

Kajian Baseline Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Program Sarjana di Universitas Indonesia Tahun 2025

Hapsari, Niratih Widhi

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138794&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah kesehatan mental merupakan persoalan yang sering dihadapi mahasiswa akibat adanya tuntutan akademik dan sosial di lingkungan universitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran kesehatan mental, faktor risiko psikososial, dan strategi coping pada mahasiswa dengan program sarjana di Universitas Indonesia. Desain studi yang digunakan adalah desain studi deskriptif cross sectional dengan metode kuantitatif. Penelitian dilaksanakan dari bulan Mei – Juni tahun 2025. Penentuan sampel menggunakan teknik stratified random sampling dengan mengisi secara sukarela (voluntary) dan menerapkan perhitungan Slovin dari 14 fakultas. Data diperoleh menggunakan metode pengambilan data primer melalui penyebaran kuesioner di fakultas dengan program sarjana di Universitas Indonesia. Total partisipan pada penelitian ini adalah 395 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa beberapa faktor yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental meliputi risiko beban akademik kategori sedang (69%), hubungan interpersonal kategori risiko rendah (54,9%), kondisi lingkungan rumah kategori sedang (65,3%), serta tingkat kerentanan yang rendah (78%). Strategi coping yang paling dominan digunakan mahasiswa adalah problem-focused coping. Prevalensi gangguan kesehatan mental meliputi depresi sebesar (47,2%), kecemasan (79%), distres (50,1%), dan kesepian (15,4%). Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai rancangan pelaksanaan pedoman kesehatan mental dan sebagai tolak ukur untuk mengambil langkah lebih lanjut dalam mengelola kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Indonesia.

Mental health problems are common issues faced by university students due to academic and social demands within the university environment. This research aims to examine the mental health status, psychosocial risk factors, and coping mechanisms among undergraduate students at Universitas Indonesia. A descriptive cross-sectional design was utilized for the study and used a quantitative approach. The study was conducted between May and June 2025. Sample selection was carried out using stratified random sampling with participants taking part voluntarily and Slovin's formula were used to choose the sample from 14 faculties. Data were obtained through primary data collection by distributing questionnaires to various bachelor faculties at Universitas Indonesia. The total number of participants in this study was 395 undergraduate students. The findings indicated that multiple factors were linked to mental health conditions, including a moderate risk academic burden (69%), low risk category of interpersonal relationships (54.9%), average risk home environment conditions (65.3%), and low risk levels of vulnerability (78%). The primary coping strategy most frequently employed by students was problem-focused coping. The rate of mental health concerns among students includes depression (47.2%), anxiety (79%), distress (50.1%), and loneliness (15.4%). The results of this research are anticipated to provide a foundation for creating mental health guidelines and act as a reference for future initiatives in addressing mental health among students at Universitas Indonesia.