



MUARO RESEARCH:
Multidisciplinary Advanced Research Opportunity Journal

E-ISSN: 9999-9999
P-ISSN: 9999-9999

 <https://journal.e-dinasti.org/MUARO>

 dinasti.info@gmail.com

 +62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/muaro.v1i1>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Kualitas Tidur, Kebiasaan Merokok, dan Tingkat Konsentrasi

Reni Silviah¹

¹ Mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia, renisilviah5@gmail.com

*Corresponding Author: renisilviah5@gmail.com¹

Abstract: *The factors affecting mental health in students are sleep quality, smoking habits, and concentration levels. This scientific article **aims** to analyze whether sleep quality, smoking habits, and concentration levels have an impact on students' mental health. The **method** used is a descriptive quantitative approach to explore and analyze the relationship between sleep quality, smoking habits, and concentration levels that affect mental health. The **results** of this article are: 1) Sleep quality affects students' mental health, 2) Smoking habits affect students' mental health, 3) Concentration levels affect students' mental health. In addition to these 3 exogenous variables that influence the endogenous variable of mental health, there are many other factors such as physical activity, lifestyle, and diet.*

Keywords: *Mental Health, Sleep Quality, Smoking Habits, Concentration Levels, Students.*

Abstrak: Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa yaitu kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan tingkat konsentrasi adalah artikel ilmiah dengan **tujuan** untuk menganalisa apakah kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan tingkat konsentrasi berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. **Metode** pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan antara kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan tingkat konsentrasi berpengaruh terhadap kesehatan mental. **Hasil** artikel ini adalah: 1) Kualitas tidur berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, 2) Kebiasaan merokok berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, 3) Tingkat konsentrasi berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain dari 3 variabel exogen ini yang mempengaruhi variabel endogen kesehatan mental, masih banyak faktor lain di antaranya aktivitas fisik, gaya hidup, pola makan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kualitas Tidur, Kebiasaan Merokok, Tingkat Konsentrasi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu prioritas karena masa transisi menuju kedewasaan rentan terhadap stresor akademik, sosial, dan ekonomi. Data global menunjukkan gangguan mental merupakan kontributor besar beban penyakit pada remaja dan dewasa muda; depresi dan kecemasan termasuk penyebab utama disabilitas pada kelompok usia ini (WHO, 2024). Di Indonesia, analisis Riskesdas 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menegaskan proporsi depresi yang bermakna pada kelompok usia muda, menandakan kebutuhan intervensi promotif-preventif di lingkungan pendidikan tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Di lingkungan kampus, prevalensi gejala depresi, kecemasan, dan stres dilaporkan tinggi dan berdampak pada fungsi akademik mahasiswa (Li et al., 2022). Berbagai studi lintas negara memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan dampak negatif kesehatan mental terhadap performa akademik, dengan porsi besar membutuhkan bantuan profesional (ACE, 2024). Temuan ini menguatkan urgensi memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental di populasi mahasiswa.

Salah satu faktor yang konsisten terkait dengan kesehatan mental adalah kualitas tidur. Bukti meta-analitik menunjukkan bahwa perbaikan tidur menghasilkan penurunan bermakna pada gejala depresi, kecemasan, stres, dan ruminasi (Scott et al., 2021). Pada populasi mahasiswa, kualitas tidur yang buruk dilaporkan umum terjadi termasuk di Asia Tenggara dan berasosiasi dengan meningkatnya gejala gangguan mental (Gardani et al., 2022; Shi et al., 2025). Selain itu, kekurangan tidur berdampak langsung pada fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi, yang pada gilirannya memengaruhi capaian akademik (Khan & Aouad, 2023).

Kebiasaan merokok juga berkorelasi dengan kesehatan mental. Tinjauan sistematis longitudinal menemukan asosiasi positif antara perilaku merokok dengan depresi dan kecemasan (Fluharty et al., 2017), sementara bukti lain menunjukkan bahwa berhenti merokok diikuti perbaikan suasana hati dan penurunan gejala psikologis (Taylor et al., 2014). Meskipun arah kausalitas dapat bersifat dua arah—baik gejala psikologis mendorong merokok maupun merokok memperburuk kesehatan mental—keterkaitan keduanya pada kelompok usia mahasiswa patut diperhitungkan dalam program kesehatan kampus (Farooqui et al., 2023).

