

Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa

Endah Budiati

Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma, Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 30, 10, 2023
Diperbaiki 30, 10, 2023
Disetujui 31, 10, 2023

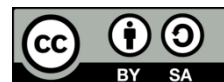
Katakunci:

Self-Concept,
Mental Health,
Students,
Academic Environment

ABSTRACT

This research explores the relationship between self-concept and mental health of students in a higher education environment. A literature review was conducted to develop an in-depth understanding of how self-concept, which includes individuals' evaluation of themselves, can influence mental health. Key findings suggest that positive self-concept is correlated with good mental health, while academic environmental factors and academic achievement also have a significant impact. This research highlights the importance of developing support and intervention programs that focus on forming a positive self-concept to improve student well-being.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Penulis Korespondensi:

Endah Budiati

Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma, Jawa Barat, Indonesia

Endah_b@staff.gunadarma.ac.id

How Cite This Article:

Budiati, E. (2023). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 1(2), 233~238.
<https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2158>

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian utama dalam konteks pendidikan tinggi, mengingat tuntutan akademis, transisi kehidupan mandiri, dan tekanan sosial yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa. Salah satu faktor yang secara signifikan dapat memengaruhi kesehatan mental adalah konsep diri mereka. Konsep diri, sebagai persepsi individu terhadap diri sendiri dalam berbagai dimensi, seperti fisik, sosial, dan akademis, dapat memainkan peran penting sebagai prediktor kesehatan mental. Kesadaran tentang kesehatan mental telah meningkat, terutama di kalangan remaja dan masyarakat umum. Hal ini tercermin dari hasil survei yang menunjukkan peningkatan kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan mental, serta peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi di masyarakat dunia. Beberapa kondisi, seperti gangguan kepribadian histrionik, dapat memengaruhi cara seseorang memandang diri mereka sendiri dan mencari perhatian dari orang lain, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental.

Studi juga menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian utama, dan terdapat berbagai gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi remaja, termasuk mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi gangguan kesehatan mental pada remaja, termasuk mahasiswa [1] Kesehatan mental yang optimal dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif, meningkatkan kreativitas, dan membantu individu untuk mencapai potensi penuh mereka. Oleh karena itu, pemahaman dan perhatian terhadap kesehatan mental menjadi semakin penting, terutama dalam meningkatkan kinerja personal dan profesional. Sebuah penelitian juga dilakukan untuk memberikan model pengukuran alternatif dalam melakukan kajian tentang kesehatan mental mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa kesadaran akan kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat, namun masih ditemukan tingkat tekanan psikologis yang signifikan pada sebagian mahasiswa [2]

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Konsep diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan ketahanan psikologis, yang pada gilirannya dapat membantu mengatasi tantangan yang dihadapi selama masa studi. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperkuat konsep diri yang positif melalui berbagai cara, seperti mengembangkan keterampilan sosial, mengejar minat dan hobi, serta memperkuat hubungan interpersonal yang positif. Selain itu, jika seseorang mengalami masalah kesehatan mental, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

Pentingnya memahami hubungan antara konsep diri dan kesehatan mental mahasiswa tidak hanya relevan untuk pengembangan pribadi mereka, tetapi juga berdampak pada kinerja akademis dan kesejahteraan umum. Oleh karena itu, penelitian mendalam tentang bagaimana konsep diri dapat berfungsi sebagai prediktor kesehatan mental dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan program-program intervensi dan dukungan yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Salah satu aspek psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental adalah konsep diri. Konsep diri mencakup persepsi individu tentang nilai diri, kemampuan, dan identitas mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan, sementara konsep diri yang negatif dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Diri dan Kesehatan Mental

Konsep diri dalam konteks psikologi merujuk pada pandangan individu terhadap dirinya sendiri dalam berbagai dimensi kehidupan, seperti fisik, sosial, emosional, dan akademis. Teori-teori psikologi menyatakan bahwa konsep diri berkembang melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, dan refleksi individu terhadap dirinya sendiri. Carl Rogers, salah satu tokoh dalam psikologi humanistik, menyoroti pentingnya pengalaman penghargaan positif dari orang lain (*conditional positive regard*) dalam membentuk konsep diri yang positif. Pandapat diri adalah pandangan atau penilaian yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri, yang berasal dari pengalaman hidup, interaksi sosial, dan refleksi individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri sangat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan pencapaian seseorang di berbagai bidang kehidupan. Interaksi sosial dalam lingkungan akan membentuk konsep diri. Pengalaman hasil interaksi sosial akan memberikan pandangan baru yang dapat memengaruhi konsep diri [3] Konsep diri mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, kebahagiaan, dan kinerja. Pandapat diri positif dapat mempengaruhi kesehatan fisik, sosial, dan emosional, serta kinerja akademik. Selain itu, pandapat diri positif juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti kebahagiaan, kebijakan, dan kesejahteraan.

