

STATUS KESEHATAN MENTAL DENGAN RESILIENSI MAHASISWA KEPERAWATAN

Syenshie Virgini Wetik^{1*}, Angela Alfonsin Maria Lusía Laka¹, Vervando Janter Sumilat¹

¹Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I, Kota Manado 95253, Sulawesi Utara

*sywetik1@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tekanan akademik dan praktik klinis yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan resiliensi. Kedua aspek tersebut berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesiapan mahasiswa menghadapi tuntutan profesi keperawatan. **Tujuan:** menganalisis hubungan antara status kesehatan mental dan resiliensi pada mahasiswa keperawatan. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional dan dilakukan pada 60 mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Status kesehatan mental diukur menggunakan *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) dan resiliensi menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (CD-RISC-10). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Rata-rata skor kesehatan mental responden adalah $16,60 \pm 4,34$, sedangkan rata-rata skor resiliensi sebesar $19,80 \pm 6,25$. Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara status kesehatan mental dan resiliensi ($r = -0,297$; $p = 0,021$). Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan lemah. **Kesimpulan:** Status kesehatan mental berhubungan secara signifikan dengan tingkat resiliensi mahasiswa keperawatan. Semakin buruk kondisi kesehatan mental mahasiswa, semakin rendah tingkat resiliensinya. Upaya promosi kesehatan mental dan penguatan resiliensi perlu dikembangkan dalam lingkungan pendidikan keperawatan.

Kata Kunci : status kesehatan mental, resiliensi, mahasiswa keperawatan, keperawatan jiwa

ABSTRACT

Background: Nursing students face various academic and clinical practice demands that may affect their mental health and resilience. Both aspects play an important role in supporting academic achievement and preparing students for future professional responsibilities. **Objective:** to examine the relationship between mental health status and resilience among nursing students. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional design involving 60 fourth-semester nursing students from the Faculty of Nursing, De La Salle Catholic University Manado, Indonesia, who met the inclusion and exclusion criteria. Mental health status was assessed using the *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12), while resilience was measured using the *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (CD-RISC-10). Data were analyzed using Spearman's rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The mean mental health score was 16.60 ± 4.34 , while the mean resilience score was 19.80 ± 6.25 . A significant negative correlation was found between mental health status and resilience ($r = -0.297$; $p = 0.021$), indicating that poorer mental health was associated with lower resilience. The correlation strength was weak. **Conclusion:** Mental health status was significantly associated with resilience among nursing students. Promoting mental health and strengthening resilience are essential to support nursing students' psychological well-being and academic readiness.

Keywords: mental health; resilience; nursing students; psychiatric nursing

1. PENDAHULUAN

Profesi keperawatan identik dengan lingkungan kerja yang penuh tekanan dan bergerak cepat. Hal yang sama juga dialami oleh mahasiswa keperawatan, yang menghadapi tekanan tinggi akibat tanggung jawab akademik dan praktik klinis. Mahasiswa keperawatan dihadapkan dengan berbagai pengalaman baru, seperti beradaptasi dengan metode pembelajaran baru di kelas dan merawat pasien untuk pertama kali yang mungkin belum pernah mereka lakukan. Selain itu, mereka harus menyesuaikan diri dengan kondisi yang mengharuskan mereka tinggal jauh dari keluarga serta menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan sosial dari rekan sebaya (Simpson & Sawatzky, 2020). Tekanan ini dapat berdampak besar pada kondisi mental dan fisik mereka, sehingga memicu berbagai masalah seperti gangguan tidur, depresi, dan kecemasan (Watson et al., 2025). Penurunan status kesehatan mental ini dapat mempengaruhi kinerja akademik serta kemampuan mahasiswa dalam menjalani tugas profesional mereka di masa depan (Amelia et al., 2024).