Dalam konteks akademik, tingkat konsentrasi merefleksikan fungsi kognitif yang sensitif terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis. Tidur yang tidak memadai mengganggu atensi berkelanjutan, memori kerja, dan kecepatan pemrosesan informasi, yang semuanya berkontribusi pada menurunnya konsentrasi belajar (Khan & Aouad, 2023). Dengan demikian, menelaah hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan merokok terhadap kesehatan mental mahasiswa, sembari mempertimbangkan tingkat konsentrasi sebagai indikator fungsi akademik yang terkait, berpotensi memberi dasar evidens berbasis kampus untuk intervensi yang lebih tepat sasaran.

Bertolak dari latar belakang tersebut, artikel ini berjudul “Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental: Kualitas Tidur, Kebiasaan Merokok, dan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa.” Tujuannya adalah memetakan hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan merokok dengan kesehatan mental mahasiswa serta menempatkan tingkat konsentrasi sebagai aspek kognitif yang relevan dengan kedua faktor tersebut, khususnya dalam konteks populasi mahasiswa Indonesia.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui apakah kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan tingkat konsentrasi mahasiswa berpengaruh terhadap kesehatan mental. Berdasarkan referensi dari permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya. Pertanyaan artikel ilmiah sebagai berikut:

1. Apakah Kualitas Tidur berpengaruh terhadap Kesehatan Mental mahasiswa?
2. Apakah Kebiasaan Merokok berpengaruh terhadap Kesehatan Mental mahasiswa?
3. Apakah Tingkat Konsentrasi berpengaruh terhadap Kesehatan Mental mahasiswa?

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu memanfaatkan persamaan rumus matematika, menghubungkannya dengan gagasan yang telah ada sebelumnya, dan kemudian membuat kesimpulan. Menurut Sugiyono (2019:16-17) berdasarkan ideologi positivis, prosedur penelitian kuantitatif merupakan prosedur yang digunakan untuk mempelajari kelompok atau sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, dan menilai data kuantitatif dan artistik untuk menguji hipotesis.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel yang strategis dan tidak acak berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif angkatan 2020 – 2025 di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data sekunder sebagai dasar permasalahan yang diteliti, dan peneliti juga menggunakan data primer yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner, yang kemudian dikumpulkan langsung dari sumber asli dan diolah menggunakan metode tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari artikel ini berdasarkan latar belakang masalah, tujuan dan metode adalah sebagai berikut:

Kesehatan Mental

Menurut definisi WHO dalam (Gumilar et al., 2017), kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan (well-being) di mana individu menyadari kemampuan dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, serta dapat memberikan kontribusi nyata kepada komunitas.

(Fakhriyani, 2019) Menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya soal individu menjadi sehat secara fisik atau bebas dari keluh; tetapi juga soal pertumbuhan dan perkembangan yang holistik fisik, intelektual, dan emosional yang berlangsung secara harmonis dengan komunitas. Sebuah komunitas dengan kondisi seperti ini dianggap sehat mental dan produktif.

Menurut (Daradjat, Z., 1991/1996) dari perspektif lokal dengan sentuhan nilai psikologi dan keagamaan, kesehatan mental adalah keseimbangan batin: efisiensi fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah sehari-hari, merasakan kebahagiaan, serta kebebasan dari gangguan jiwa. Pendekatan ini lebih mendalam karena menjangkau aspek spiritual dan komunitas sebagai bagian dari kesehatan mental.

(Keyes, 2002) menyatakan bahwa kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan, tetapi mencakup kondisi sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial. Berdasarkan kajian modern yang merujuk pada perspektif ini, indikator kesehatan mental mencakup:

1. Kesejahteraan Emosional : tercermin dari pengalaman emosi positif, seperti kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup. Indikator ini menekankan aspek subjektif kesejahteraan yang dialami individu.
2. Fungsi Psikologis : berkaitan dengan kemampuan seperti pengembangan pribadi (realization of personal growth), otonomi, pengelolaan lingkungan, dan penerimaan diri. Menunjukkan bahwa individu dapat berfungsi adaptif dan berkembang di tengah tuntutan hidup.
3. Fungsi Sosial : mencakup keterhubungan, kontribusi pada masyarakat, penerimaan sosial, dan partisipasi aktif dalam komunitas. Ini menunjukkan individu tidak hanya bertahan secara pribadi, tetapi juga terintegrasi dalam lingkungan sosial.

Kesehatan mental telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Vibriyanti, D., 2020), (Putri, A, et al., 2024), (Yulianti, T, et al., 2024), (Khoirunissa & Sukartini., 2020), (Andriyani et al., 2024), (Widyatmoko et al., 2025), (Gumilar et al., 2017), (Fakhriyani, 2019).

