Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Filsafat
Volume. 2, Nomor. 1 Tahun 2025
e-ISSN : 3063-9964, p-ISSN : 3064-0873, Hal 126-139
DOI: https://doi.org/10.61132/damai.v2i1.662
Available Online at: https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Damai

Landasan Filosofis Kesadaran Mahasiswa terhadap Kualitas Hidup

Renata Azalia[1*], Rania Moniqa Triananda[2], Sekararum Putri Bermuda[3], Rifqi Dwi Sasmita[4], Mohammad Faishal Dzaky[5], Lutfi Hardiyanto[6]
[1,2,3,4,5,6] Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Indonesia.

Jl. RS. Fatmawati Raya, Pd. Labu, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12450
Email: 2410111136@mahasiswa.upnvj.ac.id[1], 2410111145@mahasiswa.upnvj.ac.id[2], 2410111127@mahasiswa.upnvj.ac.id[3], 2410111121@mahasiswa.upnvj.ac.id[4], 2410111126@mahasiswa.upnvj.ac.id[5], lutfi_h@stkipkusumanegara.ac.id[6].

Abstract. *Awareness of personal health is very important in improving the quality of life, especially among students who are in a transition period from adolescence to early adulthood. This research aims to understand more deeply about human health which includes physical, mental, and social aspects. By increasing students' awareness of personal health, it is hoped that it can improve their overall quality of life. The research also highlights the importance of students' understanding of social and historical developments, which can contribute to their well-being as well as create social responsibility. Health awareness involves not only paying attention to the body, but also the role of social and mental relationships in maintaining a balance in life. In this context, the philosophy of health, including ontology and existentialism perspectives, provides insight into the responsibility of individuals towards their life choices. By developing better awareness, students are expected to be better able to manage their physical, mental, and social health, so that they can achieve a more meaningful and quality life.*

Keywords: *Quality of Life, Physical, Mental, Social.*

Abstrak. Kesadaran akan kesehatan pribadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup, khususnya di kalangan mahasiswa yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih mendalam mengenai kesehatan manusia yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Dengan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan diri, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pemahaman mahasiswa terhadap perkembangan sosial dan sejarah, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan mereka serta menciptakan tanggung jawab sosial. Kesadaran akan kesehatan melibatkan tidak hanya perhatian terhadap tubuh, tetapi juga peran hubungan sosial dan mental dalam menjaga keseimbangan hidup. Dalam konteks ini, filsafat kesehatan, termasuk perspektif ontologi dan eksistensialisme, memberikan wawasan tentang tanggung jawab individu terhadap pilihan hidup mereka. Dengan mengembangkan kesadaran yang lebih baik, mahasiswa diharapkan dapat lebih mampu mengelola kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka, sehingga mampu meraih kehidupan yang lebih bermakna dan berkualitas.

Kata kunci: Kualitas Hidup, Fisik, Mental, Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Kesadaran akan kesehatan pribadi adalah hal yang penting dan merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan hidup. Diri sendiri pada dasarnya merupakan individu yang bertanggung jawab atas kesehatan diri sendiri. Peningkatan kesadaran dilakukan dengan harapan akan membantu mahasiswa untuk lebih peka akan kesehatan diri.

Menindaklanjuti akan pentingnya kesadaran Mahasiswa terhadap kualitas hidupnya, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan manusia, yang mencakup aspek fisik, mental dan sosial. Upaya untuk

Received: November 30,2024;Revised: Desember 30, 2024; Accepted: Januari 20, 2025; Online Available: Januari 22, 2025

meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa atas kemampuan mengatur kehidupan akademis, seraya memperhatikan kesehatan pribadinya.

Peningkatan kesadaran akan kualitas hidup dalam aspek kesehatan mengalami peningkatan yang signifikan. Kondisi ini tidak terlepas dari adanya konflik dengan diri masing-masing yang mempengaruhi aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kesehatan menjadi hal yang lebih dikedepankan dari persoalan kehidupan lainnya. Orang rela menghabiskan harta benda dan segala sesuatu yang dimilikinya untuk bisa terbebas dari penyakit yang diderita. Peningkatan kesadaran akan kesehatan ini belum banyak dibahas dari sudut pandang penelitian filsafat.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang perkembangan sosial dan sejarah, akademisi juga memiliki peran dalam memberikan wawasan yang memadai tentang cara budaya dan karakter bangsa mempengaruhi perubahan sosial dan sejarah, yang dapat membentuk arah masa depan (Hardiyanto, 2024).

