

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN KUALITAS PERTEMANAN PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN REGULER ANGKATAN 2022 STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2025

Cyntia Rose Maylanie Putri, Vivi Retno Intening*, I Wayan Sudarta, Erik Adik Putra BK
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
vivi@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan pemenuhan standar akademik, tetapi juga menghadapi tantangan dalam mempertahankan kesehatan mental. Kesehatan mental yang kurang optimal menyebabkan mahasiswa menarik diri, mengalami hambatan dalam interaksi sosial, serta kesulitan menjalin dan mempertahankan kualitas pertemanan. Kondisi ini berpotensi berdampak pada hubungan sosial dalam perkuliahan dan capaian akademik. Mahasiswa keperawatan di STIKES Bethesda melaporkan pernah mengalami hubungan pertemanan yang tidak sehat, yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan kualitas pertemanan pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025. Desain penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross-sectional diterapkan dalam penelitian, dengan jumlah responden 87 mahasiswa menggunakan teknik total populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengolahan data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test. Penelitian ini menunjukkan hasil $p\text{-value } 0,081 > 0,05$, sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara kesehatan mental dengan kualitas pertemanan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan juga faktor sosial ekonomi. Sedangkan kualitas pertemanan dapat dikaitkan dengan faktor keterampilan berkomunikasi, gaya keterikatan teman, pengungkapan diri (self-disclosure) dan lama persahabatan. Faktor-faktor tersebut kemungkinan lebih dominan dalam penelitian ini, sehingga hubungan kesehatan mental dan kualitas pertemanan tidak ditemukan secara spesifik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik dan dalam skop mahasiswa keperawatan yang lebih luas.

Kata kunci: kesehatan mental; pertemanan; mahasiswa; keperawatan

ABSTRACT

Students encounter the dual challenge of achieving academic expectations while preserving their emotional health. Suboptimal mental health leads students to retreat, have challenges in social interactions, and struggle to establish and sustain meaningful connections. This issue may affect social interactions in college and academic performance. Nursing students at STIKES Bethesda reported experiencing detrimental friendships that could exacerbate their psychological well-being. This study aimed to assess the correlation between mental health and the quality of friendships among students at STIKES Bethesda Yakkum, Yogyakarta, in 2025. The research design employed a correlational study with a cross-sectional design, using the entire population technique to select 87 respondents. This study employed a questionnaire as the research instrument, and data analysis was conducted via Fisher's Exact Test. This study presents a $p\text{-value}$ of 0.081, which is above 0.05, indicating that no relationship exists between mental health and friendship quality among Bachelor of Nursing students. Mental health may be affected by parental approaches, environmental circumstances, and socio-economic variables. The quality of friendship can be linked to aspects including communication skills, attachment types of friends, self-disclosure, and the length of the connection. The elements in this study are likely more influential, so the correlation between mental health and friendship quality was not explicitly identified. Future scholars are encouraged to undertake more focused investigations within a wider context of nursing students.

Keywords: mental health; friendship; students; nursing

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental menjadi isu penting, termasuk di Indonesia. Ketidakmampuan individu dalam mengelola stres yang dialami dapat menyebabkan perilaku destruktif, salah satunya adalah tindakan bunuh diri. Depresi dan stres juga merupakan masalah kesehatan yang tidak bisa dianggap remeh, baik itu bagi pemerintah maupun masyarakat Indonesia. Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia tahun 2023, tercatat sebanyak 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi sebesar 3,7% (Iwan, Udin, Dadang, Witdiawati, & Nina, 2024).

Mahasiswa secara umum memiliki rentang usia antara 15-24 tahun yang masuk ke dalam kategori remaja akhir (adolescence: 10-20 years) dan dewasa awal (early adulthood: 20s and 30s). Rentang usia tersebut sering kali disertai keadaan mental yang tidak stabil serta perubahan suasana hati yang tidak menentu. Menurut data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara sekitar 12 juta orang mengalami depresi. Angka prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8 persen, sedangkan prevalensi depresi tercatat sebesar 6,1 persen (Andri & Lutfan, 2025). Data dari Riskesdas tahun 2013 hingga 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) pada kelompok usia 15–24 tahun mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok lainnya. Setiap tahunnya, sekitar 7.000 mahasiswa baru menjalani pemeriksaan kesehatan, dan hasil skrining menggunakan Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ20) mencatat bahwa pada 2015, sebanyak 3,7% di antaranya mengalami masalah kesehatan jiwa. Angka tersebut meningkat menjadi 6,2% pada 2016. Pada periode yang sama, dilaporkan 17 mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia meninggal akibat bunuh diri, dengan mayoritas berasal dari universitas-universitas di Jakarta (Edriyani dan Antonius, 2022).

