

STRES AKADEMIK SEBAGAI PREDIKTOR KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FKM UIN SU

Fatma Indriani¹, Sylva Qamara Nur Fadilah²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Medan

e-mail: ¹fatmaindriani@uinsu.ac.id, ²fadilahsylvia131@gmail.com

Abstract: *Mental health among young people is receiving increasing attention. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and mental health among students at the Faculty of Public Health, State Islamic University of Medan (UIN SU). The method used was a quantitative correlational survey approach. Data were obtained from 131 students at the Faculty of Public Health, State Islamic University of Medan (UIN SU), using incidental sampling. The measurement tools used were the Perceived Academic Stress Scale (PASS) and the Brief Mental Health Inventory (BMHI-12). Regression analysis was used. The results showed a negative effect of academic stress on mental health among students at the Faculty of Public Health, State Islamic University of Medan (UIN SU Medan), with an effective contribution of 19.3%. These findings demonstrate the importance of stress management strategies in higher education environments to maintain student mental well-being..*

Keyword: *Mental Health; Collage Students; Academic Stress.*

Abstrak: Kesehatan mental pada generasi muda semakin mendapat perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN SU. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan survei. Data diperoleh dari 131 orang mahasiswa FKM UIN SU yang diambil dengan teknik incidental sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu Perceived Academic Stress Scale (PASS) dan Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dari stress akademik terhadap Kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN SU Medan dimana sumbangan efektif yang diberikan sebesar 19,3%. Temuan ini menunjukkan pentingnya strategi manajemen stres di lingkungan pendidikan tinggi untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Mahasiswa; Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, fenomena Kesehatan mental pada generasi muda semakin mendapat perhatian. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia semakin meningkat. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), sekitar 9% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, dengan prevalensi yang tinggi pada usia 15-24 tahun. Survei Perilaku Kesehatan Remaja (SPKR, 2021)

juga mencatat bahwa lebih dari 30% remaja Indonesia menunjukkan gejala depresi yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tantangan kehidupan.

Menurut World Health Organization (2005), kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan psikologis yang membuat seseorang mampu mengenali dan mengembangkan potensinya, menghadapi tekanan hidup dengan efektif, bekerja secara produktif, serta memberi kontribusi positif bagi lingkungannya. Gangguan kesehatan mental terjadi ketika fungsi psikologis

seseorang terganggu, yang dapat memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak (Ningrum et al., 2022). Prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, terutama pada kelompok usia produktif. Prevalensi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi meningkat dari 6,0 menjadi 9,8 per 1.000 penduduk pada kelompok usia lebih dari 15 tahun (Antari & Widyawati, 2021). Di kalangan mahasiswa, angka ini juga semakin mengalami peningkatan. Studi dari American College Health Association (2020) mencatat bahwa 60% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan tinggi, sedangkan sekitar 40% berada pada tingkat depresi sedang hingga berat. Kondisi ini kian diperburuk oleh pandemi COVID-19, yang menimbulkan tekanan tambahan dan meningkatkan ketidakpatian dalam akademik maupun kehidupan sosial.

Masa perkuliahan menjadi salah satu tahap perubahan penting dalam perkembangan individu, karena pada masa ini terjadi berbagai penyesuaian besar dalam akademik, sosial, dan emosional. Dalam periode ini pula, mahasiswa berada pada titik pergeseran dari masa remaja menuju dewasa, yang menuntut mereka untuk mulai mandiri, menentukan arah masa depan melalui keputusan-keputusan penting, serta berhadapan dengan berbagai tuntutan dan dinamika kehidupan. Tidak jarang mahasiswa mengalami tekanan dan kebingungan dalam menjalani peran dan tanggung jawab baru, baik dalam pendidikan, keluarga, maupun kehidupan sosial (Huang et al., 2022). Mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan akademik yang mencakup beban tugas yang padat, jadwal perkuliahan yang ketat, tekanan menghadapi ujian, serta persaingan antarmahasiswa. Selain itu, kekhawatiran terhadap masa depan karier turut menambah tekanan psikologis yang dialami. Kombinasi berbagai faktor tersebut menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terlebih di masa-masa

awal perkuliahan di mana proses adaptasi masih berlangsung (Browning et al., 2021)

Mahasiswa saat ini berasal dari generasi Z yang terlahir pada tahun 1997 hingga tahun 2012. Kelompok usia ini merupakan kelompok usia yang banyak terpapar dengan kemajuan teknologi, media sosial, dan globalisasi. Saat ini, generasi Z berada pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan generasi lainnya, diketahui bahwa Generasi Z mengalami permasalahan kesehatan mental yang lebih tinggi mulai dari gangguan kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku (Park et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan stres akademik dengan kesehatan mental. Salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa adalah stres akademik. Mahasiswa perguruan tinggi cenderung lebih rentan mengalami stres karena harus mengelola tuntutan akademik yang kompleks, seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta memenuhi target nilai, di samping mengatur kehidupan sosial dan pribadi mereka (Hayati & Meliyani, 2025; Firdaus et al., 2023). Survei oleh American College Health Association (2019) sekitar 32% mahasiswa melaporkan mengalami stres akademik yang berdampak pada kesulitan menyelesaikan studi (drop out) atau penurunan pencapaian akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi aspek psikologis tetapi juga berkontribusi secara langsung terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi tekanan psikologis dan emosional yang muncul ketika mahasiswa menilai bahwa beban atau tuntutan akademik yang dihadapi melampaui kapasitas mereka untuk mengatasinya (Ladapase & Sona, 2022). Tekanan ini tidak hanya berasal dari jumlah tugas atau materi yang harus dipelajari, tetapi juga

ekspektasi untuk mendapatkan nilai tinggi, keterbatasan waktu, serta kurangnya keterampilan manajemen diri. Jika tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga kelelahan mental (burnout) (Widyastuti & Fitria, 2020).