Dalam konteks kualitas hidup mahasiswa menunjukkan bahwa peran akademisi dalam memahami perkembangan sosial dan sejarah dapat berkontribusi secara signifikan pada kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pemahaman mendalam tentang budaya, karakter bangsa, serta dinamika sosial akan lebih mampu memimpin perubahan sosial dengan baik.

Siswa diajak untuk memahami bahwa keberhasilan dan kesejahteraan masyarakat tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada kerja sama dan bantuan sesama. Ini menciptakan kesadaran akan tanggung jawab sosial yang mendalam, di mana individu merasa bertanggung jawab untuk membantu orang lain dalam situasi yang diperlukan (Hardiyanto, 2024). Pemahaman bahwa keberhasilan dan kesejahteraan bukan hanya hasil usaha individu, tetapi juga kontribusi dari kerja sama dan dukungan bersama, dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Dengan memiliki rasa tanggung jawab sosial, mahasiswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam komunitas mereka, menciptakan lingkungan saling mendukung yang bermanfaat. Hal ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial, tetapi juga menciptakan rasa kepuasan pribadi yang lebih besar ketika mereka dapat berkontribusi pada kesejahteraan orang lain. Pada akhirnya, kesadaran ini membantu mahasiswa mengembangkan empati, membangun hubungan yang lebih kuat, dan merasakan hidup yang lebih bermakna sehingga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.

2. KAJIAN TEORITIS

Kualitas kehidupan mahasiswa (quality of student life) merupakan gabungan dari berbagai bentuk kepuasan akan kebutuhan mahasiswa, dan selanjutnya akan mempengaruhi keseimbangan mahasiswa dalam beraktivitas di kampus. Dengan kata lain kualitas kehidupan kampus mengacu pada sejauh mana seorang individu melakukan penilaian secara menyeluruh akan keuntungan yang dapat diperoleh mahasiswa dari kualitas kehidupan kampus (Yu dan Lee dalam Endarwati, 2016).

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Smolak (dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017) mengatakan, mahasiswa tidak dapat dikatakan sebagai remaja, ataupun dewasa. Terdapat perbedaan tugas perkembangan antara remaja akhir dan dewasa awal. Tugas perkembangan remaja akhir lebih mengarah kepada mencari identitas diri atau jati diri, sedangkan tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan dan terjadinya perubahan peran (Erikson, dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017). Oleh karena itu, mahasiswa yang umumnya berusia sekitar 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi (Hurlock, dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017). Papalia, dkk. (dalam Barseli, 2018) juga menjelaskan bahwa pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Kesehatan fisik adalah bagian penting dari kesehatan holistik, yang mencakup tubuh, organ, dan fungsi fisiologis seseorang. Aspek ini melibatkan nutrisi yang tepat, aktivitas fisik, dan perawatan medis yang diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Kesehatan fisik adalah keadaan dimana organ-organ atau bagian tubuh seseorang dapat berfungsi dengan baik tanpa merasakan adanya rasa sakit. Kesehatan fisik ditandai dengan kondisi tubuh yang bugar dan organ-organ tubuh yang berfungsi dengan normal sehingga seseorang dapat beraktivitas dengan normal.

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang dirasakan seseorang. Karakter yang baik mencakup seseorang yang menunjukkan perilaku yang menyenangkan dan 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 dalam Muhammad Sandi dkk., 2024). Individu yang memiliki karakter baik tidak hanya mematuhi aturan masyarakat, tetapi juga mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Hubungan sosial

yang sehat ini adalah bagian penting dari kesejahteraan psikologis dan mental seseorang, karena mampu memberikan rasa keterhubungan, kepuasan dalam interaksi sosial, serta dukungan emosional. Dengan kata lain, karakter yang baik tidak hanya berkontribusi pada keharmonisan sosial, tetapi juga mendukung kesehatan mental individu.