Pertemanan sendiri adalah hubungan antara dua orang atau lebih yang didasari oleh keinginan untuk saling mendukung, empati, simpati, kejujuran, dan saling pengertian. Interaksi dengan teman sebaya dapat membentuk pandangan dan pemahaman mereka mengenai nilai-nilai moral seperti kejujuran, empati, dan integritas. Pertemanan juga berperan dalam perkembangan karakter individu, termasuk kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan kemampuan kepemimpinan, hal ini membuat adanya hubungan yang erat antara lingkaran pertemanan dengan perkembangan moral dan karakter individu (Mardiah, et al., 2024).

Aspek-aspek dalam pertemanan meliputi beberapa hal, antara lain: Karakteristik individu positif, yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola hubungan

pertemanan dengan sikap seperti baik hati, perhatian, humoris, dan menyenangkan; Kompetensi, yang menunjukkan kemampuan individu untuk memberikan solusi dan nasihat ketika menghadapi masalah; Kebersamaan, yaitu adanya aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama; Kesamaan, yang bisa berupa kesamaan kepribadian, identitas, hobi, sikap, maupun perilaku dalam hubungan pertemanan; Kenyamanan, yang muncul karena banyaknya kesamaan antara individu sehingga menjadi dasar untuk menjalin hubungan; Kedekatan atau keintiman, yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap tingkat keakraban dengan teman; Kecocokan, yaitu cara seseorang mengelola perbedaan, apakah perbedaan tersebut saling bertolak belakang atau justru melengkapi, serta keselarasan antara harapan individu dengan karakter teman yang diinginkan; Berbagi, berupa aktivitas saling bertukar cerita, curhat, dan pengalaman; Hubungan timbal balik, yang terjadi setelah proses kebersamaan, mencakup aktivitas saling mempengaruhi seperti memberi nasihat, melengkapi, mendukung, dan berkorban satu sama lain; Kerja sama, yakni melakukan aktivitas bersama demi kepentingan bersama, seperti menyelesaikan masalah dan saling membantu (Marri, 2022).

Studi awal yang dilakukan peneliti pada 10 orang mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Prodi Sarjana Keperawatan, semester 6 tahun 2025, menggunakan metode wawancara, didapatkan hasil bahwa mahasiswa berpendapat bahwa keadaan mental yang sehat merupakan keadaan di mana tidak ada tekanan dari orang lain, baik dalam pertemanan maupun di dalam keluarga. Enam (6) dari 10 mahasiswa juga menyampaikan bahwa sebagai mahasiswa keperawatan, kesehatan mental penting untuk dijaga supaya tetap mampu melaksanakan perkuliahan dengan baik. Mahasiswa tersebut juga mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami stres, baik itu disebabkan oleh tuntutan akademik, keluarga, maupun pengaruh dari lingkungan sosial. Studi awal yang dilakukan peneliti menghasilkan data bahwa pertemanan yang sehat merupakan pertemanan yang dapat saling mendukung dan mengingatkan dalam hal-hal yang baik. Sebanyak 7 dari 10 mahasiswa mengatakan pernah terjebak di dalam hubungan pertemanan yang toksik, seperti pernah mendapatkan ujaran kebencian, seperti fitnah yang ditujukan kepada mahasiswa tersebut, pernah terjebak di dalam lingkup pertemanan yang menjerumuskan ke hal yang tidak baik, dan juga menganggap mahasiswa tersebut menjadi musuh atau saingan, bukannya teman. Hal tersebut membuat seseorang menjadi merasa tidak percaya diri, marah, dan trauma dalam menjalani hubungan pertemanan baru. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan skrining tentang kesehatan mental dan kualitas mental mahasiswa keperawatan reguler angkatan tahun 2022 Bethesda Yakkum

