

ANALISIS CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF FILSAFAT EKSISTENSIALISME (STUDI KASUS MAHASISWA PANCA BUDI)

Muhammad Sandi^{1✉}, Zulfi Imran, Syarifuddin

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ Ilmu Filsafat, Universitas Pembangunan Panca Budi

DOI: 10.29313/tjpi.v13i1.13693

Abstrak

Gangguan mental yang buruk merupakan sesuatu masalah yang sangat penting dilingkungan mahasiswa, maka dari itu mahasiswa sangat butuh sekali cara dalam menjaga kesehatan mental di era modern ini dan akan dilakukan dalam perspektif filsafat eksistensialisme. Beberapa mahasiswa akan ikut berpartisipasi dalam penyelesaian artikel ini dengan menggunakan metode observasi secara mendalam, bulir-bulir pertanyaan melalui google form dan wawancara secara bergantian, dilakukan juga metode penulisan secara kualitatif. Kesehatan mental menurut pespektif eksistensialisme memang dapat berperan penting dalam kalangan mahasiswa untuk memprediksi sejauh dan bagaimanana cara memperbaiki kesehatan mahasiswa di zaman modern ini. Teori ini menekankan pada pilihan, kebebasan, dan tanggung jawab individu dalam mencari makna hidup mereka sendiri. Dalam mencari makna tersebut, manusia menghadapi berbagai pertanyaan eksistensial tentang tujuan hidup, keberadaan, dan kematian. Hal ini dapat menghasilkan rasa pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, kepuasan, dan kesejahteraan mental yang lebih besar.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Filsafat Eksistensialisme.

Copyright (c) 2024 Muhammad Sandi, Zulfi Imran, Syarifuddin.

✉ Corresponding author :

Email Address : sandimuhammad2940@gmail.com

Received 20 Maret 2024. Accepted 18 Mei 2024. Published 18 Mei 2024.

PENDAHULUAN

Seringkali atau bahkan banyak hal tidak terduga dalam menjalani kehidupan ini tentu saja banyak melewati kejadian-kejadian yang tragis dan berdampak pada diri sendiri, keluarga, dan lingkungan yang dapat dihindari dan atau bahkan tidak dapat dihindari, meskipun tindakan pencegahannya dilakukan secara serius dan upaya secara optimal untuk mengatasinya tetap saja masih mengganggu pikiran yang berakibatkan tidak sehatnya mental seseorang, adapula hal hal tragis itu terjadi seperti kehilangan orangtua atau orang yang dicintai, mengalami kecelakaan, cacat fisik, menderita penyakit mematikan, kegagalan dalam keluarga, mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, keguguran, perceraian, kemiskinan, kehilangan pekerjaan, dan berbagai musibah lainnya. Jika peristiwa tragis tersebut tidak bisa diselesaikan dengan cara yang benar dan diterima dengan sikap, akal yang benar, maka dapat menimbulkan stres, kekecewaan, trauma, depresi, rasa malu, kesedihan, terhina, ketakutan, kemarahan, rendah diri, putus asa, hampa, dan tidak berarti. Bukan emosi yang memilikinya, tetapi rasa emosi tidak menyenangkan lainnya yang mengakibatkan perilaku tidak normal, dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Kehidupan modern muncul di tengah-tengah Generasi Z, di sisi lain modernisasi telah memungkinkan kemajuan yang luar biasa, khususnya di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, di sisi lain, ia menggambarkan wajah kabur umat manusia modern sebagai kesengsaraan spiritual. Modernisasi telah menjerumuskan masyarakat ke dalam kesengsaraan psikologis. Hal ini merupakan konsekuensi logis dari paradigma modernitas yang terlalu materialistis dan mekanistik serta terabaikannya unsur nilai normatif. Hal ini menimbulkan berbagai masalah tentang kesehatan mental.

