Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTHAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI

HE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND MENTAL HEALTH IN STUDENTS AT STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTHAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI

Nurhayati[1], Risna Meliyani[2]
[1,2]Universitas Adiwangsa Jambi

(Email: msnurhayati.24@gmail.com)

ABSTRAK

Stres akademik menjadi salah satu perhatian yang utama saat ini karena menjadi isu kesehatan mental mahasiswa. Pusat konseling mahasiswa sudah mengalami pergeseran yang semula menjadi tempat kebutuhan informasi berubah menjadi pengaduan masalah psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir pada bulan April-Mei 2025. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang memuat pertanyaan tentang variabel stres akademik dan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* didapatkan *p-value* 0,035 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental. Oleh karena itu pentingnya layanan konseling di perguruan tinggi dalam mengurangi masalah kesehatan mental mahasiswa. Perlunya intervensi holistik dengan mengembangkan program-program pencegahan dan meningkatkan kolaborasi antara pihak akademik maupun kesehatan.

Kata kunci :*Gangguan fungsi kognitif; lansia; determinan faktor*

ABSTRACT

Academic stress is one of the main concerns today because it is a mental health issue for students. The student counseling center has shifted from being a place for information needs to being a place for complaints about students' psychological problems. This study aims to explore the relationship between academic stress and mental health in the campus environment of the State Islamic University of Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. The research method is quantitative with a cross-sectional design conducted on final year students in April-May 2025. The instrument used was a questionnaire containing questions about academic stress and mental health variables. Based on the results of the study using the chi-square test, a p-value of 0.035 was obtained, which means that there is a significant relationship between academic stress and mental health. Therefore, the importance of counseling services in higher education in reducing students' mental health problems. The need for holistic intervention by developing prevention programs and increasing collaboration between academics and health.

Keywords: Mental health, students, academic stress.

Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental mahasiswa telah berkembang pesat dan semakin meningkat. Ketika mahasiswa mengunjungi pusat konseling, mereka tidak lagi berbicara tentang kebutuhan informasi akademik sebaliknya justru berfokus pada masalah psikologis (Deasyanti, 2021). Kesehatan mental merupakan salah satu elemen kesehatan yang harus diperhatikan selain kesehatan fisik. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental dapat kehilangan produktivitas. Salah satu faktor penyebab masalah kesehatan mental bagi mahasiswa yang berada di akhir studi adalah tekanan akademik. Tekanan akademik menjadi hal yang penting untuk diperhatikan di lingkungan universitas, termasuk di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Para mahasiswa sering merasakan tekanan akibat berbagai tuntutan akademik, seperti batas waktu penyelesaian tugas, ujian, dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Tekanan ini dapat memberikan dampak yang serius terhadap kesehatan mental mahasiswa, memengaruhi kesejahteraan mereka serta kinerja akademik mereka secara keseluruhan (Oktaviana, 2023).

Meskipun masih terdapat banyak mahasiswa yang merasa ragu untuk mencari dukungan psikologis melalui layanan psikologis resmi (Rasyida, 2019), jumlah mahasiswa yang mendaftar untuk berkonsultasi mengenai masalah psikologis ke unit layanan konseling di universitas terus meningkat dari tahun ke tahun. Unit bimbingan konseling di salah satu universitas di Jakarta mencatat bahwa pada tahun 2016, hanya ada 37 mahasiswa yang mendatangi layanan tersebut, dan angka ini meningkat menjadi 105 mahasiswa di tahun 2017 serta 340 mahasiswa pada tahun 2019. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 200% per tahun (UPT LBK, 2019). Data ini bisa menunjukkan bahwa baik prevalensi masalah mental di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan, maupun kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mencari bantuan professional terkait isu kesehatan mentalnya. Mahasiswa memang termasuk kelompok yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis dibandingkan dengan populasi secara umum (Browning dkk. , 2021).