Yogyakarta guna mengetahui apakah kesehatan mental berhubungan dengan kualitas pertemanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasinya adalah mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan jumlah 87 mahasiswa. Total populasi digunakan sebagai teknik pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan untuk kesehatan mental adalah kuesioner SRQ-20 yang terdiri dari 20 pertanyaan. Peneliti menggunakan kuesioner SRQ-20 yang diadopsi dari penelitian sebelumnya milik (Putu, 2024). Untuk variabel kualitas pertemanan, digunakan instrumen yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya milik Emellia Afria Juniza (2020) yang terdiri dari 21 item pernyataan dengan skala Likert. Kuesioner disebarikan melalui Google Forms oleh peneliti. Analisis univariat menggunakan rumus persentase, dan analisis bivariat menggunakan Fisher Exact Test dengan derajat kemaknaan yang digunakan adalah 0,05. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor 113/KEPK.02.01/IX/2025 oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler Angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2025

No	Kategori		Frekuensi	Percentage (%)
1.	Kelas	A	44	50,6
		B	43	49,4
	Jumlah		87	100
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	16	18,4
		Perempuan	71	81,6
	Jumlah		87	100

Sumber: Data Primer, 2025

Analisis: Sesuai dengan hasil Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari 87 responden terdapat 44 responden (50,6%) mahasiswa dari kelas A dan 43 responden (49,4%) mahasiswa dari kelas B. Pada kategori jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa terdapat 16 responden (18,4%) berjenis kelamin laki-laki dan 71 responden (81,6%) berjenis kelamin perempuan.

2. Kesehatan Mental

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa Sarjana Keperawatan
Reguler Angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Tahun 2025

Kesehatan Mental	Frekuensi	Presentase (%)
Sehat	36	41,4
Gangguan Mental Emosional	51	58,6
Total	87	100

Sumber: Data Primer 2025

Analisis:

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 51 orang (58,6%), masuk ke dalam kategori gangguan mental emosional.

3. Kualitas Pertemanan

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kualitas Pertemanan Mahasiswa Sarjana Keperawatan
Reguler Angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Tahun 2025

Kualitas Pertemanan	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	1	1,1
Sedang	44	50,6
Tinggi	42	48,3
Total	87	100

Sumber: Data Primer 2025

Analisis:

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada level kualitas pertemanan sedang sebanyak 44 responden (50,5%).

4. Analisis Bivariat

Tabel 4.
Hubungan Kesehatan Mental dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Sarjana
Keperawatan Reguler Angkatan 2022 di STIKES Bethesda Yakkum
Tahun 2025

Kesehatan Mental	Kualitas Pertemanan						Total	%	P-value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%			
Sehat	0	0,0	14	16,1	22	25,3	36	41,4	.081
Gangguan Mental Emosional	1	1,1	30	34,5	20	23,0	51	58,6	
Total	1	1,1	44	50,6	42	48,3	87	100,0	

Sumber: Data Primer, 2025

Analisis:

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa didapatkan 36 responden dengan kesehatan mental sehat, 14 (38,9%) memiliki kualitas pertemanan sedang, dan 22 (61,1%) memiliki kualitas tinggi. Dari 51 responden dengan gangguan mental emosional, 1 (2,0%) memiliki kualitas rendah, 30 (58,8%) sedang, dan 20 (39,2%) tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa responden yang sehat cenderung memiliki kualitas pertemanan tinggi, sedangkan yang mengalami gangguan mental emosional lebih banyak memiliki kualitas pertemanan sedang. Namun, hubungan ini tidak signifikan secara statistik ($P\text{-value} = 0,081$).