Kualitas Tidur

(Asmar Salikunna et al., 2022) kualitas tidur didefinisikan sebagai fenomena kompleks yang mencakup aspek kuantitatif (seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun) dan kualitatif (seperti kedalaman tidur, kepuasan subjektif terhadap tidur). Hal ini menunjukkan bahwa selain berapa lama seseorang tidur, seberapa nyenyak dan memuaskannya tidur tersebut juga penting untuk diukur.

Dalam karya ilmiah (Yudhanti, 2014), mendefinisikan kualitas tidur sebagai kondisi di mana seseorang merasa puas terhadap tidurnya dan tidak menunjukkan tanda-tanda lelah atau ketidaknyamanan setelah bangun tidur. Beberapa tanda fisik dan psikologis dari kualitas tidur buruk meliputi perasaan mudah terangsang, gelisah, apatis, mata bengkak, kepala sakit, serta sering menguap atau mengantuk di siang hari.

Kualitas tidur juga terkait erat dengan fungsi kognitif dan akademik mahasiswa. Tidur yang buruk secara signifikan menurunkan daya konsentrasi belajar dan keputusan yang berdampak negatif terhadap produktivitas akademik. Mereka menekankan pentingnya tidur yang baik untuk mendukung proses belajar dalam konteks profesional. (Fitri et al., 2020).

Meskipun Buysse et al. pertama kali mempublikasikan PSQI pada tahun 1989, instrumen ini terus digunakan dalam berbagai penelitian modern, termasuk studi Indonesia pasca-2015. PSQI menilai kualitas tidur melalui tujuh komponen utama, yang menjadi indikator kualitas tidur secara sistematis (Alim, 2015) : 1) Lama tidur, Jumlah total jam tidur setiap malam ; 2) Gangguan tidur, Frekuensi gangguan seperti terbangun tengah malam, mimpi buruk, dan lain-lain ; 3) Ketergantungan obat tidur, Frekuensi penggunaan obat untuk memudahkan tidur ; 4) Efisiensi tidur, Persentase dari waktu tidur efektif dibandingkan total waktu di tempat tidur ; 5) Kualitas subjektif, Penilaian individu terhadap kualitas tidurnya, apakah merasa cukup atau tidak ; 6) Latensi tidur, Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur sejak berbaring ; 7) Disfungsi siang hari, Dampak tidur sehari-hari, seperti merasa mengantuk atau sulit konsentrasi.

Kualitas Tidur telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Sukmawati, N, et al., 2019), (Fenny, F, et al., 2016), (Naryati et al., 2021), (Haryati, S, et al., 2020), (Wulandari et al., 2024), (Antaroza et al., 2025), (Pramesiti et al., 2025), (Husnani et al., 2024), (Rahma et al., 2023), (Naibaho, 2025), (Hami et al., 2021), (Manoppo et al., 2023), (Fitri et al., 2020).

Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok secara teknis didefinisikan sebagai perilaku menghisap atau menghirup asap hasil pembakaran produk tembakau, baik berupa rokok kretek, rokok putih, maupun cerutu, yang mengandung nikotin, tar, dan zat adiktif lain. Definisi ini menekankan aspek perilaku aktual dalam menggunakan rokok dan frekuensinya, baik harian maupun rekreasional. Dengan kata lain, kebiasaan merokok bukan hanya sekadar aktivitas sesaat, melainkan pola perilaku berulang yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Definisi ini penting karena menjadi dasar pengukuran epidemiologis, misalnya dalam menentukan kategori perokok aktif, perokok pasif, maupun mantan perokok (Intan, 2022).

Merokok dipahami bukan hanya sebagai tindakan menghisap rokok, melainkan kebiasaan sosial yang dibentuk oleh lingkungan pergaulan, norma kelompok, serta pengaruh keluarga dan teman sebaya. (Fithria et al., 2021).

Kebiasaan merokok juga dipahami dari perspektif fungsional, yakni sebagai ritual yang menyertai rutinitas sehari-hari. Bagi sebagian besar perokok, rokok menjadi bagian dari aktivitas tertentu, seperti saat bekerja, beristirahat, bersosialisasi dengan teman, atau mengatasi rasa bosan dan stres. Karena sifatnya yang rutin, perilaku merokok melekat dalam pola

kehidupan sehari-hari, bahkan sering dianggap sebagai “teman” dalam menjalani aktivitas. Hal ini menjelaskan mengapa kebiasaan merokok sulit dihilangkan meskipun individu telah menyadari bahaya yang ditimbulkan bagi kesehatan (Salsabila et al., 2019).