Stres akademik adalah keadaan di mana mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan yang ada dalam lingkungan akademik dan melihat tuntutan-tuntutan tersebut sebagai gangguan. Stres akademik merupakan pandangan individu terhadap faktor-faktor stres dalam pendidikan yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan dorongan dari dalam diri, serta respons terhadap factor stress yang berkaitan dengan reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% mahasiswa mengungkapkan bahwa stress akademik menyebabkan mereka tidak dapat menyelesaikan kuliah (*drop out*) atau mendapatkan nilai yang lebih rendah. Sementara itu, data mengenai prevalensi stress akademik di Indonesia menunjukkan bahwa antara 36,7% hingga 71,6% mahasiswa mengalami stres akademik. Salah satu penelitian yang dilakukan di Universitas Jambi menemukan bahwa dari 83 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, banyak yang mengalami stress pada tingkat sedang yang diakibatkan oleh dorongan dari dalam diri dan reaksi stress terhadap perilaku (Marta, 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa ada 52,6% mahasiswa mengalami stress pada tingkat sedang berdasarkan frekuensi kejadian stres. Banyak mahasiswa berada pada kategori stres berat, dengan persentase antara 55% hingga 56,6%. (Hediaty, dkk 2022).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada 10 mahasiswa didapatkan bahwa 20% mengalami gejala stres akademik dan kesehatan mental seperti mengalami gangguan pencernaan, pola tidur, sering merasa lelah, pusing, tidak bersemangat, ada juga yang ingin mengakhiri

Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

studinya dan mengunggah keluah kesah tentang skripsi di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Dengan memahami dampak stres akademik terhadap kesehatan mental, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di kampus.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang akan disebarkan melalui *google form* https://forms.office.com/r/i8La7gTUdC. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang memuat pertanyaan tentang variabel stres akademik dan kesehatan mental. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner PAS (*Perceptions of academic stress*) Scale adaptasi dari Syafitri & Murdiono, (2022) dan kuesioner SRQ-20 (*Self Reporting Quesionnaire*) dari Prahastuti (2023).

Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2025 di kampus Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 1143 orang. Dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 296 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *non random sampling* dengan cara *kuota sampling*. Etika dalam penelitian ini adalah *Informed consent, Anonimity,* dan *confidentiality*. Data dikumpulkan secara primer dan sekunder. Teknik yang dilakukan dalam pengolahan data adalah *editing, coding, entry, cleaning,* dan *tabulating*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square.*

HASIL

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Stlthan Thaha Saifuddin Jambi. Peneliti mengunjungi fakultas dan menemui mahasiswa tingkat akhir serta memberikan kuesioner online yang telah disiapkan sebelumnya. Berdasarkan kuesioner yang disebarkan secara online dapatkan karakteristik jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu 171 responden (57,8%) dan sedang menjalani kuliah pada semester 8 yaitu sebanyak 145 responden (49,7%).

Peneliti menggunakan pemeriksaan SRQ-20 (*Self-Reporting Questionnaire*-20) sebagai alat skrining yang digunakan untuk mendeteksi gangguan mental, terutama depresi dan gangguan kecemasan, di tingkat primer perawatan kesehatan. Berdasarkan hasil kuesioner kesehatan mental terdapat tiga gejala yang banyak dialami oleh responden yaitu sering merasa sakit kepala sebanyak 178 responden (60,1%), merasa tidak enak di perut sebanyak 169 responden (57,1%) dan mudah lelah sebanyak 74 responden (25%). Kesehatan mental dikelompokkan menjadi normal dan tidak normal. Kesehatan mental responden dikelompokkan menjadi tidak normal jika skor 6-20. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 30 responden (10,1%) memiliki kesehatan mental tidak normal. Kuesioner stres akademik menggunakan skala PAS (*Perceived academic stres*) yang memiliki 18 pertanyaan. Berdasarkan hasil kuesioner menunjukkan dosen sangat kritis terhadap kinerja akademik saya menyatakan setuju sebanyak 166 responden (56,1%), percaya bahwa jumlah penugasan yang saya miliki terlalu banyak menyatakan agak setuju sebanyak 149 responden (50,3%), meskipun saya lulus dari ujian akhir, saya tetap khawatir untuk mendapatkan pekerjaan menyatakan setuju sebanyak 150 responden (50,7%), memiliki waktu yang cukup untuk bersantai setelah belajar menyatakan setuju sebanyak 175 responden (59,1%), dan waktu yang diberikan untuk kelas dan tugas cukup untuk saya menyatakan setuju sebanyak 159 responden (53,7%). Stres akademik dikelompokkan menjadi tiga kategori

Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stress akademik yang tinggi yaitu sebanyak 222 responden (75%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa *p-value* 0,035<0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Mahasiswa yang menjalani pembelajaran di perguruan tinggi memiliki tuntutan capaian baik akademik dan non akademik. Tahap itu juga mahasiswa ada pada transisi dari remaja menjadi dewasa, yang mulai mengembangkan kemandirian, membuat keputusan terkait masa depan, dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Tekanan yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, dapat menjadi sumber stres yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa (Baroroh *et al.,* 2018). Stres akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa mengalami tekanan mental dan emosional akibat berbagai tuntutan akademik (Ladapase & Sona, 2022).

Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi sering kali dibarengi dengan tekanan sosial dan ekspektasi keluarga, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Stres yang tidak dikelola dengan baik dalam jangka panjang mengakibatkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan *burnout* (Sari, 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara stress akademik dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir di UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi dengan *p-value* 0,035<0,05. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri (2024) dengan judul hubungan tingkat sres akademis dengan kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran kuliah dengan *p-value* 0,034.

Prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7-71.6%. Mahasiswa perguruan tinggi lebih rawan terkena stres karena harus mengatasi tuntutan akademis dan tugas lainnya (Firdaus dkk., 2023). Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Sosiady, 2020). Stres berdampak pada tingkah laku yang muncul seperti merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas, malas kuliah, dan anarkis (Lubis dkk., 2021)

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, mencakup aspek emosional, fisik, dan sosial. Selain itu, stres akademik juga berkontribusi terhadap munculnya gejala fisik seperti gangguan tidur dan psikosomatis, serta menyebabkan isolasi sosial yang memperburuk kondisi mental mahasiswa. Strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik sangat bervariasi, mulai dari aktivitas positif seperti berolahraga hingga mekanisme penghindaran yang kurang adaptif, seperti prokrastinasi dan pelarian pada hiburan digital (Sari, 2024).

Stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Stres ini dapat timbul dari beban tugas kuliah, tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, serta ekspektasi dari dosen dan keluarga. Ketika stres akademik tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan mental mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, kelelahan emosional, dan bahkan gangguan tidur. Beberapa faktor yang memperburuk dampak stres akademik antara lain kurangnya dukungan sosial, strategi coping yang tidak adaptif, serta kurangnya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk menyediakan layanan konseling dan membangun lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental mahasiswa (*World Health Organization,* 2022).

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang paling umum memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tekanan tugas, tuntutan nilai tinggi, persaingan akademik, dan manajemen

Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

waktu yang kurang baik sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout (Widyastuti & Fitria, 2020).

Penelitian oleh Fitriana dan Wahyuni (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat stres akademik dan gejala depresi pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar risiko mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Di sisi lain, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terbukti dapat menurunkan dampak negatif stres akademik terhadap kesehatan mental (Putri & A'yunin, 2020).

Selain itu, faktor internal seperti strategi coping yang adaptif juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan cara yang positif, seperti berbicara dengan teman atau melakukan aktivitas relaksasi, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Nurjannah & Rachmawati, 2021).

Untuk itu sangat perlu adanya layanan konseling di tingkat kampus untuk dapat menjadi wadah yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok, untuk belajar menghadapi kenyataan hidup salah satunya dalam mengerjakan tugas akhir. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi sudah memiliki layanan konseling namun belum banyak dimanfaatkan oleh mahasiswa. Ruang Cerita BP/RCB adalah sebuah aplikasi inovatif yang dirancang khusus untuk menjadi ruang yang aman dan nyaman bagi setiap individu yang membutuhkan dukungan emosional yang terdapat di Fakultas Dakwah UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan yang ada untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi baik terkait akademik atau lainnya sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental. Klinik Konseling berlokasi di Lantai 5 Wing B Fakultas Dakwah, Ruangan Laboratorium Konseling. linik Konseling Islam (KKI) Prodi BPI hadir untuk melayani keluh kesah mahasiswa sebagai wadah konseling dan teman bercerita. Buka pada pukul 09.00 pagi dan tutup pada 15.00 WIB, hari Senin s/d Jumat. Proses Konseling sangat menjaga asas kerahasiaan konseli/klien dengan adanya tenaga profesional dan konseling teman sebaya,