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan nilai keeratan antara kesehatan mental dengan kualitas pertemanan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan reguler angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025 menggunakan teknik uji *Fisher's Exact Test*. Hasil yang didapatkan setelah menggunakan rumus Fisher's Exact Test sebagai rumus alternatif dari rumus Chi Square yang digunakan sebelumnya adalah *p-value*, yaitu 0.081. Pengambilan keputusan berdasarkan uji Fisher's Exact Test sebagai rumus alternatif dari uji Chi-Square, yaitu jika nilai $p\text{-value} < 0.05$, maka terdapat hubungan antara kedua variabel. Sedangkan pada uji yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 0.081 yang berarti >0.05 , yang dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan kualitas pertemanan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan reguler angkatan 2022 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Kelas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 44 responden (50,6%) berada di kelas A dan 43 responden (49,4%) berada di kelas B. Dari data tersebut didapatkan sebanyak 26 responden dari kelas A dan 25 responden dari kelas B yang mengalami gangguan mental emosional. Teori James dan Stephen menyatakan (2020), bahwa kelas dengan ukuran yang lebih kecil akan meningkatkan efektivitas guru atau pengajar serta memberikan kesempatan bagi murid untuk lebih banyak bertanya, mendapatkan perhatian secara individu dari pengajar, dan dapat memiliki kinerja yang lebih baik daripada murid di kelas yang lebih besar. Kelas yang memiliki banyak murid, seperti 55-70 murid, dikhawatirkan para murid akan kekurangan fasilitas, guru, serta sumber daya lain, seperti buruknya manajemen kelas yang termasuk masalah penerapan aturan kelas, kurangnya materi pembelajaran, serta menurunnya motivasi belajar siswa.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa lingkungan akademik berpengaruh pada kesehatan mental, seperti tekanan akademik, tuntutan tugas, dan persaingan antarmahasiswa, yang dapat menyebabkan risiko gangguan kesehatan mental (Emilly, et.al., 2020). Hasil data juga menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden dari kelas A memiliki kualitas pertemanan yang tinggi, sedangkan untuk kelas B didapatkan sebanyak 25 responden yang memiliki kualitas pertemanan dalam kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Tara & Alyssa, 2024) yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial kampus seperti keberagaman mahasiswa, peraturan yang berlaku, dan dukungan dari masing-masing individu dapat mendorong maupun menghambat terbentuknya pertemanan antarindividu. Namun, keberagaman struktural di kampus cenderung mendorong interaksi dan meningkatkan kualitas pertemanan.

Peneliti berasumsi bahwa kelas merupakan bagian dari lingkungan akademik dan sosial yang dialami mahasiswa selama proses perkuliahan. Kelas dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai variabel yang berhubungan secara langsung dengan gangguan mental emosional maupun kualitas pertemanan.

Namun, suasana kelas serta pola interaksi yang terbentuk di dalamnya dapat memberikan gambaran mengenai pengalaman sosial dan akademik mahasiswa, yang secara tidak langsung turut membentuk kondisi psikologis dan hubungan pertemanan antarmahasiswa.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (18,4%) adalah berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 71 responden (81,6%) berjenis kelamin perempuan serta sebanyak 4 orang responden laki-laki mengalami gangguan mental emosional dan ada sebanyak 47 responden perempuan yang mengalami gangguan mental emosional.

Teori yang disampaikan oleh Tara M. Chaplin (2015) menjelaskan bahwa perbedaan emosional antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perbedaan dalam faktor biologis membentuk kecenderungan dalam ekspresi emosi yang kemudian dipengaruhi juga oleh efek sosial di mana individu tersebut berada (Abdullah & Bani, 2022). Ekspektasi bagi laki-laki dan perempuan juga berbeda, di mana laki-laki lebih sering diharapkan untuk menahan emosi lembut seperti kesedihan, ketakutan, rasa malu, dan kebahagiaan. Perempuan juga diharapkan dapat lebih mengekspresikan rasa empati dan simpati yang lebih besar daripada laki-laki. Berbeda dengan perempuan, laki-laki diharapkan untuk tidak terlalu mengekspresikan emosi seperti kesedihan dan cemas. Laki-laki lebih sering diperbolehkan untuk mengekspresikan emosi seperti rasa marah, rasa jijik, dan penghinaan. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi masyarakat sekitar bagi laki-laki untuk dapat bersikap tegas, mandiri, individualistik, dan bahkan agresif, sejalan dengan peran tradisional laki-laki sebagai pelindung dalam keluarga.

Perbedaan dalam laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosinya dimana laki-laki tidak terlalu mengekspresikan emosi kesedihan daripada perempuan sesuai dengan teori dari penelitian (Tiffany, 2024) yang menyatakan bahwa dari 20% populasi di Indonesia yang memiliki potensi masalah kejiwaan dalam rentang waktu 1990-2019 lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Secara global, banyaknya yang mengalami gangguan kesehatan mental atau depresi adalah perempuan dengan indeks mencapai 20%, sedangkan laki-laki lebih rendah dengan angka 12,9%. Hal ini bisa disebabkan

oleh faktor hormonal, perubahan status psikologis, dan peran perempuan dalam masyarakat yang membuat perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Variabel kualitas pertemanan pada 16 responden laki-laki dan 71 responden perempuan didapatkan bahwa sebanyak 10 responden laki-laki memiliki kualitas pertemanan yang tinggi dan ada 32 responden perempuan yang memiliki kualitas pertemanan yang tinggi. Persentase masing-masing untuk laki-laki dan perempuan adalah 62,5% untuk responden laki-laki yang memiliki kualitas pertemanan yang tinggi dan 45,1% responden wanita yang memiliki kualitas pertemanan yang tinggi.