Menurut Kartono (1989:5), fenomena tersebut merupakan gejala penyakit jiwa dan bermanifestasi sebagai gangguan ketenangan batin dan ketentraman jiwa. Banyak orang yang mengalami penderitaan berat dan tidak mampu mengatasi kesulitan yang menimpa mereka. Namun, beberapa di antara mereka berhasil mengatasi kesulitan dan perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat penderitaan. Mereka dapat mengubah pengalaman hidup mereka dari tidak berarti menjadi bermakna. Beberapa dari mereka bahkan mampu mencapai hal-hal besar dengan menemukan hikmah di balik penderitaan mereka. (Dudy Imanuddin Efendi, 2017, Implikasi bimbingan dan konseling islam terhadap Kesehatan Mental (Analisis Pendekatan Pendekatan Konseling Logoterapi))

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang dirasakan seseorang. Karakter yang baik mencakup seseorang yang menunjukkan perilaku yang menyenangkan yang dapat diterima secara umum di masyarakat, yang sikapnya terhadap kehidupan konsisten dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat tersebut, dan yang memiliki hubungan antarpribadi dan sosial yang memuaskan (Kartono., 1994). Sebaliknya Karl Menninger menjelaskan bahwa orang yang sehat mentalnya saat ini adalah orang yang mempunyai kebiasaan dapat menahan diri, mempunyai karakter yang baik, dan hidup bahagia dengan selalu memperhatikan perasaan orang lain. (Dudy Imanuddin Efendi, 2017, Implikasi bimbingan dan konseling islam terhadap Kesehatan Mental (Analisis Pendekatan Pendekatan Konseling Logoterapi))

Eksistensialisme muncul di seluruh dunia setelah Perang Dunia I sebagai gerakan ideologis yang menekankan hak pilihan manusia dan kebebasan. subjektivitas yang dikembangkan oleh gerakan ini pada awal abad ke-20 sangatlah bermanfaat karena memunculkan pengakuan hak asasi manusia atas kebebasan psikologis. Eksistensialisme menjadi salah satu landasan pemikiran filsafat pada abad ke-20, dan tujuannya adalah menciptakan aktualisasi diri guna mencapai otonomi dan kebebasan. Eksistensialisme dapat diartikan sebagai aliran filsafat yang memahami bahwa manusia mempunyai kebebasan dalam melakukan tindakan dan bertanggung jawab atas tindakannya, tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan apakah tindakan tersebut baik atau buruk. (Wulan Rinjani & Ediyono, n.d.)

Perspektif Eksistensialisme berfokus pada pertanyaan tentang makna hidup. Hakikat dan ciri pemikiran eksistensial berkisar pada ketidakcocokan (tidak masuk akalnya makna hidup) dan perasaan kesendirian (manusia sebagai individu sendirian melawan atau menghadapi seluruh dunia). Semua orang mengalami kegentingan eksistensial ini, dan tidak peduli seberapa baik mereka

menduduki dunia, seluruh umat manusia mengalami ketakutan secara global karena keberadaan yang tidak berarti tersebut. Aspek eksistensi senantiasa mengalami interaksi yang konsisten maupun kontradiktif dengan aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Namun permasalahan kesehatan mental masih kurang mendapat perhatian di banyaknya negara berkembang, termasuk Negara Indonesia. (Saaed Tabatabaei Barzoki, Peran Aspek Eksistensial dalam Memprediksi Mental Kesehatan dan Kelelahan, 2018)

Eksistensialisme menitikberatkan pada kenyataan bahwa manusia bukan hanya makhluk yang logis, namun juga dapat diekspresikan sebagai jiwa yang merasakan dan mengalami emosi seperti keraguan, kekhawatiran, dan rasa kemandiriannya sendiri. Filosofi ini memberikan dasar untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan mental dengan berfokus pada aspek emosional. Mengeksplorasi makna diri sendiri, mendapatkan kepercayaan diri, dan menerima pertanyaan dalam hidup adalah elemen penting dalam penyakit mental, membantu orang mengatasi stres pikiran yang parah, kecemasan, dan serangan emosional lainnya. Eksistensialisme mengacu pada ambisi akan ketenangan pikiran, hati nurani yang bersih, dan upaya untuk mengatasi keputusan dan rasa bersalah. kebutuhan akan pengalaman juga dikaitkan dengan keyakinan bahwa kesulitan membantu orang menemukan makna dan tujuan hidup.

