

UNIT KEGIATAN ILMIAH MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Permasalahan yang Terjadi pada Kalangan Mahasiswa Melalui Tinjauan Teori Perilaku Kognitif

Nama Penulis 1, Nur Lintang Enjang Kinasih 2, Fatikah Nur Haniah 3, Khoerunnisa Utami

Jurusan/Prodi 1, Teknik Informatika 2, Pendidikan Biologi 3, Teknik Informatika

Universitas Negeri Surabaya

Email : nur.23346@mhs.unesa.ac.id

Abstrac (Indonesia)

Saat ini, banyak sekali masalah kesehatan mental yang marak di kalangan remaja. 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Akhir-akhir ini, banyak ditemukan permasalahan kesehatan mental yang dialami remaja, khususnya mahasiswa. Salah satu penyebab permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada kalangan mahasiswa adalah pola pikir serta tingkah laku yang cenderung berubah karena adanya tekanan akademik serta kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa melalui tinjauan teori perilaku kognitif. Teori perilaku kognitif mengasumsikan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan dan memengaruhi kesehatan mental. Metode riset yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif dengan penggunaan observasi sebagai metode pengumpulan data. Sampel penelitian terdiri dari sepuluh mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Negeri Surabaya, yang dipilih secara selektif. Data dari observasi akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, maka akan semakin meningkat performa akademik dan kesejahteraan mereka. Hasil penelitian menyarankan perlunya upaya untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, seperti dengan memberikan konseling psikologis di lingkungan kampus, menyediakan fasilitas olahraga dan rekreasi, serta menguatkan interaksi sosial antara mahasiswa.

Kata kunci: *kesehatan mental, performa akademik, kesejahteraan, mahasiswa, teori perilaku kognitif*

Abstract (Inggris)

Currently, mental health problems are rampant among adolescents. 15.5 million (34.9 percent) adolescents experience mental problems and 2.45 million (5.5 percent) adolescents experience mental disorders. Recently, there have been many mental health problems experienced by adolescents, especially students. One of the causes of mental health problems that occur among students is the mindset and behavior that tend to change due to academic pressure and lack of social support. This study aims to determine the effect of mental health on academic performance and student well-being through a review of cognitive behavioral theory. Cognitive behavioral theory assumes that thoughts, feelings, and behaviors are interconnected and influence mental health. The research method applied was a qualitative approach with the use of observation as the data collection method. The research sample consists of ten students from various study programs at Surabaya State University, who were selectively chosen. Data from observations will be analyzed using thematic analysis method. The results show a significant relationship between mental health and students' academic performance and well-being. Thus, it can be concluded that the better the mental health of students, the more their academic performance and well-being will improve. The results suggest the need for efforts to maintain students' mental health, such as by providing psychological counseling in the campus environment, providing sports and recreational facilities, and strengthening social interaction between students.

Keywords: mental health, academic performance, well-being, university students, cognitive behavioral theory