Konsep diri yang positif berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik. Mahasiswa dengan pandangan positif terhadap dirinya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan ketahanan psikologis yang lebih tinggi, membantu mereka mengatasi tekanan dan stres selama masa studi. Berpikir positif dapat mengurangi stres, mencegah depresi, memperkuat imun tubuh, dan membantu seseorang lebih mudah menghadapi masalah. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika seseorang berada dalam keadaan tenang dan damai, dapat menggunakan potensi diri secara maksimal, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Prediktor Kesehatan Mental

Konsep diri atau self-concept adalah percaya diri yang dimiliki individu tentang diri sendiri, yang dapat berperan sebagai faktor penting dalam kesehatan mental. Beberapa studi empiris telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang positif memiliki tingkat depresi yang lebih rendah, tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan cenderung menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Studi empiris telah menunjukkan bahwa konsep diri yang positif dapat berperan dalam kesehatan mental mahasiswa. Sebagai contoh, sebuah penelitian tentang "Pembentukan Konsep Diri Anak yang Putus Sekolah" menyoroti pentingnya memahami konsep diri dalam konteks Pendidikan [4] Selain itu, sebuah artikel lain menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh terhadap keputusan pembelian pada perhiasan [5] Meskipun tidak secara khusus membahas mahasiswa, namun hal ini menunjukkan pentingnya konsep diri dalam konteks yang berbeda. Dengan demikian, konsep diri memang dapat dianggap sebagai indikator potensial untuk memahami dan meramalkan kesehatan mental mahasiswa.

Interaksi dengan Lingkungan Akademis

Pengalaman dalam lingkungan akademis dapat memengaruhi konsep diri mahasiswa. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengalaman pendidikan dan hasil belajar dapat memengaruhi hasil microteaching, yang mencerminkan pengaruh lingkungan akademis terhadap kinerja mahasiswa [6] Selain itu, interaksi sosial, dukungan dari dosen, dan prestasi akademis juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri mahasiswa [7] Hal ini konsisten dengan teori-teori yang mengemukakan bahwa pengalaman positif dalam lingkungan akademis dapat meningkatkan konsep diri, sementara pengalaman negatif atau tekanan akademis yang berlebihan dapat memberikan dampak sebaliknya.

Implikasi untuk Pengembangan Program Dukungan

Studi tentang hubungan antara konsep diri dan kesehatan mental mahasiswa memiliki implikasi penting dalam pengembangan program-program dukungan di lingkungan pendidikan tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan berbagai aspek perilaku dan kesejahteraan siswa. Misalnya, sebuah penelitian menemukan hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan perilaku membolos siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota [8] Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putus sekolah [9] Hasil-hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri mahasiswa dan secara efektif meningkatkan kesehatan mental mereka.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (literature review) sebagai metode untuk menggali dan mensintesis pengetahuan terkini yang relevan dengan hubungan antara konsep diri dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini memberikan dasar untuk memahami kerangka konseptual, mendeteksi tren penelitian terbaru, dan menyusun sintesis literatur yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang topik penelitian [10] Pendekatan ini memberikan dasar untuk memahami kerangka konseptual, mendeteksi tren penelitian terbaru, dan menyusun sintesis literatur yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang topik penelitian. Metode yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan komprehensif tentang topik penelitian dengan memanfaatkan pengetahuan yang telah ada disebut sebagai metode literatur. Metode ini melibatkan analisis terhadap sumber-sumber informasi yang relevan dan terpercaya untuk memahami dan menyusun ulang informasi yang ada mengenai topik penelitian.

4. HASIL DAN DISKUSI

Konsep Diri dan Kesehatan Mental Terkait Erat

Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan lebih mudah beradaptasi dengan tantangan hidup. Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya literasi kesehatan mental positif dalam mencapai kesehatan mental yang baik. Literasi kesehatan mental positif mencakup kemampuan seseorang dalam memahami dan mengelola masalah kesehatan mental secara positif, serta memiliki sikap pro-sosial dan keterampilan hubungan antarpribadi yang baik [11]. Studi juga menunjukkan bahwa membaca sastra, terutama fiksi, dapat memiliki dampak terapeutik pada kesehatan mental. Beberapa teori mengemukakan bahwa karya sastra memungkinkan pembaca untuk membayangkan ulang orientasi mereka terhadap dunia, sehingga dapat membantu dalam meredakan stres, kecemasan, dan kondisi mental lainnya [12].