Penelitian kesehatan mental Islam ini digunakan sebagai alat analisis untuk mengkaji stigma terhadap gangguan jiwa. Sangat penting pula untuk ditegaskan bahwa rancangan kesehatan jiwa yang digunakan dalam penelitian ini meliputi konsep kesehatan jiwa dari sudut pandang “psikologi Barat” dan konsep kesehatan dari sudut pandang “psikologi Islam”. Kajian ini memosisikan kedua perspektif mengenai kesehatan mental sebagai dua perspektif yang saling mengenyangi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif yang berjenis deskriptif, karena informasi yang didapat berupa deskripsi, ilustrasi tidak berupa angka. Penelitian ini berfokus pada bagaimana cara mahasiswa menjaga Kesehatan mental dan dikaitkan dalam perspektif filsafat eksistensialisme. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berupa dokumentasi, wawancara, observasi mendalam, yaitu pengamatan langsung di lapangan agar informasi yang diperoleh mirip dengan fakta yang sebenarnya. Pencarian dilakukan dengan mempertimbangkan artikel yang diterbitkan dalam jurnal peer-reviewed dan pencarian referensi melalui e-book. Dalam jurnal ini kriteria utama dalam pencarian referensi ialah terkait dengan “Bagaimana menjaga kesehatan mental” dan “Eksistensialisme” guna mengidentifikasi artikel terkait dengan judul yang dianalisis dan menjaga relevansi tinggi. Setelah seluruh referensi terkumpul, judul, abstrak, dan isi seluruh artikel dianalisis dilanjutkan dengan diskusi yang menguraikan tahapan penyusunan pertanyaan tentang Kesehatan mental mahasiswa, melakukan wawancara, observasi secara detail dan melakukan dokumentasi sebagai bukti di dalam penyusunan artikel jurnal ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Filsafat eksistensialisme adalah gerakan filosofis yang menganut pemahaman bahwa setiap orang harus menciptakan makna di dalam alam semesta yang buram, kacau, dan terkesan kosong ini. Eksistensialisme berasal dari kata “eksistensi”, dengan akar kata "eks" “keluar” dan menjadi “berdiri”. Oleh karena itu, kata “eksistensi” dapat diartikan sebagai Manusia keluar dari dirinya sendiri dan menegaskan dirinya sendiri, dan membuat manusia sadar akan keberadaannya sendiri. (Ensiklopedia.kemdikbud.go.id)

Kesehatan mental dalam perspektif eksistensialisme merupakan pandangan yang berhubungan pada karakter individu, yang bebas bertanggung jawab atas segala keinginannya, terlepas apakah itu salah atau tidak. Dalam filsafat eksistensialisme menganggap semua manifestasi terfokus pada keberadaan individu. Pada dasarnya eksistensi berarti keberadaan, namun dalam filsafat eksistensialisme mempunyai arti tersendiri yaitu seseorang yang ada di dunia lain atau berbeda. Filsafat eksistensialisme memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk berpikir kritis tentang makna kehidupan manusia, guna melanjutkan kehidupannya. Eksistensialisme berpendapat

bahwa individu bertanggung jawab penuh atas pengetahuan mereka sendiri dan sumber utama wawasan individu adalah pengalaman seseorang itu sendiri. (Oktaviana & Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022)

Secara terminologis, makna kesehatan mental mengacu pada dua tujuan: disiplin ilmu dan keadaan psikologis yang normal dan sehat. Dalam penelitian ini, istilah “kesehatan mental” digunakan untuk tujuan kedua yang artinya kesehatan yang utuh baik dari segi fisik/biologis, psikologis, sosial dan spiritual, pada sisi lain, istilah “kesehatan mental” digunakan untuk tujuan kedua dalam penelitian ini. Artinya perkembangan fisik (biologis), intelektual (proporsional/kognitif), emosional (emosional), spiritual (religius) seseorang berlangsung secara optimal, dan perkembangan itu selaras dengan keadaan orang lain. Oleh karena itu, makna kesehatan jiwa mempunyai sifat harmonis (keselarasan dan pertimbangan seluruh aspek kehidupan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan (vertikal), antar individu (horizontal) dan alam lingkungan).(Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, 2008).