Kualitas pertemanan laki-laki pada penelitian ini cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan nilai kualitas pertemanan perempuan, hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu oleh (Kayla, et al., 2025) yang menyimpulkan bahwa laki-laki cenderung membangun kualitas pertemanan yang kuat melalui kegiatan bersama, seperti olahraga atau aktivitas sosial. Jenis hubungan ini mampu meningkatkan rasa penguasaan diri dan tujuan hidup karena diwarnai oleh kerja sama dan pencapaian kolektif. Selain itu, laki-laki umumnya memiliki jaringan sosial yang lebih luas, yang memberikan akses terhadap berbagai pengalaman dan dukungan sosial, sehingga memperkuat kualitas hubungan pertemanan (Arlina et.al., 2025).

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi bahwa temuan tersebut menggambarkan bahwa kesehatan mental perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan beberapa hal seperti perubahan hormon dan faktor psikologis. Sedangkan untuk faktor kualitas pertemanan, laki-laki biasanya memiliki kualitas pertemanan yang lebih tinggi daripada perempuan karena laki-laki cenderung banyak melakukan kegiatan bersama dengan teman, yang membuat kualitas pertemanan semakin tinggi.

2. Kesehatan Mental

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 57 responden (58,6%) dari 87 responden yang diteliti mengalami gangguan mental emosional. Hasil dari penelitian ini tidak linier dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putu (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang diteliti oleh peneliti sebelumnya didapatkan hasil sebanyak 65,7% memiliki kesehatan mental yang sehat. Menurut teori yang disampaikan oleh Sharmistha, et al (2025) menunjukkan bahwa tinjauan yang

dilakukan menunjukkan bahwa stres akademik dan tekanan sosial merupakan determinan utama kesehatan mental mahasiswa. Hal ini mendukung teori psikologi yang menyatakan bahwa lingkungan sosial dapat memengaruhi kondisi emosional individu.

Menurut teori yang disampaikan didalam penelitian Agung Rahmadi, et.al (2024) Stres akademik sering kali muncul akibat tuntutan tugas yang menumpuk, persaingan antarmahasiswa, serta tekanan untuk meraih prestasi. Kondisi ini dapat berdampak kurang baik pada kesehatan mental mahasiswa. Meta-analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Peningkatan stres akademik selama satu semester berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis serta meningkatnya gejala psikosomatik (Kevin, et., al, 2024).

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Michela, et al., 2025) menunjukkan bahwa temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi, dengan sebagian besar berada pada tingkat tekanan sedang hingga tinggi. Gejala kecemasan umum dialami oleh sebagian besar mahasiswa, sedangkan gejala depresi umumnya berada pada tingkat ringan hingga sedang. Kondisi ini menggambarkan akumulasi stres akademik, rasa terisolasi secara sosial, serta tantangan dalam masa transisi menuju kedewasaan, yang sering menjadi penyebab munculnya gangguan kesehatan mental.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Caldarelli dkk. (2023) yang juga menemukan tingkat tekanan psikologis sedang hingga tinggi serta tingginya prevalensi kecemasan dan depresi pada mahasiswa di Italia. WHO World Mental Health Surveys – International College Student Project juga melaporkan bahwa gangguan mental di kalangan mahasiswa sangat umum terjadi di berbagai negara, terutama dalam bentuk depresi dan kecemasan, dengan pola yang serupa antara negara maju dan berkembang. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi bahwa temuan dari hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kesehatan mental responden lebih banyak berada pada kategori gangguan mental emosional disebabkan oleh tekanan dan tuntutan akademis, tekanan sosial, kurangnya dukungan sosial, dan kesulitan dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi.