Pengaruh Lingkungan Akademis

Beberapa penelitian menyoroti peran lingkungan akademis dalam membentuk konsep diri mahasiswa. Dukungan sosial dari dosen dan sesama mahasiswa, prestasi akademis yang positif, dan interaksi positif dalam lingkungan akademis dapat berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang positif. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang positif cenderung memiliki persepsi diri yang lebih positif. Tekanan akademik dapat merangsang berbagai respons yang mempengaruhi cara mahasiswa menilai diri mereka sendiri. Dukungan interpersonal dan pemahaman akan tekanan akademik memberikan arahan bagi implementasi perubahan dan intervensi yang lebih baik dalam menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa [13]. Lingkungan belajar yang nyaman dapat meningkatkan semangat mahasiswa, namun dukungan sosial juga berperan dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Dukungan sosial kelas diartikan sebagai pemberian bantuan informasi, penilaian, dan emosional seringkali merupakan proses timbal balik di kalangan peserta didik, dan manfaat timbal akan maksimal ketika peserta didik bekerja sama untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam iklim kelas [14]. Dari temuan-temuan tersebut, kami mengajukan seruan untuk perhatian yang lebih besar terhadap kebutuhan individual mahasiswa, dengan fokus pada penguatan dukungan sosial dan peningkatan literasi emosional mereka. Upaya kolektif dari pihak pendidikan tinggi, lembaga pendukung mahasiswa, dan keluarga mahasiswa dapat berkontribusi dalam menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa.

Peran Pencapaian Akademis

Pencapaian akademis memiliki dampak signifikan dalam membentuk konsep diri mahasiswa. Keberhasilan dalam studi cenderung mengembangkan konsep diri yang positif, sementara kesulitan akademis dapat memberikan dampak negatif pada konsep diri dan kesehatan mental. Untuk memaksimalkan potensi akademik, mahasiswa disarankan untuk menetapkan tujuan yang jelas, membuat rencana studi teratur, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, dan melakukan pembelajaran yang aktif. Selain itu, keberhasilan akademis mencakup pencapaian, pembelajaran, pertumbuhan intelektual, dan pengembangan pribadi. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, seperti pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa [15]. Prestasi akademik mencerminkan sejauh mana seorang siswa telah mencapai target studinya. Dengan demikian, faktor-faktor ini memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri mahasiswa dan menentukan keberhasilan akademis mereka.

Temuan-temuan dari kajian pustaka ini memberikan dasar yang kuat untuk pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara konsep diri dan kesehatan mental mahasiswa. Konsep diri yang positif, yang melibatkan evaluasi positif terhadap diri sendiri, memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Lingkungan akademis, dukungan sosial, dan pencapaian akademis semua memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri dan, oleh karena itu, berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam merancang intervensi atau program dukungan, perlu diperhatikan bahwa pengembangan konsep diri bukanlah proses yang statis, melainkan suatu perjalanan yang terus berlanjut selama masa studi. Oleh karena itu, program-program tersebut perlu dirancang untuk mendukung pengembangan konsep diri yang positif seiring waktu.

Kesenjangan penelitian yang masih ada dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut. Studi lanjutan dapat mengeksplorasi interaksi antara faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri dan kesehatan mental, serta memperdalam pemahaman tentang peran lingkungan akademis dalam membentuk pandangan diri mahasiswa. Secara keseluruhan, kajian pustaka ini memberikan wawasan yang berharga tentang peran konsep diri sebagai prediktor kesehatan mental mahasiswa. Pemahaman lebih lanjut tentang hubungan ini dapat membantu institusi pendidikan tinggi dan penyedia layanan kesehatan mental mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan akademis.