Menilai kesehatan mental seseorang tidaklah mudah seperti menilai kesehatan fisik. Kesehatan mental bersifat relatif dan kompleks, karena melibatkan faktor-faktor seperti pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Tidak ada batasan yang tegas antara kondisi mental yang normal dan gangguan kejiwaan, karena setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda terhadap tekanan dan stres. Penilaian kesehatan mental biasanya melibatkan observasi perilaku, wawancara, dan tes psikologis oleh para profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Mereka menggunakan berbagai alat dan teknik untuk mengevaluasi kesehatan mental seseorang, meskipun tidak ada alat ukur yang sempurna atau standar yang absolut. Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah spektrum, dan banyak faktor yang memengaruhi kondisi seseorang, termasuk lingkungan, genetika, dan pengalaman hidup. Yang terpenting adalah menyadari dan mengakui bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan keseluruhan seseorang, dan mencari bantuan jika diperlukan adalah langkah yang bijaksana Baldi Bukhori, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2006, Hal 2

Eksistensialisme merupakan sebuah aliran filsafat yang menekankan pentingnya subjektivitas dan kebebasan individu. Konsep kebebasan dalam eksistensialisme menekankan bahwa manusia memiliki kebebasan mutlak dalam membuat pilihan dan menentukan jalannya hidup mereka sendiri, meskipun terkadang pilihan tersebut sulit atau bahkan menyakitkan. Namun, dengan kebebasan tersebut juga datang tanggung jawab untuk menerima konsekuensi dari pilihan yang diambil. Pemikiran eksistensialisme memiliki implikasi yang mendalam dalam hal moralitas, karena menolak pandangan bahwa ada standar moral yang dapat diterapkan secara universal. Sebaliknya, moralitas dalam eksistensialisme seringkali dipandang sebagai efek dari pilihan individu, yang muncul dari kebebasan dan tanggung jawab mereka. Dengan menekankan pentingnya aktualisasi diri dan otonomi, eksistensialisme menyerukan individu untuk mengambil kontrol atas hidup dan membangun makna dalam kebebasan mereka. Ini merupakan panggilan untuk membebaskan diri dari keterbatasan dan penindasan, serta untuk hidup secara autentik sesuai dengan nilai-nilai yang mereka pilih. Namun, penting untuk diingat bahwa eksistensialisme bukanlah suatu pandangan yang menyederhanakan kehidupan menjadi sekadar pemilihan bebas tanpa pertimbangan moral. Sebaliknya, eksistensialisme mengakui kompleksitas dan tanggung jawab yang melekat dalam kebebasan individu, serta menantang individu untuk mengambil tanggung jawab penuh atas hidup mereka sendiri.

Berikut merupakan data catatan penelitian yang diterima saat penelitian berlangsung: Observasi mahasiswa Universitas Pembangunan panca budi medan melalui google form: Tanggal 04 Maret 2024 s/d 15 Maret 2024. Deskripsi: Mengamati setiap jawaban melalui google form yang telah disediakan, pertanyaan yang mencakup seputar suka duka dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Temuan: Beberapa mahasiswa yang diajukan pertanyaan menjawab dengan perasaan duka seperti kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, tidak memahami diri sendiri karena merasa perasaan yang mudah berubah-ubah, merasa menjalani kehidupan yang flat (tidak ada gairah),

jarang bersosialisasi dengan teman dan sekitarnya, ada pula yang menjawab dengan jawaban yang biasa-biasa saja.

Wawancara dengan mahasiswa Universitas Pembangunan panca budi medan, Tanggal 25 April 2024. Subjek: Beberapa mahasiswa dari Universitas Pembangunan panca budi medan. Metode: Wawancara tatap muka & Dokumentasi. Temuan: Beberapa mahasiswa yang ditanyakan seputar cara mengendalikan emosi menjawab dengan berdiam diri ada pula yang menjawab dengan Bermain games, tidak berinteraksi dengan orang yang tidak disukai, banyak beristigfar serta melakukan hal-hal positif, mereka katakan hal itu dapat menyehatkan mental dan menjauhkan hal-hal negatif yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Berikut ialah table yang menunjukkan responden secara langsung dan responden melalui google form (Tabel 1), faktor yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa (Tabel 2), serta hasil penyajian data yang diambil dari jawaban para responden (Tabel 3). Dengan pernyataan yang terbagi-bagi menjadi dua hal yang merujuk yaitu faktor psikologis dan faktor sosial.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa dengan usia mulai dari 18-22 tahun (Tabel 1) dengan jumlah responden secara langsung dan juga melalui google form berjumlah 12 Mahasiswa yaitu dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak (58,4%) dan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah sebanyak (41,5%), dari table yang sudah dicantumkan juga terdapat hasil bahwa dari faktor psikologis lebih dominan daripada faktor sosial, dengan total 12 mahasiswa yang diwawancarai melalui google form dan secara langsung 8 Mahasiswa (66,6%) mengalami dampak dari faktor psikologis, sementara 4 (33,4%) mahasiswa mengalami dampak dari faktor sosial.

