

# **STRATEGI KOMUNIKASI DALAM MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNISKA DI BANJARMASIN**

Muhammad Rizal, Lieta Dwi Novianti, Dewi Merdayanty

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al Banjar Banjarmasin  
E-mail: mhmmmd.rizalr027@gmail.com

## **ABSTRAK**

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala penyakit jiwa. Artinya, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram Mahasiswa seringkali mengalami tekanan dan stres akademik yang tinggi, sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan, strategi komunikasi untuk memastikan terciptanya saling pengertian dalam komunikasi dan untuk memberikan pengaruh kepada komunikan melalui pesan-pesan yang disampaikan untuk mencapai tujuan, Tujuan Penelitian untuk mengetahui tingkat kesadaran kesehatan mental pada mahasiswa, mendeskripsikan cara efektif untuk menyampaikan informasi tentang kesadaran mental pada mahasiswa, mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran kesehatan mental pada mahasiswa, Teori strategi komunikasi, teori kesehatan mental, teori mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menjadi informan ialah mahasiswa ilmu komunikasi uniska semester 8 dengan 5 informan, pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil yang di temukan menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu komunikasi uniska semester 8 dalam indikator kemampuan berkomunikasi mereka memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik, dalam indikator perubahan perilaku mereka memiliki perubahan sikap positif, dan dalam indikator pemahaman individu mereka memiliki pemahaman yang baik.

**Kata Kunci:** Strategi Komunikasi, Kesehatan Mental, Mahasiswa

## **REFERENSI**

### **Buku**

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan mental dalam perspektif islam. Syifa' Medika  
JurnalKedokteran dan Kesehatan, vol.3(2), p.118.  
<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015).  
Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, 14(2), 231. doi:  
10.1002/wps.20231
- Sumampow, O.J. (2019). Buku ajar kesehatan masyarakat pesisir dan kelautan, ed 1.  
Deepublish: Yogyakarta

### **JURNAL**

- Cangara Hafied, 2016, Perencanaan dan Strategi Komunikasi, Jakarta: Rajawali  
Ambar, 2017, Strategi Komunikasi ,Bandung: PT Amrico  
Daradjat Z, Kesehatan Mental Jakarta: PT Gunung Agung, 2016.  
Effendy, Onong Uchjana. "Hubungan Masyarakat: Suatu Studi Komunikasi." Bandung: PT  
Remaja Rosda Karya, 2022.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Ginanjari, (2015) Teknik Pengumpulan data Penelitian
- Handayani, S.H. (2016). faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Retrieved  
February 20, 2020, from Perpustakaan Universitas Esa Unggul

- Hartaji, R. (2022). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. Jalaluddin, Psikologi Agama Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Kartika, Ariana (2018). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Intensi Mencari Bantuan Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Notosoedirdjo, M. (2014). Latipun, Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan, Malang.
- Nisa, W. I. (2019). Penanganan kesehatan mental berbasis komunitas. Media Nusa Creative. [https://books.google.co.id/books?id=YnRMEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kesehatan+mental&hl=jv&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=true](https://books.google.co.id/books?id=YnRMEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kesehatan+mental&hl=jv&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true)
- Patton (Anggito & Setiawan, 2018: 237) Analisis Penelitian Data
- Rukin (2019), Metodologi penelitian kualitatif, Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendikia
- Siallagan, D.F. (2011). Fungsi dan peranan mahasiswa. Bengkulu: UNIB
- Syamsu Yusuf, Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018 Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 dalam Upaya Pemerataan Layanan Kesehatan Jiwa
- World Health Organization. Mental health (Internet). World Health Organization. 2019
- WEBSITE**
- Ayub Rustiani (2020) Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid 19 pada Unnes Sex Care Community, dilihat pada 15 Maret 2023. <https://tirto.id/gaEc>  
<https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>