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, berpikir adaptif, maupun mempertahankan fungsi psikologis ketika menghadapi berbagai stresor. Pada mahasiswa keperawatan, penurunan kesehatan mental dapat berdampak terhadap prestasi akademik, kemampuan klinis, kepuasan belajar, bahkan kesiapan menjalankan profesi keperawatan setelah lulus (Amelia et al., 2024; Sari & Nauli, 2025). Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan keperawatan.

Selain status kesehatan mental, kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat resiliensi. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi dalam menghadapi stres atau trauma (Amelia et al., 2024). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan kemampuan lebih baik dalam mengatasi stres akademik begitupun sebaliknya (Sari & Nauli, 2025). Mahasiswa dengan resiliensi tinggi dapat mengatasi stres dan kecemasan secara lebih efektif, serta lebih siap dalam menjalani praktik klinis yang penuh tekanan. Di sisi lain, mahasiswa dengan resiliensi rendah lebih rentan terhadap gangguan psikologis yang mengganggu performa mereka dalam studi dan praktik klinis (Darmayanti et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk menilai sejauh mana kesehatan mental dan tingkat resiliensi saling berhubungan dalam konteks pendidikan keperawatan. Pentingnya promosi kesehatan mental dan peningkatan resiliensi sebagai bagian dari kurikulum pendidikan keperawatan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Wulan et al., 2023). Dalam hal ini, pelatihan dan dukungan dari fakultas serta program intervensi psikososial menjadi sangat penting untuk membangun ketahanan mental mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan dari fakultas serta program intervensi psikososial menjadi sangat penting untuk membangun ketahanan mental mahasiswa (Subagyo et al., 2023).

Hubungan antara kesehatan mental dan resiliensi dapat dijelaskan melalui Resilience Theory (Connor & Davidson, 2003) dan Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (1984). Menurut Connor dan Davidson, resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang memungkinkan individu mempertahankan fungsi adaptif ketika menghadapi stres. Sementara itu, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa respons individu terhadap suatu stresor dipengaruhi oleh proses *cognitive appraisal* dan strategi koping yang digunakan. Individu dengan kondisi kesehatan mental yang baik cenderung melakukan penilaian yang lebih adaptif terhadap tekanan sehingga mampu memilih strategi koping yang efektif. Strategi koping yang adaptif selanjutnya meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Sebaliknya, individu yang mengalami distress psikologis lebih rentan melakukan penilaian negatif terhadap stresor, mengalami kesulitan mengendalikan emosi, serta menggunakan mekanisme koping maladaptif sehingga tingkat resiliensinya menjadi lebih rendah (Lazarus & Folkman, 1984).

Berbagai penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa resiliensi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Li dan Hasson (2020) melalui *systematic review* menemukan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif yang mampu menurunkan dampak stres terhadap kesehatan mental mahasiswa keperawatan. Penelitian Merino-Godoy et al. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi mampu memediasi pengaruh *emotional burnout* terhadap distress

psikologis mahasiswa keperawatan selama pandemi COVID-19. Aryuwat et al. (2023) dalam *integrative review* juga menjelaskan bahwa dukungan sosial, lingkungan akademik, dan kemampuan koping merupakan determinan penting dalam pembentukan resiliensi mahasiswa keperawatan. Penelitian Alkaissi et al. (2023) di Palestina serta Antoniou et al. (2024) di Yunani menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi yang lebih tinggi memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan resiliensi rendah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi atau mengevaluasi resiliensi sebagai prediktor kesehatan mental. Penelitian mengenai hubungan langsung antara status kesehatan mental yang diukur menggunakan General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) dengan tingkat resiliensi yang diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di luar negeri atau menggunakan instrumen yang berbeda sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa keperawatan di Indonesia secara spesifik. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks pendidikan keperawatan di Indonesia.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini mengajukan kerangka konseptual bahwa status kesehatan mental merupakan faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi emosi, penilaian terhadap stres (*cognitive appraisal*), serta pemilihan strategi koping yang pada akhirnya menentukan tingkat resiliensi. Mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik diperkirakan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih optimal sehingga mampu menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara status kesehatan mental dan tingkat resiliensi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado menggunakan instrumen GHQ-12 dan CD-RISC-10. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan mental dan penguatan resiliensi sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan menganalisis hubungan antara status kesehatan mental dan tingkat resiliensi pada mahasiswa keperawatan. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester IV yang berjumlah 80 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Setelah dilakukan seleksi diperoleh sampel (n) sebanyak 60 mahasiswa yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden penelitian.