KESIMPULAN

Dari hasil kajian pustaka yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki peran yang signifikan sebagai prediktor kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Konsep diri yang positif berkorelasi dengan tingkat kesehatan mental yang baik, sementara konsep diri yang negatif dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesehatan mental. Lingkungan akademis, dukungan sosial, dan pencapaian akademis juga terbukti memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri mahasiswa. Pentingnya konsep diri sebagai faktor prediktor kesehatan mental memiliki implikasi besar dalam pengembangan program-program intervensi dan dukungan di lingkungan pendidikan tinggi. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan interaksi antara aspek-aspek berbeda dari konsep diri, serta peran lingkungan akademis, dapat menjadi landasan untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, masih ada kesenjangan penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, termasuk interaksi kompleks antara faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri dan kesehatan mental. Studi lanjutan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana konsep diri berkembang selama masa studi dan bagaimana lingkungan akademis dapat berperan dalam proses ini. Sebagai penutup, pemahaman yang lebih baik tentang peran konsep diri sebagai prediktor kesehatan mental mahasiswa dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pendidikan tinggi yang berfokus pada kesejahteraan holistik mahasiswa. Dengan menerapkan temuan-temuan dari kajian pustaka ini, diharapkan institusi pendidikan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif konsep diri dan kesehatan mental mahasiswa untuk mencapai potensi akademis dan pribadi mereka secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Indarjo, "Kesehatan jiwa remaja," *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 1, 2009.
- [2] R. Aziz, R. Mangestuti, Y. Sholichatun, I. T. Rahayu, E. K. Purwaningtyas, and E. N. Wahyuni, "Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, vol. 1, no. 2, pp. 83–94, 2021.
- [3] Y. Nurvinta, "Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas Viii Mts," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, vol. 6, no. 10, 2017.
- [4] A. Lestiantri, F. Putri, and N. A. Asqolani, "Pembentukan Konsep Diri Anak yang Putus Sekolah (Studi Empiris di Jatinangor, Kabupaten Sumedang)," *Epistemik: Indonesian Journal of Social and Political Science*, vol. 1, no. 2, pp. 18–24, 2021.
- [5] R. Ulviani, T. Pitri, and M. M. S IP, "PENGARUH PERSEPSI, KONSEP DIRI, DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA PERHIASAN DI TOKO EMAS PULAU INDAH: Manajemen Sumber Daya Manusia," *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, vol. 2, no. 2, pp. 1–18, 2021.
- [6] L. E. C. Ningrum, "Pengaruh Pengalaman Pendidikan dan Hasil Belajar terhadap Hasil Microteaching," *Likhitaprajna*, vol. 18, no. 2, pp. 26–35, 2016.
- [7] D. Magdalena, N. Septina, A. C. Sari, and N. Fajrie, "Pengalaman Mahasiswa Dalam Interaksi Sosial Di Kelas Perkuliahan:(Studi Kasus Mahasiswa Komting PGSD Di Universitas Muria Kudus)," *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 6, pp. 1003–1010, 2023.

- [8] LEWI SAPADA HASIBUAN, "HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA KELAS 8 SMP NEGERI 3 . KOTA BINJAI TAHUN AJARAN 2016-2017 ," UNIVERSITAS MEDAN AREA , 2017.
- [9] H. . RAFLI, "HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTUS SEKOLAH ," UIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2023.
- [10] R. F. Baumeister and M. R. Leary, "Writing narrative literature reviews," *Review of general psychology*, vol. 1, no. 3, pp. 311–320, 1997.
- [11] C. Andrade, M. Tavares, H. Soares, F. Coelho, and C. Tomás, "Positive Mental Health and Mental Health Literacy of Informal Caregivers: A Scoping Review," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 19, no. 22, p. 15276, 2022.
- [12] J. Carney and C. Robertson, "Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction," *PLoS One*, vol. 17, no. 4, p. e0266323, 2022.
- [13] R. Wulandari and S. Pratama, "Eksplorasi Persepsi Diri dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 90–101, 2023.
- [14] D. A. Mujiburohman, "PENTINGNYA PERAN SUPPORT SYSTEM DALAM PERKULIAHAN TERHADAP PROSES BELAJAR," *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan*, vol. 7, no. 2, pp. 187–195.
- [15] M. Maria, "Kecerdasan emosional dan pencapaian prestasi akademik mahasiswa di jurusan akuntansi politeknik negeri sriwijaya," *Jurnal Wahana Ekonomika*, 2015
- [16] Sulistyawati US, Sufriadi D. Perceived organization support towards employee engagement and the impact of employee job satisfaction. *International Journal of Social Science and Business*. 2020 Nov 16;4(4):513-8.
- [17] Ardiansyah, Mukhlis. Pengaruh Budaya Organisasi dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai pada Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kota Bima. *LJIT* [Internet]. 2023 Nov. 1 [cited 2024 Jan. 25];1(2):61-5. Available from: <https://journal.lembagakita.org/index.php/ljit/article/view/1433>
- [18] Khotmi N, Pebriana D. Peran Regulasi Emosi Terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*. 2023 Nov 29;1(2):164-8.