Konsep kesehatan sosial merupakan keadaan dimana seseorang mampu beradaptasi dan bersosialisasi secara baik dengan masyarakat dan lingkungan di sekitarnya, termasuk mampu mematuhi serta menjalankan norma-norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan baik. Kehidupan sosial menciptakan kelompok-kelompok sosial dalam masyarakat. Pengelompokkan terjadi disebabkan oleh adanya kepentingan ciri sejenis. Seseorang yang terasing dari kelompoknya secara berkepanjangan tanpa dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya, akan merasakan kesepian, frustasi, serta depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup dan juga mengundang penyakit yang berakibat fatal.

Brown dan Ryan (dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017) mengatakan bahwa rasa kesadaran didasari oleh meningkatnya keadaan sadar terjaga secara berkesinambungan, memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka. Baer (dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017) mendefinisikan rasa kesadaran sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta adanya penerimaan tanpa memberikan penilaian. Kesadaran tidak hanya mencakup pengamatan dan perhatian terhadap diri dan lingkungan, tetapi juga membutuhkan penerimaan penuh terhadap apa yang dialami tanpa kritik. Pendekatan ini membantu individu lebih tenang dan seimbang dalam menghadapi setiap momen, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional.

Kesehatan berdasarkan perspektif filsafat, dapat dijelaskan dalam 3 aspek. Yang pertama, secara ontologi, bidang kesehatan akan menatap manusia sebagai objek. Tubuh manusia yang disebut sebagai ‘geometri tubuh’ mempunyai empat dimensi, meliputi: dimensi kesinambungan waktu dengan masalah utama konsep sehat-sakit; dimensi kesinambungan ruang dengan masalah utama regulasi dan derajat kesehatan masyarakat; dimensi kemampuan untuk menahan hasrat yang merupakan persoalan internal tubuh; kemampuan merepresentasikan tubuh kepada sesama yang merupakan persoalan eksternal tubuh (Agustina dalam Suryanti, 2021).

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 (Muhammad Sandi dkk., 2024). Konsep ini menunjukkan bahwa individu bertanggung jawab penuh atas pilihan hidup mereka, dan sering kali harus menghadapi tantangan atau penderitaan sebagai konsekuensinya. Pemahaman ini memberikan perspektif bahwa hidup bukan hanya tentang mengikuti arus, tetapi tentang keberanian dalam membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi, yang pada akhirnya membawa makna dan otentisitas dalam kehidupan seseorang.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data secara luring melalui wawancara yang dilakukan pada mahasiswa/i dari program studi S1 Manajemen Angkatan 2024 "Veteran" Jakarta yang mengangkat tema "Analisis Kesadaran Mahasiswa Akan Kualitas Hidupnya Dalam Aspek Kesehatan Pribadi" dengan tujuan mencari landasan filosofis, mengedukasi dan memberi pemahaman kepada mahasiswa/i angkatan 2024 tentang kesadaran akan kesehatan pribadi dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Metode penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus UPN "Veteran" Jakarta.

Menurut Walidin & Tabrani (2015) penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah. Dalam penelitian kualitatif, data yang diperoleh disajikan dalam bentuk pandangan terinci yang diperoleh dari narasumber. Narasumber bisa berupa individu atau kelompok yang memiliki pengalaman atau pengetahuan terkait dengan fenomena yang diteliti. Data yang diperoleh dari mereka sangat beragam, mulai dari cerita pribadi hingga pandangan yang lebih umum, yang semuanya memberikan wawasan yang berharga tentang situasi atau peristiwa yang sedang diamati. Peneliti bertindak sebagai pengumpul dan pengolah data yang harus memahami konteks serta makna yang terkandung dalam informasi yang diberikan oleh narasumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melakukan pengumpulan data dari wawancara dan pengisian kuesioner, berikut adalah sejumlah hasil data kuesioner yang berhasil dikumpulkan.