Pengumpulan data menggunakan dua kuesioner. Variabel status kesehatan mental diukur menggunakan *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) yang terdiri atas 12 item pertanyaan. Kuesioner ini telah banyak digunakan untuk mendeteksi kondisi kesehatan mental pada populasi umum dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Variabel resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (CD-RISC-10) yang terdiri atas 10 item pertanyaan untuk mengukur kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, beradaptasi, serta bangkit kembali dari berbagai tantangan kehidupan. Semakin tinggi skor GHQ-12 menunjukkan kondisi kesehatan mental yang semakin buruk, sedangkan semakin tinggi skor CD-RISC-10 menunjukkan tingkat resiliensi yang semakin baik.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan sebelum analisis data. Hasil uji menunjukkan bahwa GHQ-12 memiliki nilai *Cronbach's alpha* = 0,824, sedangkan CD-RISC-10 = 0,825. Kedua instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik karena nilai *Cronbach's alpha* > 0,70 sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian dalam bentuk rerata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), *median*, nilai minimum, dan maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga hubungan antara

status kesehatan mental dan resiliensi dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	3	5
19 tahun	32	53,3
20 tahun	18	30
21 tahun	5	8,3
22 tahun	1	1,7
26 tahun	1	1,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	15
Perempuan	51	85
Tempat Tinggal Saat Ini		
Kos/Asrama	44	73,3
Orang tua	12	20
Saudara	1	1,7
Wali	1	1,7
Dengan kakak	1	1,7
Lainnya	1	1,7
Riwayat Stres		
Pernah	46	76,7
Tidak Pernah	14	23,3
Riwayat Mengakses Layanan Dukungan Psikologis/Kesehatan Mental		
Pernah	4	6,7
Tidak Pernah	56	93,3

Berdasarkan Tabel 3.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (53,3%), sedangkan usia paling sedikit adalah 22 tahun dan 26 tahun, masing-masing sebanyak 1 responden (1,7%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 51 responden (85%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 9 responden (15%). Dilihat dari tempat tinggal saat ini, sebagian besar responden tinggal di kos/asrama, yaitu sebanyak 44 responden (73,3%), sedangkan sebagian kecil tinggal bersama saudara, wali, kakak maupun lainnya masing-masing sebanyak 1 responden (1,7%). Berdasarkan riwayat mengalami stres berat, sebagian besar responden pernah mengalami stres berat, yaitu sebanyak 46 responden (76,7%). Sementara itu, hanya 4 responden (6,7%) yang pernah mengakses layanan dukungan psikologis atau kesehatan mental.

3.2 Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 3.2 Gambaran Status Kesehatan Mental Mahasiswa (n = 60)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median	Minimum	Maksimum
Status Kesehatan Mental	16,60 $\pm$ 4,34	16,00	10	30

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa skor kesehatan mental mahasiswa memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 16,60 dengan simpangan baku (SD) sebesar 4,34. Nilai median

sebesar 16,00, dengan skor terendah 10 dan skor tertinggi 30. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi skor kesehatan mental di antara responden penelitian.

3.3 Tingkat Resiliensi Mahasiswa

Tabel 3.3 Gambaran Tingkat Resiliensi Mahasiswa (n=60)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median	Minimum	Maksimum
Tingkat Resiliensi	19,80 $\pm$ 6,25	20,00	9	30

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa skor resiliensi mahasiswa memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 19,80 dengan simpangan baku (SD) sebesar 6,25. Nilai median sebesar 20,00, dengan skor minimum 9 dan skor maksimum 30. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat resiliensi responden bervariasi pada rentang skor yang diperoleh.