Dengan tambahan informasi dari hasil wawancara dengan mahasiswa, terlihat bahwa gambaran dari responden secara kualitatif juga mengonfirmasi temuan hasil sebelumnya. Faktor psikologis secara subjektif lebih banyak dialami oleh mahasiswa dibandingkan dengan faktor sosial budaya. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis memang memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Pandangan Filsafat Eksistensialisme yang dapat diterapkan dalam menjaga Kesehatan mental mahasiswa Pembangunan panca budi medan

Eksistensialisme dalam Kesehatan mental memang menekankan pada pentingnya manusia dan pengalaman subjektifnya dalam menciptakan makna dalam kehidupan. Salah satu konsep utama dalam eksistensialisme adalah "ada di dunia", yang menekankan tentang bagaimana manusia berinteraksi dengan lingkungan dan pengalaman sehari-hari mereka. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana individu menyesuaikan diri dengan realitas yang ada di sekitar mereka dan bagaimana mereka menciptakan hubungan dengan orang lain. Konsep lain yang penting dalam eksistensialisme adalah "ketidakadaan", yang mencakup kesadaran akan kematian dan rasa takut yang mungkin timbul akibatnya, meskipun kematian adalah kenyataan yang tidak dapat dihindari, eksistensialisme menekankan pentingnya untuk menghadapinya dengan penerimaan dan pemahaman yang mendalam.

Cara menjaga Kesehatan mental dalam perspektif filsafat eksistensialisme ialah dengan cara membantu mereka menghadapi ketakutan dengan cara mencari kebahagiaan atas dirinya sendiri, seperti menyisihkan waktu dengan bermain games, sosial media, dan berinteraksi sosial dengan orang-orang yang memiliki sikap positif yang menyalurkan kebahagiaan terhadap diri sendiri, dan kecemasan mereka dalam menghadapi hari esok, masa depan yang berlebihan dengan memberikan sedikit motivasi dalam hidup atau mendengarkan mereka untuk meluapkan emosi kebahagiaan ataupun emosi kesedihan mereka sebab emosi melibatkan pengalaman subjektif yang melibatkan perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka, ini seringkali merupakan reaksi alami terhadap rangsangan eksternal atau internal, dan dapat memengaruhi pikiran, perilaku, dan tubuh seseorang, serta membantu mereka menemukan makna dalam kehidupan mereka sendiri, seperti apa tujuan mereka kedepannya, apa yang mereka khawatirkan dan mengajak mereka untuk lebih melihat sudut pandang lain dalam menghadapi kehidupan lebih baik lagi sehingga Kesehatan mental mereka tetap terjaga.

Cara menjaga Kesehatan mental bisa juga dengan cara memperbaiki sholat sebab sholat, dalam konteks Islam, tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga sebuah proses spiritual yang mendalam, melalui sholat, seseorang berhubungan langsung dengan Allah SWT, mengingat-Nya, dan memohon pertolongan serta petunjuk-Nya. Dalam banyak tradisi spiritual, termasuk dalam Islam, dianggap bahwa mengingat Allah adalah kunci untuk mencapai kedamaian dan ketentraman hati. Ketika seseorang memusatkan pikiran dan perhatiannya pada Allah dalam sholat, ia merasakan kedekatan yang mendalam dengan Sang Pencipta. Hal ini membawa ketenangan, kebahagiaan, dan kepuasan yang dalam kepada hati yang merindukan kedekatan dengan sang khalik. (Maya & Hayati, n.d.) Ini mungkin melibatkan eksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang penting bagi individu tersebut. Kesehatan mental memang mencakup aspek pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan memanfaatkan potensi yang dimiliki oleh individu. Ini melibatkan pengembangan keterampilan, penerimaan diri sendiri, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain adalah salah satu tujuan utama dari kesehatan mental. Ini melibatkan kesadaran akan kebutuhan diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk mengelola emosi dan stres dengan baik. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, seseorang dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik dan mencegah terjadinya penyakit kejiwaan. (Fajrussalam et al., 2022)