Tabel 1. Data Hasil Kuesioner Aspek Kualitas Hidup

Aspek	Hasil				
	1	2	3	4	5
Bagaimana tingkat stres Anda dalam sebulan terakhir? (Sangat rendah / Rendah / Sedang / Tinggi / Sangat tinggi)	0%	37,5%	37,5%	25%	0%
Bagaimana Anda menilai tingkat kepuasan hidup Anda secara keseluruhan saat ini? (Sangat tidak puas / Tidak puas / Cukup puas / Puas / Sangat puas)	0%	25%	37,5%	25%	12,5%
Bagaimana kualitas aktivitas yang Anda lakukan saat waktu luang? (Sangat tidak puas / Tidak puas / Cukup puas / Puas / Sangat puas)	0%	6,25%	62,5%	18,25%	12,5%
Seberapa sering Anda merasa cemas atau tertekan dalam sebulan terakhir? (Tidak pernah / Jarang / Kadang-kadang / Sering / Sangat sering)	0%	37,5%	37,5%	25%	0%
Apakah Anda merasa memiliki kendali atas keputusan penting dalam hidup Anda? (Tidak pernah / Jarang / Kadang-kadang / Sering / Sangat sering)	0%	6,25%	18,75%	43,75%	31,25 %

Sebagian besar mahasiswa melaporkan tingkat stres yang berada di kategori rendah dan sedang. Namun, ada pula beberapa mahasiswa yang merasakan tingkat stres tinggi. Tidak ada mahasiswa yang mengindikasikan stres mereka berada di tingkat sangat tinggi maupun sangat rendah. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menghadapi stres pada level yang moderat, tetapi beberapa di antaranya merasa cukup terbebani dengan aktivitas sehari-hari. Dalam hal kepuasan hidup secara keseluruhan, sebanyak 37,5% mahasiswa merasa cukup puas dengan keadaan hidup mereka. Sebagian lainnya, yaitu 25%, berada di kategori tidak puas, sementara hanya 12,5% yang merasa sangat puas. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa hidup mereka cukup memadai, walaupun ada sebagian kecil yang merasa kurang puas dengan kondisi hidup mereka saat ini.

Mayoritas mahasiswa, yakni 62,5%, merasa cukup puas atas aktivitas yang dilakukannya di waktu luang. Sejumlah 18,25% mahasiswa merasa puas dengan waktu luang mereka, namun ada pula yang merasa tidak puas. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas di waktu luang bagi sebagian besar mahasiswa dianggap cukup berkualitas, meskipun tidak semua merasa puas. Tingkat kecemasan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa selama sebulan terakhir sebagian besar berada pada kategori jarang dan kadang-kadang. Sebagian lainnya, merasa cemas dan tertekan pada tingkat sering, namun tidak ada yang melaporkan kecemasan pada tingkat sangat sering. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan itu ada, tetapi tidak terjadi secara berlebihan. Sebanyak 43,75% mahasiswa merasa sering memiliki kendali atas aspek penting dalam hidup mereka, dan 31,25% merasa sangat sering memiliki kendali. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa cukup memiliki kendali dalam hidupnya, terutama terkait keputusan-keputusan penting yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas hidup yang cukup baik. Meskipun demikian, ada beberapa di antara mereka yang mengalami stres dan kecemasan pada tingkat yang perlu diperhatikan lebih lanjut untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup mereka secara optimal.

Tabel 2. Data Hasil Kuesioner Aspek Kesehatan Mental

Aspek	Hasil	
	Iya	Tidak
Apakah anda sebagai mahasiswa baru sering merasa lelah secara mental karena beban kuliah yang berlebihan?	62,5%	37,5%
Apakah anda melakukan aktivitas yang membantu anda mengurangi stres karena beban perkuliahan (misalnya: olahraga, meditasi, hobi)	93,75	6,25%
Apakah anda bercerita dengan teman, atau keluarga anda ketika merasa tertekan di dunia perkuliahan	81,25%	18,75%

Berdasarkan data pada tabel 2 mengenai aspek mental, mayoritas mahasiswa baru merasa lelah secara mental karena beban kuliah yang berlebihan, dengan persentase sebesar 62,5%, sedangkan 37,5% lainnya tidak merasa demikian. Sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas untuk mengurangi stres, seperti olahraga, meditasi, atau hobi, sementara hanya ada beberapa mahasiswa yang tidak melakukannya. Selain itu, 81,25% mahasiswa memilih untuk bercerita dengan teman atau keluarga ketika merasa tertekan, dan 18,75% lainnya tidak melakukan hal tersebut.