Meskipun definisi aslinya dari Komalasari & Helmi (2000), indikator-indikator berikut dikutip dalam Instrumen Prevalensi Perilaku Merokok pada Remaja (2023), sehingga tetap relevan dan digunakan dalam penelitian modern Indonesia. Indikator-indikator tersebut adalah:

1. Intensitas Merokok: Jumlah rokok yang dihisap dalam periode tertentu (misalnya per hari).
2. Waktu Merokok: Momen atau frekuensi waktu dalam sehari ketika merokok dilakukannya misal pagi, siang, malam, atau kapan saja.
3. Fungsi Merokok: Alasan atau motif di balik tindakan merokok, seperti untuk relief stres, coping emosi, menerima sosial, atau ritual sehari-hari.

Kebiasaan Merokok telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Salsabila, N, et al., 2022), (Susanti et al., 2024), (Kurniawan et al., 2023), (Yulviana et al., 2015), (Harsanti et al., 2017), (Ashar, A, et al., 2023), (Ana Yuda et al., 2024), (Nugroho, 2017), (Swatan et al., 2020), (Fithria et al., 2021), (Intan, 2022).

Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Menurut Setiyorini (2016), tingkat konsentrasi mahasiswa adalah kemampuan individu memfokuskan perhatian pada tugas akademik yang sedang dijalani, sehingga memungkinkan pemahaman materi secara efektif. Dalam konteks ini, konsentrasi merupakan elemen kognitif penting untuk mencapai efektivitas belajar. Tingkat konsentrasi yang tinggi membantu mahasiswa memahami materi lebih baik dan meningkatkan hasil belajar.

Caesaridha (2021) menyatakan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan pada tidur yang memicu perubahan hormonal seperti meningkatnya kadar melatonin dan serotonin dapat menyebabkan kelelahan, kantuk, serta penurunan fungsi kognitif, termasuk kemampuan berkonsentrasi.

Ramhayani (2017) mendefinisikan konsentrasi sebagai usaha memfokuskan perhatian terhadap suatu objek atau materi belajar, dengan cara menekan gangguan internal maupun eksternal. Dengan demikian, konsentrasi merupakan proses aktif dalam mengarahkan pikiran agar tetap fokus di tengah berbagai distraksi.

Menurut Engkoswara (2012), indikator tingkat konsentrasi dibedakan menjadi dua kelompok utama:

1. Perilaku Kognitif :
 - a) Kesiapan Pengetahuan
 - b) Komprehensif dalam Penafsiran
 - c) Aplikasi Pengetahuan
 - d) Analisis dan Sintesis
2. Perilaku Afektif :
 - a) Menunjukkan perhatian yang ditujukan (penerimaan)
 - b) Memberi reaksi atau tanggapan terhadap materi (respon)

Tingkat konsentrasi mahasiswa telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Sadu, H, et al., 2022), (Nadira & Khairunnisa, 2020), (Luhulima, 2020), (Benu et al., 2019), (Purnawindi & Lotulung, 2020), (Masleni et al., 2021), (Ali, M., & Aminoto, T., 2018), (Tampubolon et al., 2021), (Kartini & Sa'adah, 2022), (Evriantara, 2022), (Satria et al., 2020), Caesaridha (2021).

Pembahasan

Kualitas tidur berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis (H1) kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik ditandai dengan durasi tidur cukup, waktu tidur teratur, dan minimnya gangguan tidur cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih positif, seperti berkurangnya tingkat stres, kecemasan, maupun gejala depresi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk lebih rentan mengalami gangguan emosi, mudah lelah, serta kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas akademik sehari-hari.

Kualitas tidur yang tidak memadai dapat memengaruhi fungsi otak, termasuk regulasi emosi, daya ingat, dan konsentrasi. Hal ini sesuai dengan temuan Wulandari & Setyowati (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berisiko lebih tinggi mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Selain itu, Caesaridha (2021) menegaskan bahwa penurunan kualitas tidur dapat memicu ketidakseimbangan hormon seperti melatonin dan serotonin, yang berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental.

Hasil ini konsisten dengan teori bahwa tidur memiliki fungsi restoratif, yakni memulihkan energi fisik sekaligus menyeimbangkan kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, menjaga kualitas tidur merupakan salah satu faktor protektif penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Riset ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Wulandari & Setyowati (2018), (Caesaridha, 2021), (Cahyani, H. N., 2024), (Syahidin, D., 2024), (Kusuma, I., 2022), (Razali, F., et al., 2021).