Tabel 1. Jumlah Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	5	41,5 %
Perempuan	7	58,4 %

Tabel 2. Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental	f	%
Psikolog	8	66,6 %
Sosial	4	33,4 %

Tabel 3. Hasil Pernyataan Subjek

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
1.	Apakah kamu memiliki masalah perasaan seperti senang, sedih, marah atau kecewa yang tak bisa diucapkan?	12	100%	-	-
2.	Apakah kekhawatiran kamu berlebihan tentang hari ini, esok, dan masa depanmu?	4	33,4 %	8	66,6%
3.	Bisakah kamu mengenali kepribadian dirimu sendiri?	10	83,3%	2	16,7%
4.	Apakah kamu merasa ada orang yang membencimu?	8	66,6%	4	33,3%
5.	Apakah kamu hobi berpergian dengan teman?	6	50%	6	50%

6.	Apakah kamu Bahagia?	11	91,6 %	1	8,3 %
7.	Apakah ada hal yang membuatmu merasakan kebahagiaan?	8	66,6 %	4	33,3%
8.	Apakah kamu memiliki keinginan terbesar dalam hidupmu?	7	58,4 %	5	41,5 %
9.	Apakah kamu memiliki kegiatan pada saat waktu luang?	3	25%	9	75%
10.	Apakah kamu bercerita kepada keluargamu ketika dihadapkan dengan suatu masalah?	2	16,6	10	83,3%
11.	Apakah kamu memiliki tujuan hidup?	12	100 %	-	-
12.	Apakah kamu memahami makna dari Kesehatan mental?	5	41,5 %	7	58,4 %
13.	Pernahkah kamu merasakan hal-hal buruk yang menimpa hidupmu yang membuatmu sangat terpukul?	4	33,4 %	8	66,6%
14.	Apakah kamu merasakan perubahan terhadap selera makanmu, seperti bertambah porsi makan atau berkurangnya porsi makan?	9	75%	3	25%
15.	Apakah kamu dapat merasakan bahwa kamu dapat mengendalikan rasa stress yang tiba-tiba bisa muncul?	7	58,4 %	5	41,5 %
16.	Apakah kamu merasa bahwa orangtuamu memberikan kamu dukungan yang baik untukmu?	6	50%	6	50%
17.	Apakah kamu merasakan hubungan persaudaraanmu berjalan dengan baik? Seperti berbicara dengan akrab, merasa nyaman dan lainnya?	5	41,5 %	7	58,4 %
18.	Apakah kamu merasa bahwa setelah menjadi mahasiswa pola hidupmu menjadi berubah secara perlahan-lahan?	7	58,4 %	5	41,5 %
19.	Apakah kamu merasakan bahwa dirimu mengalami masa jenuh dan tidak bersemangat pada masa perkuliahan?	6	50%	6	50%
20.	Apakah kamu mulai merasakan kesepian dan rasa sendirian?	11	91,6 %	1	8,3 %



Gambar 01. Wawancara dengan Mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan

Apakah kamu memiliki masalah perasaan seperti senang, sedih, marah atau kecewa yang tak bisa diucapkan, Alasannya?
 5 jawaban

Ada
 Ya
 Ya pernah, tapi semua permasalahan tidak harus selalu diucapkan. Bisa dipendam dalam hati atau luapkan ke hobby.
 Iya, saya selalu insecure, sedih, marah, kecewa dengan diri sendiri. Tapi entah kenapa hal ini selalu saya tutupi dari orang lain
 Ada. Rasa benci yang tak terbendung tapi aku berusaha menetralkan
 Karena pada dasarnya itu manusiawi

Apakah kekhawatiran kamu berlebihan tentang hari ini, esok, dan masa depanmu?
 4 jawaban