Dari data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami tekanan mental akibat beban akademis. Walaupun begitu mereka memiliki cara untuk mengelola stres, baik melalui aktivitas yang dapat menghilangkan stres maupun dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Blakemore (2014) yang mengatakan bahwa depresi dan kecemasan berhubungan secara signifikan dengan penurunan kualitas hidup terkait dengan kesehatan tindak lanjut dengan ukuran efek sedang hingga besar.

Tabel 3. Data Hasil Kuesioner Kesehatan Fisik

Aspek	Hasil	
	Iya	Tidak
Saya sadar bahwa menjaga kesehatan fisik akan berdampak positif pada performa akademik saya.	93,75%	6,25%
Saya sering begadang untuk belajar atau menyelesaikan tugas, yang mengganggu waktu tidur saya.	56,25%	43,75%
Saya sering mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala atau kelelahan yang mungkin disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Sehingga mengganggu aktivitas akademik saya	56,25%	43,75%

Berdasarkan data pada tabel di atas mengenai aspek fisik, mayoritas mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan fisik demi performa akademik yang lebih baik, sedangkan beberapa mahasiswa tidak memiliki kesadaran akan hal tersebut. Sebanyak 56,25% mahasiswa mengaku sering begadang untuk belajar atau menyelesaikan tugas, walaupun mengganggu waktu tidur mereka, sedangkan 43,75% lainnya tidak melakukan begadang. Selain itu, 56,25% mahasiswa sering mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala atau kelelahan yang mungkin disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat sehingga mengganggu aktivitas akademik mereka, sementara 43,75% lainnya merasa tidak mengalami masalah kesehatan tersebut.

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menyadari dampak positif kesehatan fisik terhadap performa akademik, namun banyak juga yang masih mengalami gangguan kesehatan dan kurang tidur akibat kebiasaan begadang serta gaya hidup yang mungkin saja kurang sehat.

Tabel 4. Data Hasil Kuesioner Aspek Kesehatan Sosial

Aspek	Hasil		
	Iya	Mungkin	Tidak
Apakah lingkungan yang suportif mempengaruhi kamu dalam mengatasi kesulitan dalam mengatur waktu antara kehidupan pribadi, kehidupan sosial, dan kehidupan akademik.	87,5%	12,5%	0%
Apakah kamu merasa bahwa kehidupan sosial sangat mempengaruhi kehidupan akademik?	75%	25%	0%
Apakah tindakan menghormati dan memperlakukan dengan baik orang lain mempengaruhi hubungan sosial yang kamu miliki.	93,75	6,25%	0%

Berdasarkan data pada tabel di atas mengenai aspek sosial, mayoritas mahasiswa merasa bahwa lingkungan yang suportif membantu mereka dalam mengatasi kesulitan dalam mengatur waktu antara kehidupan pribadi, sosial, dan akademik. Sebanyak 12,5% menyatakan mungkin ada pengaruh, dan tidak ada mahasiswa yang merasa lingkungan tidak berpengaruh. Selain itu, 75% mahasiswa merasa bahwa kehidupan sosial sangat mempengaruhi kehidupan akademik mereka, sedangkan 25% mahasiswa menjawab mungkin berpengaruh, dan tidak ada yang merasa tidak berpengaruh. Sebagian besar mahasiswa juga merasa bahwa tindakan menghormati dan memperlakukan orang lain dengan baik akan berdampak positif pada hubungan sosial yang mereka miliki, sementara 6,25% lainnya menyatakan mungkin berpengaruh, dan tidak ada yang merasa tidak berpengaruh.

Hasil ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif, kehidupan sosial yang seimbang, serta sikap menghormati orang lain sangat mempengaruhi kualitas kehidupan akademik dan hubungan sosial mahasiswa.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa 77.5% mahasiswa memiliki kesadaran yang baik akan berbagai aspek yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari segi fisik, mental, sosial, maupun nilai-nilai hidup yang mereka anut. Menurut Menurut Zacky Albani Safikri salah satu mahasiswa baru Manajemen UPN Veteran Jakarta, menjaga kualitas hidup dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial adalah kunci utama selama masa perkuliahan. Ia menyatakan, “Saya sangat menyadari dan mengelola kualitas hidup dari ketiga aspek tersebut karena ketiga aspek tersebut

merupakan kunci untuk menjaga kualitas hidup selama perkuliahan." Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran yang baik terhadap pentingnya keseimbangan dalam berbagai aspek kesehatan untuk mendukung kehidupan akademik.