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Diharapkan bagi UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi perlu adanya tindak lanjut dari kegiatan skrining kesehatan mental yang sudah dilakukan pada mahasiswa baru dan sebaiknya melakukan skrining pada mahasiswa tingkat akhir. Perlunya intervensi holistik dengan mengembangkan program-program pencegahan dan meningkatkan kolaborasi antara pihak akademik maupun kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

Baroroh, Hanif Nasiatul, Esti Dyah Utami, Laksmi Maharani, and Ika Mustikaningtias. (2018). "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Tentang Penggunaan Antibiotik Bijak Dan Rasional." Ad-Dawaa'Journal of Pharmaceutical Sciences 1(1).

Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., … Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. PloS One, 16(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327

Deasyanti dan Fellianti Muzdalifah. (2021). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari two continua model: Pengujian multiple analysis of variance. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Volume 10, No. 1, Juni 2021 Hal. 147-166 DOI: https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.466

e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

0

Firdaus, L., Sari, D.R., & Kartini, K. (2023). Analisis Kesiapan Mahasiswa pada Transisi pembelajaran Daring Menuju Pembelajaran Tatap Muka Pasca Covid-19. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(1), 279-284. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1439

Fitriana, N., & Wahyuni, I. S. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 7(2), 120–128. https://doi.org/10.20473/jpkkm.v7i2.2018.120-128

Hediaty, Siti., Herlambang, Nyimas Natasha Ayu Shafira. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi JOMS, Volume 2, Nomor 2, 2022

Ladapase, Epifania M., and Anastasia Sona. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia Di Maumere." Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang 2(1):24–29.

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. Psikostudia : Jurnal Psikologi. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454

Marta Prima Yuda,Indah Mawarti, Muthia Mutmainnah. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Pinang Masak Nursing Volume2,Nomor 1 Juni 2023

Nurjannah, I., & Rachmawati, A. (2021). Strategi coping stres pada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9(1), 45–54. https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.16321

Oktaviona, Thasya Nur dkk. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. Jurnal Keperawatan Tropis Papua Volume 6 Nomor 01 Juni 2023

Prahastuti, N.F. (2023). Psychometric Properties Analysis of Self-Reported Questionnaire (SRQ)-20 Instrument with Rasch Model. INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181

Putri, R. K., & A'yunin, Q. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa. Jurnal Psikogenesis, 8(1), 20–30. https://doi.org/10.24854/jps.v8i1.1553

Putri, vani meliyana. (2024). Hubungan Tingkat stress Akademis dengan Kesehatan Mentak Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Kuliah. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan. Universitas Islam Sulthan Agung Semarang

Rasyida, Afinnisa. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. Persona:Jurnal Psikologi Indonesia Volume 8 No. 2, Desember 2019 Hal. 193-207 DOI: https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586

Sari, M.K & Susmiatin, E.A. (2024). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Pada Mahasiswa. XIII(1), 10-17.

Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. Jurnal El-Riyasah, Vol 11. No. 1.

Syafitri, E.N., & Murdiono, W.R (2022). Analisis Hasil Try Out Uji Kompetensi Berdasarkan Stres Akademik dan Persepsi Pencapaian Kompetensi Klinis Mahasiswa Ners UNRIYO. 4(1), 193-198

UPT LBK. (2019). Laporan Data Konseling Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.

Widyastuti, R., & Fitria, A. (2020). Tingkat stres akademik dan hubungannya dengan

Jurnal Kesehatan Medika Saintika
Volume 16 nomor 1 (Juni 2025)| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
DOI: http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284
e-ISSN:2540-9611
p-ISSN:2087-8508

kesehatan mental mahasiswa. Jurnal Konseling Relasi, 5(1), 75–84. https://doi.org/10.24176/jkr.v5i1.6529

World Health Organization. (2022). Mental health and substance use: Promoting mental health. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-promotion