3.4 Hubungan Status Kesehatan Mental dengan Resiliensi Mahasiswa

Tabel 3. Hubungan Status Kesehatan Mental dengan Resiliensi Mahasiswa (n=60)

Variabel	r (Spearman)	p-value
Status Kesehatan Mental – Resiliensi	-0,297	0,021

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,297 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,021. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara status kesehatan mental dengan tingkat resiliensi mahasiswa. Koefisien korelasi bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah. Dengan asumsi skor GHQ yang lebih tinggi menunjukkan kondisi kesehatan mental yang semakin buruk (distres psikologis yang lebih tinggi), maka hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor GHQ-12 (semakin buruk kondisi kesehatan mental), maka cenderung semakin rendah tingkat resiliensi mahasiswa. Nilai koefisien sebesar 0,297 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori lemah.

PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa berusia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan tinggal di kos atau asrama. Karakteristik tersebut mencerminkan profil umum mahasiswa keperawatan yang sedang berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta pembentukan identitas diri. Pada tahap ini mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar yang lebih kompleks sekaligus mengembangkan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berpotensi menjadi sumber stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang adaptif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alkaissi et al., (2023) di Palestina yang melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan umumnya berada pada kelompok usia dewasa awal dan menghadapi berbagai tekanan akademik maupun klinik yang membutuhkan kemampuan resiliensi agar tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Antoniou et al., (2024) di Yunani yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik dan gaya hidup yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental. Mahasiswa keperawatan dipandang sebagai kelompok rentan mengalami stres akibat tuntutan pendidikan.

Oleh karena itu, pendidikan keperawatan tidak hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan kapasitas psikologis mahasiswa sehingga penguatan resiliensi menjadi salah satu aspek penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi secara sehat terhadap berbagai tuntutan akademik dan praktik klinik selama masa pendidikan.

3.2 Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Sebagian besar responden dalam penelitian ini pernah mengalami stres berat, namun hanya sebagian kecil yang pernah memanfaatkan layanan dukungan psikologis atau kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman mengalami tekanan psikologis tidak selalu diikuti dengan perilaku mencari bantuan profesional (*help-seeking behavior*). Rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stigma terhadap masalah psikologis, keterbatasan literasi kesehatan mental, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, maupun keyakinan bahwa masalah emosional dapat diselesaikan secara mandiri.

Fenomena tersebut menjadi perhatian penting karena mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang secara konsisten dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada bidang kesehatan lainnya. (Li & Hasson, 2020) dalam tinjauan sistematisnya melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan umumnya mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi yang berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, sedangkan resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif stres tersebut. Selaras dengan itu, (Merino-Godoy et al., 2022) menunjukkan bahwa kelelahan emosional (*emotional burnout*) meningkatkan distress psikologis mahasiswa keperawatan, sementara resiliensi mampu menurunkan dampak burnout terhadap kesehatan mental. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penguatan kapasitas psikologis mahasiswa perlu menjadi bagian integral dalam proses pendidikan keperawatan.

Selain itu, Aryuwat et al., (2023) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan akademik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa keperawatan. Lingkungan belajar yang suportif tidak hanya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan, tetapi juga mendorong munculnya perilaku mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan psikologis. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan budaya akademik yang terbuka terhadap isu kesehatan mental melalui penyediaan layanan konseling, peningkatan literasi kesehatan mental, serta pengurangan stigma terhadap mahasiswa yang membutuhkan bantuan profesional..

3.3 Tingkat Resiliensi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kondisi kesehatan mental dan tingkat resiliensi di antara responden. Variasi ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan tidak sama pada setiap individu. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik personal, pengalaman menghadapi stres, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal, serta kemampuan mengembangkan strategi koping yang adaptif sehingga resiliensi menjadi salah satu kapasitas psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental selama menjalani proses pendidikan.