3. Kualitas Pertemanan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas pertemanan dalam kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 44 mahasiswa dengan

persentase 50,6%. Menurut teori yang disampaikan oleh Ruaidah, et al (2023) bahwa kualitas pertemanan dapat dipengaruhi oleh interaksi teman sebaya di mana terjadi kedekatan, minat, tujuan, dan dukungan sosial menjadi faktor utama dalam sebuah pertemanan. Lingkungan pertemanan yang mendukung dapat meningkatkan kualitas pertemanan serta membantu individu untuk membentuk hubungan yang sehat.

Menurut teori yang disampaikan oleh Mohammad Fadilah, et.al (2024) menunjukkan bahwa kualitas pertemanan dipengaruhi oleh tipe kepribadian individu, terutama dalam kemampuan untuk saling memaafkan ketika terjadi konflik serta menerima perbedaan dan kekurangan satu sama lain. Karakter kepribadian tertentu juga berperan dalam membentuk hubungan pertemanan, khususnya pada individu yang sedang mengalami perubahan dan penyesuaian dalam lingkungan sosial. Kualitas pertemanan juga tercermin melalui adanya dukungan dan kepedulian, kebersamaan dalam menghabiskan waktu, sikap saling membantu dan membimbing, pertukaran informasi atau ide, munculnya konflik dalam hubungan, serta kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan pertemanan (Stanley, et.al., 2022). Temuan mengenai hasil dominan kualitas pertemanan pada kategori sedang sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Emellia (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori “Sedang” dalam hal toxic friendship dengan persentase 64%.

Menurut (Mohammad, Ipah, & Nadia, 2023) Mahasiswa dalam hubungan pertemanannya juga dapat mengalami masalah dan dinamika yang serupa dengan anak-anak, di mana terkadang terdapat teman yang selalu berusaha untuk mengatur atau mendominasi dalam suatu hubungan pertemanan. Dalam menjalin pertemanan, tidak jarang pula muncul konflik dan persaingan di antara para mahasiswa. Adanya dominasi, konflik, dan persaingan menunjukkan bahwa aspek negatif seperti dominasi dan konflik merupakan bagian dari dimensi tertentu dalam kualitas pertemanan. Dimensi negatif ini memiliki hubungan yang lemah dengan dimensi positif, sehingga keduanya perlu dipertimbangkan secara bersamaan untuk memahami kualitas pertemanan secara menyeluruh. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi bahwa temuan tersebut menggambarkan bahwa hubungan pertemanan mahasiswa masih berada pada tingkat sedang dan belum sepenuhnya mencerminkan relasi yang sehat.

4. Hubungan Kesehatan Mental dan Kualitas Pertemanan

Variabel kualitas pertemanan penelitian ini menggunakan instrumen yang diadopsi dari penelitian sebelumnya milik Emellia Afria Juniza (2020) yang meneliti tentang

hubungan *toxic friendship* dengan kualitas pertemanan. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil jika terdapat hubungan pada kedua variabel tersebut namun dalam kategori lemah dengan arah hubungan yang negatif, yaitu semakin tinggi tingkat hubungan yang *toxic* maka semakin rendah kualitas pertemanan. Sesuai teori yang disampaikan oleh Widya, et. al (2022) disebutkan jika ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental bagi individu seperti pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan juga faktor sosial ekonomi. Teori yang disampaikan oleh Lim, et.al (2021) menjelaskan jika ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas pertemanan pada masing-masing individu seperti keterampilan dalam berkomunikasi, gaya keterikatan teman, pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan lama persahabatan. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan memungkinkan peneliti untuk berasumsi bahwa tidak adanya hubungan antara kesehatan mental dan kualitas pertemanan sebagai variabel yang peneliti lakukan dapat disebabkan oleh pengaruh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti berasumsi bahwa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, seperti Putu Yuda dan Emillia, adalah bahwa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putu Yuda menggunakan kuesioner SRQ-20 untuk meneliti kesehatan mental yang terkait dengan body shaming, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami gangguan kesehatan mental akibat dari perilaku *body shaming*. Penelitian yang dilakukan oleh Emillia menilai secara langsung faktor yang memengaruhi kualitas pertemanan, yaitu *toxic friendship*. Peneliti menilai kesehatan mental secara umum, meliputi lima faktor utama: energi, kognitif, depresi, fisiologis, dan kecemasan, sehingga hasil yang diperoleh tidak terbatas pada satu gangguan tertentu. Kategori kualitas pertemanan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang, sehingga variasi data relatif terbatas dan hal ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dan kualitas petemanan. Faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental dan kualitas pertemanan lebih dominan dalam penelitian ini, sehingga tidak ditemukan hubungan secara statistik antara kesehatan mental dan kualitas pertemanan mahasiswa keperawatan reguler angkatan 2022 di

