yang baik tentang kondisi yang dialami; kedua, mengenali kondisi kesehatan diri baik fisik maupun psikis melalui skrining mandiri secara berkala; dan ketiga, menentukan sikap dan tindakan yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan yang ada. Selain itu, membicarakan perasaan yang dialami kepada orang-orang yang dipercaya baik orang tua, rekan, maupun konselor merupakan salah satu cara paling efektif untuk mengurangi beban gangguan kesehatan mental.

Komunikasi yang terbuka dan berbasis empati antara mahasiswa dengan orang-orang di sekitarnya perlu dibangun secara sistematis. Constantin et al. (2023) menekankan pentingnya

ketersediaan ruang yang aman dan dapat dipercaya bagi mahasiswa untuk berdiskusi tentang kondisi mentalnya. Hambatan komunikasi selama ini seringkali membuat individu lebih memilih untuk memendam masalah sendiri, yang pada akhirnya dapat memperparah kondisi kesehatan mentalnya.

5. Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Mengacu pada temuan-temuan dari berbagai kajian yang ditelaah, terdapat beberapa strategi kunci yang perlu diimplementasikan secara sinergis untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Pertama, penguatan literasi kesehatan mental melalui pendidikan formal dan nonformal. Institusi pendidikan tinggi perlu mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum dan program kemahasiswaan agar pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental tertanam sejak dini. Literasi kesehatan yang baik terbukti menjadi dasar bagi individu untuk mengenali kondisinya dan mengambil tindakan yang tepat (Constantin et al., 2023).

Kedua, pemanfaatan teknologi digital secara bijak dan terarah. Platform daring yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan mental seperti aplikasi konsultasi dan forum diskusi anonim dapat menjadi jembatan yang mempertemukan mahasiswa dengan dukungan profesional tanpa hambatan stigma. Ariyanto et al. (2024) menunjukkan bahwa solusi berbasis teknologi ini memiliki potensi besar dan perlu dikembangkan lebih lanjut agar dapat diakses secara luas oleh mahasiswa di seluruh Indonesia.

Ketiga, penghapusan stigma secara masif dan berkelanjutan. Kampanye edukasi yang menargetkan masyarakat luas termasuk dosen, staf kampus, dan keluarga mahasiswa diperlukan untuk mengikis persepsi keliru tentang gangguan kesehatan mental. Ketika stigma berkurang, mahasiswa akan lebih berani membuka diri dan mencari bantuan yang dibutuhkan (Constantin et al., 2023).

Keempat, pengembangan sistem dukungan sosial yang terstruktur. Kelompok sebaya, program mentoring, dan komunitas pendukung di kampus perlu difasilitasi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya telah terbukti menjadi salah satu cara paling efektif dalam mengurangi dampak gangguan kesehatan mental (Nugroho et al., 2022).

KESIMPULAN

Urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa tidak dapat lagi diabaikan. Berbagai data dan temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi risiko gangguan kesehatan mental yang signifikan, mulai dari kesepian, kecemasan akademik, hingga depresi. Faktor-faktor risiko tersebut semakin kompleks di tengah dinamika era digital dan berbagai tekanan sosial yang terus berkembang.

Rendahnya tingkat kesadaran, kuatnya stigma sosial, terbatasnya tenaga profesional, serta minimnya ruang komunikasi yang aman menjadi hambatan utama yang perlu segera diatasi. Di saat yang bersamaan, teknologi digital jika dimanfaatkan secara tepat dapat menjadi instrumen yang

efektif untuk memperluas akses dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental bagi mahasiswa.

Penanganan permasalahan ini membutuhkan kolaborasi lintas sektoral yang melibatkan institusi pendidikan tinggi, keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Institusi akademik perlu mengambil peran proaktif dalam menyediakan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, membangun budaya keterbukaan tentang kesehatan mental, dan mengintegrasikan pemahaman tentang kesehatan mental ke dalam ekosistem kampus secara menyeluruh. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani masa studi mereka dengan kesehatan mental yang terjaga, yang pada gilirannya akan berdampak positif bagi kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

REFERENCES

- Ariyanto, S., Eduardo, F. I., Valentivo, T., Stanislaw, W., & Delisia, J. (2024). Analisis efektivitas aplikasi Luminds dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z menggunakan analisis SWOT. *Technology, Business and Entrepreneurship (TECHBUS)*, 2(1), 10–25. <https://ejournal.itbss.ac.id/index.php/techbus/article/download/19/19>
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi kesehatan mental pada mahasiswa dan peran masyarakat menanggapi isu kesehatan mental. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(2), 1894–1908. <https://pdfs.semanticscholar.org/06e4/1079a1857ed5b8f9b49fa14da0b3a6251bee.pdf>
- Kompas. (2025, 16 Januari). Menkes perkirakan 30 persen dari 280 juta jiwa di Indonesia miliki penyakit jiwa. *Kompas.com*. <https://nasional.kompas.com/read/2025/01/16/14263091/menkes-perkiraan-30-persen-dari-280-juta-jiwa-di-indonesia-miliki-penyakit>
- Nugroho, B. Y. S., Iqbal, M., & Haikal. (2022). Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa selama penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 20–25. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1565>
- World Health Organization. (2025, 2 September). Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up. WHO. <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>