Dalam wawancara, Nayla Insan Kamila menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik. Ia mengatakan, "Dalam menghadapi masalah pun saya tidak sendiri, saya memiliki banyak support system mulai dari keluarga hingga sahabat." Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan menjaga keseimbangan mental.

Pada aspek kesehatan mental, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami tekanan mental akibat beban akademis. Hasil ini sejalan dengan penelitian Blakemore (2014) yang mengatakan bahwa depresi dan kecemasan berhubungan secara signifikan dengan penurunan kualitas hidup terkait dengan kesehatan tindak lanjut dengan ukuran efek sedang hingga besar.

Data hasil kuesioner aspek fisik bahwa sebagian besar mahasiswa telah menyadari dampak positif kesehatan fisik terhadap performa akademik, namun banyak juga yang masih mengalami gangguan kesehatan dan kurang tidur akibat kebiasaan begadang serta gaya hidup yang mungkin saja kurang sehat. Oon (dalam Barseli, 2018) mengatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Hal ini berhubungan dengan tingginya tingkat mahasiswa yang memiliki kondisi tubuh yang lemah yang diakibatkan oleh beban perkuliahan yang berlebihan.

Ananta menjelaskan bahwa penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis adalah akibat dari kurang tidur. Kurang tidur secara fisiologis dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesejahteraan pribadi dan menyebabkan kelelahan. Kurang tidur secara psikologis dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, harga diri rendah, dan impulsivitas dan kecerobohan yang berlebihan. Dari pernyataan tersebut, begadang atau kurangnya tidur dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup seseorang. Selain dapat berdampak pada kesehatan fisiknya, kurang tidur juga berdampak pada kesehatan mental yaitu ketidakstabilan emosional.

Sirgy, Grzeskowiak dan Rahtz (dalam Endarwati 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi kepuasan aspek sosial mahasiswa akan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil yang ada dimana mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup, juga memiliki kualitas hidup yang tinggi pula.

Friedlander (dalam Maulina 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang tinggi dari orang tua atau keluarga dengan mantap dapat meningkatkan penyesuaian diri secara keseluruhan. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan adanya kepercayaan dan dukungan dari orangtua, sehingga mahasiswa baru dapat menghadapi kesulitan atau permasalahan yang ada di lingkup perkuliahan.

Ahmad, Nashcihah, dan Siti (2023) mengatakan Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mensejahterakan kesehatan mental anaknya. Menurut mereka keluarga merupakan supportsystem terbaik yang mempunyai peran terpenting dalam memberikan dukungan penuh yang membuatnya semakin bersemangat. Keluarga berfungsi untuk mendampingi setiap anggota keluarganya. Peran mendampingi ini menjadikannya seolah adalah teman sebaya. Mendampingi dapat juga bermakna memberikan perhatian penuh kepada anak. Setiap anak tentu menginginkan keluarga yang dapat memberikan rasa nyaman kepada dirinya. Kenyamanan batin yang dirasakan oleh anak tentu saja dapat menghindarkan dirinya dari permasalahan kesehatan mental

Nadhira dan Anna (2024) menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stress. Hal ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental individu. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya perhatian yang lebih besar terhadap upaya meningkatkan dukungan sosial dalam masyarakat, terutama dalam konteks penanganan stres dan kesehatan mental.

Noveri, Isna, dan Ratna (2022) menyatakan Teman memainkan peran yang penting di dalam kehidupan remaja. Ketika anak-anak beranjak dewasa, teman sebaya memainkan peran yang penting dalam dukungan sosial. Teman sebaya sumber dukungan dalam bentuk afektif, simpati, pemahaman dan bimbingan moral. Hasil penelitian Yunanto Taufik Akbar Rizqi (2018), menjelaskan hasil analisis diperoleh angka korelasi ganda R=0,757. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinan yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel dukungan teman sebaya menjelaskan variabel kesehatan mental ditunjukkan oleh nilai R2 sebesar 0,574. Angka tersebut mengandung arti dukungan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 57,4% terhadap kesehatan mental.