Pada penelitian Alkaissi et al., (2023) resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, mempertahankan keseimbangan psikologis, serta bangkit kembali setelah mengalami situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih baik umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, menerapkan strategi koping yang adaptif, memandang permasalahan sebagai tantangan yang dapat diatasi, serta membangun hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang positif. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pengalaman praktik klinik secara lebih optimal. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami distress psikologis ketika dihadapkan pada tekanan yang berlangsung secara terus-menerus

Hasil penelitian (Antonioni et al., 2024) menjelaskan adanya dukungan faktor lain pada resiliensi mahasiswa yang berkaitan dengan gaya hidup dan lingkungan. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, aktif berolahraga, memiliki kepuasan hidup yang tinggi, serta menjalin hubungan sosial yang positif cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Sebaliknya, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan penurunan resiliensi. Temuan tersebut menegaskan bahwa resiliensi merupakan konstruksi multidimensional

yang berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu, perilaku hidup, dan lingkungan sosial.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Alkaissi et al., (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa keperawatan dengan rutinitas belajar yang teratur memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan belajar yang konsisten. Selain itu, kondisi kesehatan fisik yang baik, lingkungan tempat tinggal yang mendukung, dan dukungan keluarga juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar, dukungan lingkungan, serta pembentukan kebiasaan hidup yang sehat.

3.4 Hubungan Status Kesehatan Mental dengan Resiliensi Mahasiswa

Hasil utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status kesehatan mental dengan tingkat resiliensi mahasiswa. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin buruk kondisi kesehatan mental yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula kemampuan resiliensi yang dimiliki. Meskipun kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori lemah, hasil ini tetap memberikan makna yang penting karena menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor protektif yang berperan dalam menjaga kesehatan mental individu ketika menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi, mengelola emosi, dan bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan cenderung mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah.

Sejalan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, (Amelia et al., 2024) melaporkan adanya hubungan bermakna antara resiliensi dan kesehatan mental emosional pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, menghadapi berbagai tekanan kehidupan, serta beradaptasi terhadap perubahan sehingga risiko mengalami gangguan kesehatan mental menjadi lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan resiliensi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, kesulitan mengatasi konflik, hingga penurunan kesejahteraan mental. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa resiliensi merupakan modal psikologis yang penting dalam mempertahankan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada masa transisi menuju dewasa yang diwarnai dengan berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Amelia et al., (2024; Li & Hasson, (2020) menyatakan hal yang sejalan dengan hasil yang ditemukan bahwa resiliensi merupakan salah satu determinan penting kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Individu dengan resiliensi tinggi memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi, kecemasan, maupun gangguan psikologis lainnya dibandingkan individu dengan resiliensi rendah. Sejalan dengan itu, Wulan et al., (2023) melaporkan bahwa resiliensi berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental positif dan mampu menurunkan dampak psikologis dari berbagai stresor. Aryuwat et al., (2023); Li & Hasson, (2020) juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan fondasi kesejahteraan psikologis karena membantu individu mempertahankan fungsi adaptif ketika menghadapi tekanan.

Dengan demikian, kemampuan untuk bangkit dari kesulitan bukan hanya berperan dalam mengurangi dampak stres, tetapi juga mendukung terciptanya kesehatan mental yang lebih baik. Meskipun demikian, kekuatan hubungan pada penelitian ini tergolong lemah sehingga menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh resiliensi. Berbagai penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa kondisi kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, kualitas tidur, aktivitas fisik, beban akademik, kondisi kesehatan fisik, pengalaman hidup yang penuh tekanan, maupun lingkungan belajar (Alkaissi et al., 2023; Li & Hasson, 2020). Oleh karena itu, peningkatan resiliensi perlu dipadukan dengan intervensi lain yang berorientasi pada promosi kesehatan mental secara komprehensif.