Iya pasti
 Cukup khawatir
 Tidak dapat jodoh karena ekonomi yang belum stabil
 Iya berlebihan, atau bahkan sangat berlebihan
 Khawatir apa yang selama ini aku usahakan itu menjadi sia sia karena kesalahan yang bisa saja aku lakukan
 Tidak

Bisakah kamu mengenali kepribadian dirimu sendiri?
 5 jawaban

Bisa
 Pribadi yang sering berubah sesuai situasi
 Bisa. Tapi tidak untuk semua orang karena pada dasarnya manusia berperan sesuai tujuannya masih masih

Apakah kamu merasa ada orang yang membencimu?
 5 jawaban

Ada
 Sepertinya
 Pasti
 Iya
 Pasti ada. Gak ada manusia yang tidak luput dari kebencian Manusia lain
 Sejuah ini gak pernah memikirkan itu

Seperti apa perasaannya saat ini?
 5 jawaban

Sedih dan Senang
 Tidak bisa di deskripsikan
 Tidak nanantu
 Fiat? Entahlah saat ini saya tidak merasakan apapun
 Biasa aja. Gak senang dan gak sedih juga, lebih ke tenang
 Saat ini biasa saja

Menurutmu, Apa pendapat orang lain tentang dirimu?
 5 jawaban

Pemarah dan selalu sanjitt terhadap hal hal kecil
 Sepertinya keras kepala dan mudah amot
 Pandam di real life, aktif di platform
 Pandam, baik(?), tertutup
 Pendapat orang lain tergantung siapa dia, kalau dia teman pasti baik kalau yang gak suka pasti buruk
 Mereka punya hak dalam menilai orang lain, termasuk saya

Seperti apa sikapmu dikeluarga?
 5 jawaban

Pemarah
 dingin
 Perdul walau tak berbiara
 Tertutup
 Keluarga yang sederhana dan penuh kehangatan dengan masalah nya sendiri
 Alhamdulillah sejauh ini dinilai baik, enggak banyak tingkah

Apakah kamu hobi bergenggam dengan teman?
 5 jawaban

Iya. Saya suka keluar dengan teman-teman saya untuk menyenangin
 100%

Tidak. Saya lebih suka keluar dan bergaul dan berinteraksi dengan teman-teman saya untuk mengura energi
 100%

Apakah kamu menjawab pertanyaan paling intens mengenai kesehatan mental?
 5 jawaban

Tujuan hidup saya kedepannya menjadi pribadi yang lebih baik lagi
 Membuat diri sendiri menjadi versi terbaik setiap harinya
 Menikah bangun rumah tangga
 Sukses dan bahagia
 Cukup membangun rumah yang nyaman dan melihat orang di sekitar ku merasa senang
 Senantiasa bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat untuk umum

Bagaimana cara kamu mengendalikan emosi?
 5 jawaban

Banyak banyak tertawa serta melakukan hal hal yang positif
 Diam
 Bermain game
 Dengan cara bisa berinteraksi dengan orang yang saya tidak sukai
 Ada 2 cara pertama diam serta bahasa dan kedua dengan tertawa dengan orang yang tersayang
 Banyak tertawa

Apakah kamu memiliki tujuan hidup?
 5 jawaban

Menjadi pengusaha sukses dan membahagiakan orang orang di sekitar
 Ingin menjadi hidup sebagai satgasnya
 Kaya Raya
 Keliling dunia
 Hidup dengan santai dan bahagia yang tenang
 Senantiasa bisa menolong (jika Allah, karena hanya dengan menolong seseorang bisa mendapat ridho-Nya

Apakah kamu melakukan pada saat waktu luang?
 5 jawaban

Bermain game
 Horton orator
 Kumpul hiburan namun ya sopi
 Rebanan (-)
 Bersama dan beristirahat akan setiap perantara yang terdapat di masyarakat
 Memerhatikan waktu dengan tertib, bisa tidur, dan melakukan aktivitas yang bisa menciptakan energi positif