Jika dikaitkan dengan landasan filosofis, data ini mencerminkan bahwa 77.5% mahasiswa memiliki kesadaran yang baik akan pentingnya berbagai aspek kualitas hidup,

yang sejalan dengan prinsip eksistensialisme. Menurut pendekatan ini, manusia bertanggung jawab atas pilihannya, dan kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan, hubungan sosial, dan tujuan hidup menunjukkan komitmen mereka untuk menjalani hidup yang bermakna.

Mahasiswa yang berusaha menjaga keseimbangan dalam hidup mereka menunjukkan kedewasaan dalam memahami makna hidup dan mencari cara untuk bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka. Ini juga menegaskan bahwa kesadaran akan pentingnya nilai hidup memberikan dampak positif pada kualitas hidup mereka, baik secara individu maupun dalam komunitas akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebagian besar mahasiswa memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik, meskipun beberapa kebiasaan kurang sehat, seperti begadang, masih ditemukan. Dalam aspek kesehatan mental, meskipun banyak mahasiswa menghadapi tekanan akibat beban akademik, sebagian besar mahasiswa mampu mengelola stres mereka dengan melakukan aktivitas positif seperti olahraga, meditasi, atau berbicara dengan orang-orang terdekat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar juga terbukti signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan hidup. Penelitian ini memperkuat pandangan filsafat eksistensialisme yang menekankan tanggung jawab individu terhadap pilihan hidupnya. Kesadaran mahasiswa akan pentingnya kualitas hidup tidak hanya mencerminkan kedewasaan mereka dalam menghadapi tantangan, tetapi juga mendukung mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan berkualitas. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk terus meningkatkan kesadaran akan kualitas hidupnya untuk mencapai keseimbangan hidup yang baik dari segi kehidupan perkuliahan maupun kehidupan pribadinya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Pengantar Filsafat, Responden penelitian yaitu Mahasiswa Baru UPN “Veteran” Jakarta, Program Studi Manajemen Program Sarjana, dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

7. DAFTAR REFERENSI

Ahmad Labiq, Nashcihah, & Hulaiyah, S. (2023). Pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(1), 20–27.

Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine, 1*(1), 41–51. https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6

Ananta, A. (n.d.). Pengaruh kualitas tidur terhadap aktivitas perkuliahan mahasiswa.

Annasai, F., & Sabillah, M. I. (2021). Sudut pandang filsafat terhadap kesehatan olahraga. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga, 27*(2), 37–45.

Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis, 5*(2), 89–101.

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *4*(1), 40–47.

Blakemore, A., Dickens, C., & Guthrie, E. (2014). Depression and anxiety predict health-related quality of life in chronic obstructive pulmonary disease: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 9*, 501–512.

Endarwati, M. L., Rahmawaty, P., & Wibowo, A. (2016). The quality of student life (kualitas hidup mahasiswa) Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional: Penguatan Hubungan antara Pengembangan Keterampilan, Pendidikan, dan Ketenagakerjaan Generasi Muda.* Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from http://eprints.uny.ac.id/41229

Hardiyanto, L., Iriansyah, H. S., & Saryono, S. (2024). Landasan filosofis pendidikan budaya dan karakter bangsa. *Jurnal Citizenship Virtues*, *4*(1), 733–741.

Hohls, J. K., König, H., Quirke, E., & Hajek, A. (2019). Association between anxiety, depression, and quality of life: Study protocol for a systematic review of evidence from longitudinal studies.

Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 4*(1).

Nadhira, P. K., & Kalifia, A. D. (2024). Dukungan sosial dan penanganan stres dalam konteks kesehatan mental. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, 2*(1), 330–332. https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.256

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5*(1).

Sandi, M., Imran, Z., & Syarifuddin, S. (2024). Analisis cara menjaga kesehatan mental dalam perspektif filsafat eksistensialisme (Studi kasus mahasiswa Panca Budi). *Ta'dib Jurnal Pendidikan Islam, 13*(1), 177–186.

Suryanti, P. E. (2021). Konsep sehat-sakit: Sebuah kajian filsafat. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat, 12*(1), 90–101.

Walidin, W., Saifullah, T., & Tabrani, T. (2015). *Metode penelitian kualitatif dan grounded theory.*