Kebiasaan merokok berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis (H2) kebiasaan merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kebiasaan merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan konsekuensi serius terhadap kesehatan mental. Merokok seringkali dijadikan mekanisme koping oleh mahasiswa maupun individu lain untuk mengurangi stres, rasa cemas, atau tekanan akademik. Namun, penelitian terkini menunjukkan bahwa perilaku ini justru dapat memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang.

Penelitian Putri & Yuliadi (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa perokok memiliki tingkat stres dan kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-perokok. Hal ini terjadi karena penggunaan nikotin secara berulang menyebabkan ketergantungan psikologis, sehingga individu merasa perlu merokok untuk mengurangi gejala emosional negatif.

Dengan demikian, meskipun rokok kerap dianggap sebagai “alat bantu” untuk mengurangi stres atau meningkatkan konsentrasi, kenyataannya kebiasaan merokok justru menciptakan lingkaran masalah psikologis. Efek ketergantungan nikotin, gangguan tidur, dan menurunnya kemampuan regulasi emosi merupakan faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Riset ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Putri & Yuliadi, 2020), (Safira, A. L., 2023), (Kurnia, R., et al., 2020), (Nasution, P. A., 2019), (Pranawati, N. K., 2014).

Tingkat konsentrasi mahasiswa berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis (H3) tingkat konsentrasi memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa dengan konsentrasi tinggi

cenderung mampu mengelola beban akademik secara lebih efektif, sehingga tidak mudah mengalami stres berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan konsentrasi sering kali melaporkan adanya gejala kesehatan mental, seperti kecemasan, stres akademik, bahkan penurunan motivasi belajar (Setiyorini, 2016).

Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi, seperti kualitas tidur, gaya hidup, dan kebiasaan merokok, juga berkaitan langsung dengan kesehatan mental. Tidur yang kurang atau terganggu menyebabkan kelelahan dan penurunan konsentrasi, yang pada gilirannya meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Caesaridha, 2021). Begitu pula, kebiasaan merokok yang sering digunakan sebagai mekanisme koping justru berpotensi memperburuk kesehatan mental karena efek nikotin yang hanya bersifat sementara dalam memberikan rasa tenang, tetapi dalam jangka panjang meningkatkan kecemasan dan ketergantungan (Ramhayani, 2017).

Selain itu, konsentrasi yang baik memungkinkan mahasiswa mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta lebih fokus saat menghadapi ujian. Hal ini dapat memberikan rasa percaya diri dan kepuasan akademik, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap kesehatan mental mereka. Dengan kata lain, tingkat konsentrasi mahasiswa berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental, sedangkan rendahnya konsentrasi dapat menjadi faktor risiko terjadinya masalah psikologis.

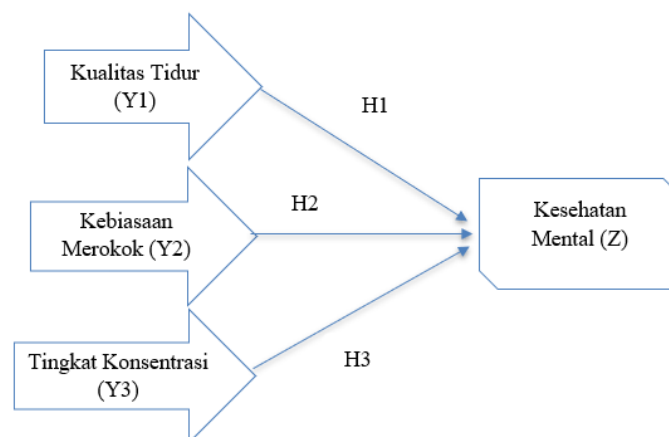
Riset ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Setiyorini, 2016), (Caesaridha, 2021), (Wulan, S., Juita, A., & Vai, A., 2025), (Lestari, L., 2023), (Salsabila, A., 2024), (Kurniawan, Y., 2016).