Kondisi kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, beban akademik, kualitas tidur, aktivitas fisik, kondisi ekonomi, pengalaman praktik klinik, spiritualitas, strategi koping, karakteristik kepribadian, serta lingkungan pembelajaran. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut

memiliki kontribusi yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, intervensi peningkatan kesehatan mental sebaiknya dilakukan secara komprehensif dan tidak hanya berfokus pada peningkatan resiliensi. cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pendidikan. Oleh karena itu, institusi pendidikan keperawatan perlu mengembangkan program yang berfokus pada penguatan resiliensi melalui pelatihan strategi koping, manajemen stres, mindfulness, peningkatan dukungan sosial, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pendidikan, tetapi juga mempersiapkan mereka menjadi perawat profesional yang mampu menghadapi berbagai tantangan dalam praktik klinik di masa mendatang

3.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan peneliti menyimpulkan hubungan kausal antara kesehatan mental dan resiliensi. Kedua, jumlah responden relatif terbatas dan berasal dari satu institusi sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, data diperoleh menggunakan kuesioner self-report sehingga masih berpotensi menimbulkan bias informasi. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti dukungan sosial, kualitas tidur, aktivitas fisik, beban akademik, dan strategi koping.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara status kesehatan mental dan resiliensi pada mahasiswa keperawatan. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori lemah, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses pendidikan. Oleh karena itu, institusi pendidikan keperawatan perlu mengembangkan program promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental serta penguatan resiliensi mahasiswa sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung keberhasilan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa keperawatan.

Referensi

- Alkaissi, A., Said, N. B., Qadous, S., Alkony, M., & Almahmoud, O. (2023). Factors associated with perceived resilience among undergraduate nursing students: Findings of the first cross-sectional study in Palestine. *BMC Nursing*, 22(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01325-6>
- Amelia, N., Aziz, A. R., & Huda, N. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 124–132. <https://doi.org/10.15408/nurse.v2i2.36514>
- Antoniou, M., Fradelos, E. C., Roumeliotaki, T., Malli, F., Symvoulakis, E., K., & Papagiannis, D. (2024). Assessing mental resilience with individual and lifestyle determinants among nursing students: An observational study from Greece. *AIMS Public Health*, 11(3), 947–962. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024049>
- Aryuwat, P., Asp, M., Lövenmark, A., Radabutr, M., & Holmgren, J. (2023). An integrative review of resilience among nursing students in the context of nursing education. *Nursing Open*, 10(5), 2793–2818. <https://doi.org/10.1002/nop2.1559>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Darmayanti, N. K. S., Damayanti S, M. R., & Juniarta, I. G. N. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Well-Being Mahasiswa Keperawatan FK UNUD Selama Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 9. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i02.p02>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Merino-Godoy, M. Á., Yot-Domínguez, C., Conde-Jiménez, J., Ramírez Martín, P., & Lunar-Valle, P. M. (2022). The influence of emotional burnout and resilience on the psychological distress of nursing students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(6), 1457–1466. <https://doi.org/10.1111/inm.13046>
- Sari, S. I., & Nauli, F. A. (2025). *Faktor-Faktor Individu Yang Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental mahasiswa*. 13(1).
- Simpson, M.-C. G., & Sawatzky, J.-A. V. (2020). Clinical placement anxiety in undergraduate nursing students: A concept analysis. *Nurse Education Today*, 87, 104329. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104329>
- Subagyo, W., Wahyuningsih, D., & Mukhadiono, M. (2023). Gambaran Kesehatan Jiwa Mahasiswa Keperawatan Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(01), 12–21. <https://doi.org/10.47859/jmu.v9i01.297>
- Watson, A., Harper, D., Peterson, C., Anderson, M., Reed, C., Young, C., Madeux, A., Willard, L., & Sutton-Clark, G. (2025). A qualitative inquiry into stress and coping among baccalaureate students in preparation for entering the nursing workforce. *Journal of Professional Nursing*, 58, 122–131. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2025.03.010>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.
- Wulan, N., Mawaddah, A. U., & Mulyati, S. A. (2023). Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi S1 Keperawatan Di STIKES Kuningan. *National Nursing Conference*, 1(2), 210–221. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.863>