STIKES Bethesda Yakkum. Peneliti selanjutnya perlu menindaklanjuti penelitian ini dengan melakukan penelitian pada level kesehatan mental yang lebih spesifik yang dihubungkan dengan kualitas pertemanan pada skop mahasiswa keperawatan yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. W., & Bani, I. A. (2022). Emotional Stability and its Relationship to Anxiety about Coronavirus among Najran University Students. *International Journal of Health Sciences*, 778-795.
- Andri, G., & Lutfan, L. (2025). Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa POLTEKKES Tasikmalaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 76-85.
- Arlina, S. D., Retno, H. Y., Ambar, W., Pratiwi, A., & Fransisca, R. (2025). Faktor Penentu CPD (Continuing Profesional Development): Peran Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Kepegawaian, Lama Bekerja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Dyah, V. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*.
- Edriyani, N. S., & Antonius, P. R. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Keperawatan Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 84-88.
- Emellia, J. A. (2023). Hubungan Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Emily, L., Maria, G., Mark, M., Helen, S., Mark, T., & Laurence, M. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social Science & Medicine*.
- Iwan, S., Udin, R., Dadang, P., Witdiawati, & Nina, S. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran.
- James, O. K., & Stephen, N. (2023). Effect of Class Size on the Teaching and Learning of Mathematics in Senior High Schools. *Journal of Engineering Applied Science and Humanities*, 113-125.
- Kayla, M., Christopher, G. J., Lauren, F. M., Gessica, M., Khya, M.-W., Craig, O. A., & Jacqui, M. A. (2025). The value of social networks for men: concurrent and prospective associations with psychological wellbeing. *BMC Psychology*.
- Kevin, V., Fadillah, H. V., Nofita, P. I., Riska, A. Y., & Liss, A. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders) . *Student Research Journal* , 57-68.

- Lim, Ai, S., Khoo, Elijah, T. E., & Ranon, Y. E. (2021). Attachment Style, Friendship Quality and the Mediating Effect of Communication Skills in Young Adults Friendship. *Journal of Psychology and Instruction*, 33-42.
- Mardiah, A., Herlina, Sinta, A., Azimmatul, H., Gustiani, F. I., & Sinta, S. I. (2024). Dampak Lingkaran (circle) Pertemanan Terhadap Moral dan Karakteristik Mahasiswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 1369-1383.
- Marri, S. (2022). Hubungan Pertemanan (Friendship) dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial Yang Berstatus Mahasiswa .
- Michela, N., Giulia, T., Giulia, M., Massimiliano, B., Dorian, C., Riccardo, S., . . . Corrado, B. (2025). Psychological distress and well-being in university and high school students: a cross-sectional study in Italy. *BMJ Open*.
- Putu, D. M. (2024). Hubungan Body Shaming dengan Kesehatan Mental dan Emosional Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan.
- Rahmad, F., & Pratiwi, S. A. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal Research and Education Studies Volume 5 issue 2 july 2024*, 37-48.
- Raudiah, Nurul, H., & Zulhendri. (2023). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Psikososial Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 146-152.
- Sharmistha, R., Ashis, B. K., & Manoj, S. (2025). Stress, Anxiety, and Depression as Psychological Distress Among College and Undergraduate Students: A Scoping Review of Reviews Guided by the Socio-Ecological Model. *Healthcare*.
- Stanley, L., Rafael, I., Stevani, T., Vania, C., Nicholas, S., Bernadetta, S. S., & Flaviana, F. R. (2022). Pengembangan Alaut Ukur Online Friendship Quality Scale (OFQS). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologis*, 20-31.
- Tara, D., & Alyssa, N. (2024). “We Met in a Place that Fostered Exploring”: Campus Environments that Influence Boundary-Crossing Friendships. *Innovative Higher Education*, 461-485.
- Tiffany, P. S. (2024). Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 66-86.
- Widya, R., Serly, A. T., Tiara, I., Alya, F., & Steven, J. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam. *Jurnal Sintak*.