Kerangka Konseptual

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk penelitian yang dilakukan oleh: (Wulandari & Setyowati (2018), (Caesaridha, 2021), (Cahyani, H. N., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Sementara itu, penelitian tentang kebiasaan merokok terhadap kesehatan mental mahasiswa dilakukan oleh: (Putri & Yuliadi, 2020), (Safira, A. L., 2023), (Kurnia, R., et al., 2020), dan penelitian tentang pengaruh tingkat konsentrasi terhadap kesehatan mental mahasiswa dilakukan oleh: (Setiyorini, 2016), (Caesaridha, 2021), (Lestari, L., 2023). Setiap hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki efek yang signifikan terhadap kebiasaan merokok dan tingkat konsentrasi mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai alur pemikiran antara variabel penelitian dengan merujuk pada hasil penelitian sebelumnya dan pendapat ahli, dapat dijelaskan melalui kerangka model penelitian seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Dan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental (Z) yaitu diantaranya:

1. Aktivitas Fisik : (Silvia, R., 2024), (Hotma, R., Ali, H., & Winda, 2023), (Huwaida et al., 2022), (Yani et al., 2021), (Suryoadji, K. A., 2021), (Dewi, S. K., 2018), (Jeki, A. G., 2023), (Nurmidin, M. F., 2020), (Octaviani, P., 2018).
2. Gaya Hidup : (Sumarwati, M., 2022), (Wijaya, I., 2020), (Martia, E., 2022), (Afriyanti et al., 2024), (Dina Aulia et al., 2014), (Pasaribu, C. T., 2023).
3. Pola Makan : (Wijaya, I., 2020), (Syuaib, A., 2024), (Sari, R. P., et al., 2022), (Wulandari, D., 2023), (Putri, R. V. I., 2023), (Octaviani, P., 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesehatan mental berpengaruh terhadap kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Berdasarkan pertanyaan artikel maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

H1: Kualitas Tidur berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

H2: Kebiasaan Merokok berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

H3: Tingkat Konsentrasi berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

REFERENSI

- Alim, I. Z. (2015). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index versi bahasa Indonesia* (Undergraduate Thesis). Program Studi Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Arifin, N. M., Al-atsariyah, N., Pradani, A. P., Latif, N. N., & Supriyono. (2024). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Caesaridha. (2021). *Hubungan durasi tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa selama pembelajaran daring*. Jurnal Harian Regional.
- Daradjat, Z. (1991/1996). *Kesehatan mental*. Jakarta: PT Bulan Bintang. (dikutip dalam artikel penelitian Indonesia, misalnya Nurhaeni, 2022)
- Fithria, F., Kamaruzzaman, D., & Sholeh, M. (2021). Indonesian adolescents' perspectives on smoking habits: A qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10661-4>
- Fakhriyani, D. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif perkembangan manusia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 123–134. Retrieved from <https://123dok.com/id/docs/kesehatan-mental.10167365>
- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi belajar pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Gumilar, G., Pratiwi, A., & Suryani, D. (2017). Konsep kesehatan mental menurut WHO dan implikasinya pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Indonesia*, 6(1), 45–56.
- Instrumen Prevalensi Perilaku Merokok pada Remaja. (2023). Dalam *Instrumen Prevalensi Perilaku Merokok pada Remaja* (Komalasari & Helmi, 2000, dikutip). Sleman.
- Intan, R. P. (2022). Perilaku merokok pada remaja dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Yogyakarta*, 14(2), 45–52.
- Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: from languishing to flourishing in life*. Journal of Health and Social Behavior, June 2002. (Indikator kesehatan mental: kesejahteraan emosional, fungsi psikologis, dan sosial)

- Magister (Reza) Kurnia, M., Marthoenis, M., & Maidar, M. (2024). Hubungan perilaku merokok dengan tingkat kesehatan mental emosional pada siswa di Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*. journal.poltekkesaceh.ac.id
- Putri, A. D., & Yuliadi, I. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa perokok dan non perokok. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–54.
- Ramhayani, D. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi (tesis), Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Setiyorini, E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa semester 1 program studi pendidikan Ners STIKes Patria Husada Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 247–252.
- Salsabila, N. N., Mahmudiono, T., & Rachmah, Q. (2019). Gambaran kebiasaan merokok di Indonesia berdasarkan data Indonesian Family Life Survey (IFLS). *Indonesian Journal of Public Health*, 14(3), 315–325.
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal*, 8(3), 157–163. jurnal.fk.untad.ac.id
- Saputra, M. A., Fitriani, A., & Yunus, S. (2025). Analisis pengaruh kualitas tidur terhadap akademik mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(1), 11–20.
- Safira, A. L., & Karimah, A. (2024). Analisis hubungan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental: kajian sistematik. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34. Undip E-Journal
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>
- Silviah, R. (2024). The Role of Physical Activity and Discipline in Character Formation (Literature Review Sport Education). *Siber International Journal of Sport Education*, 1(3), 71-75.
- Yudhanti, I. (2014). *Laporan karya tulis ilmiah*.