Seperti apa kamu menganggap keluargamu saat kamu dipecah masalah?
 5 jawaban

Aku dan teman-teman selalu siap dan siap
 100%

Orang yang pernah membantu
 100%

Teman yang selalu ada
 100%

Teman yang selalu ada
 100%

Gambar 1. Google Form Mahasiswa Seputar Pertanyaan yang Berkaitan Gangguan dan Kesehatan Mental

SIMPULAN

Kesimpulan utama pada jurnal ini ialah bahwa cara menjaga kesehatan mental mahasiswa menurut perspektif eksistensialisme ialah dengan cara mampu menghadapi ketakutan, kekhawatiran dalam hidup, carilah kebahagiaan diri sendiri, hadapi segala hal dengan pikiran yang jernih yaitu

dengan memperbaiki ibadah dengan sang khalik, menjauhi hal yang buruk yang membuat pikiran semakin buruk dan merusak mental, dan atasi kesulitan dan perasaan menyenangkan yang timbul akibat penderitaan. Lalu ubahlah pengalaman hidup dari tidak berarti menjadi bermakna, bebaskanlah diri sendiri dalam melakukan tindakan hingga pada puncak kebahagiaan dan bertanggung jawablah atas tindakan itu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait Mahasiswa Pembangunan Panca Budi yang sudah ikut berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan wawancara yang ditanyakan, terima kasih kepada Bapak Dosen Pembimbing Filsafat yaitu Bapak Drs. H. Zulfi Imran, SH., MH yang bersedia dan meluangkan waktu dalam membimbing saya menyelesaikan tugas akhir jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Rahmi Hoesain Syaharia, Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam, 2008, Page 200.
- Dr. Hengky Oktarizal S.K.M, M.K.M, Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi, Mengoptimalkan Kesejahteraan Mahasiswa & Lingkungan Akademik, Hal 17
- Demitria Selvita Alvianey, Pokok-pokok pemikiran eksistensialisme, Hal 66
(Fakhriyani, n.d.), Kesehatan Mental, Hal 17
- Hanik Munadifah, Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Perspektif Zakiah Daradjat, Hal 115
- Ikhlas Tribakti, Kesehatan Mental, Hal 24
- Eka Sri Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Kesehatan Mental, Hal 185
(KESEHATAN MENTAL, n.d.), Dahlia
(Mahardika & Pd, 2017), Kesehatan Mental, Halaman 71
- PROF. DR. H. M. BAHRI GHAZALI, M.A., KESEHATAN MENTAL I, Hal 65
(All Habsy et al., 2023), Filsafat Dasar dalam konseling psikoanalisis studi literatur Baldi Bukhori, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2006, Hal 2
- Dudy Imanuddin Efendi, 2017, Implikasi bimbingan dan konseling islam terhadap Kesehatan Mental (Analisis Pendekatan Pendekatan Konseling Logoterapi), Halaman 2.
Ensiklopedia.kemdikbud.go.id
- Eksistensialisme Peranan Dan Rekontruksinya Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam, n.d., Page 3
- Fajrussalam et al., 2022, Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa (FILSAFAT EKSISTENSIALISMEMARTIN HEADGER, n.d.)
(Jurnal et al., n.d.) Filsafat Revolusi mental Manusia Modern
- Maya & Hayati, n.d. Shalat sebagai sarana pemecah Kesehatan mental Psikologis, Halaman 5
(Masyithah et al., 2023) Inspirasi Sufisme Al-Arabi untuk Kesehatan mental
(Oktafia Hasanah & Tiara Haziz, 2021) Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental
- Oktaviana & Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Kreativitas Anak Usia Dini Perspektif Filsafat Pendidikan Eksistensialisme 2022

Saaed Tabatabaei Barzoki, Peran Aspek Eksistensial dalam Memprediksi Mental Kesehatan dan Kelelahan, 2018, Halaman 2.

Wulan Rinjani & Ediyono, n.d., 2023, Peran Filsafat Eksistensialisme Dalam Psikolog, Hal 5

Rahman Nayla, n.d. Memahami dampak media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa

Salim, n.d., Aliran Filsafat Eksistensialisme, 2010, Page 5

Salsa Risnawati et al., 2024, Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

(Sanyata, n.d.) Orientasi Filosofis Pendekatan Konseling, Pengaruh eksistensialisme dalam konseling

(Zulkarnain, 2019), Kesehatan Mental dan Kebahagiaan