Di samping memengaruhi aspek emosional dan mental, stres akademik juga berdampak pada kondisi fisik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi umumnya menunjukkan pola makan yang tidak stabil, mengalami gangguan tidur, kurang melakukan aktivitas fisik, serta menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi selama menjalani aktivitas sehari-hari (Pusparini, Kurniawati, & Kurniawan, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa sebagai langkah awal dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan skrining kesehatan mental terhadap 50 mahasiswa baru pada program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN SU dengan penggunaan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) menunjukkan bahwa 30 responden (60%) terindikasi masalah kesehatan mental, mencakup hal sulit berpikir jernih, mudah takut, sulit mengambil keputusan, merasa cemas, tegang atau khawatir, kehilangan minat terhadap berbagai hal, dan merasa diri tidak berharga. Hal ini menunjukkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa menjadi perhatian.

Menurut standar kurikulum nasional yang ditetapkan AIPTKMI, mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat wajib memenuhi minimal 144 sks. Sekitar 20 % dialokasikan untuk melakukan praktik lapangan seperti PBL (pengalaman belajar lapangan), LKP (Latihan Kerja Peminata), dan praktik lainnya. Ini menunjukkan bahwa mereka dituntut untuk aktif di kampus maupun di lapangan.

Sejauh ini , banyak penelitian stres

akademik dengan kesehatan mental dilakukan pada mahasiswa kedokteran atau keperawatan yang dianggap punya tuntutan yang lebih tinggi. Padahal, mahasiswa ilmu kesehatan juga menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, seperti praktik lapangan, tugas berbasis komunitas, dan mata kuliah yang bersifat multidisipliner. Oleh karena itu, penelitian mengenai stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat masih perlu untuk dilakukan. Adapun penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh stress akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN SU Medan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, di mana seluruh data dikumpulkan dalam satu periode waktu tertentu dan pengamatan dilaksanakan satu kali (Siswanto, Susila, & Suyanto, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara Medan. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, dengan jumlah sampel 131 orang yang berasal dari berbagai peminatan serta dari angkatan 2021, 2022, 2023, dan 2024.

Sampel penelitian ditentukan melalui nonprobability sampling dengan metode accidental, yakni responden dipilih secara kebetulan saat ditemui peneliti, dengan syarat memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi skala Perceived Academic Stress Scale (PASS) untuk mengukur tingkat stres akademik dan Brief Mental Health Inventory (BMHI-12) untuk menilai kondisi kesehatan mental.

Penelitian ini menerapkan analisis regresi sebagai teknik pengolahan data untuk memprediksi sejauh mana stres akademik berpengaruh terhadap

kesehatan mental mahasiswa FKM UIN SU Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dengan melibatkan responden yang berjumlah 131 mahasiswa yang berasal dari tiap tingkatan semester dengan gambaran sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Semester 2	20	15,3
Semester 4	53	40,5
Semester 6	31	23,6
Semester 8	27	20,6
Total	131	100%

Responden penelitian berasal dari mahasiswa angkatan 2021-2024 yang saat ini berada pada semester 2,4,6, dan 8. Responden paling banyak berasal dari semester 4 sebanyak 53 orang (40,5%) diikuti dengan semester 6 yakni 31 orang (23,6%), semester 8 sebanyak 27 orang (20,6%), dan semester 2 yakni 20 orang (15,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Perempuan	113	86,3
Laki-laki	18	13,7
Total	131	100%

Wanita paling banyak menjadi responden pada penelitian ini yakni 113 orang (86,3%), diikuti dengan laki-laki sebanyak 18 orang (13,7%)

Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat kesehatan mental dan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa FKM UIN SU, sebagai berikut :

Tabel 3 Tingkat Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Kesehatan Mental	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	76	58,1
Rendah	55	41,9
Total	131	100%

Tingkat kesehatan mental mahasiswa FKM berada pada kategori tinggi sebanyak 76 orang (58,1%), kemudian diikuti dengan tingkat kesehatan mental yang rendah sebanyak 55 orang (41,9%).

Tabel 4 Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres Akademik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	15	11,4
Sedang	103	78,7
Tinggi	13	9,9
Total	131	100%

Sementara itu, tingkat stres akademik berada pada kategori sedang sebanyak 103 orang (78,7%), diikuti stres akademik rendah 15 orang (11,4%), dan stres akademik tinggi sebanyak 13 orang (9,9%).

Uji regresi dilakukan untuk melihat stress akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN SU Medan, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental

Model	F	Sig
Regression	30.89	.000
Residual		

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh nilai F hitung sebesar 30,89 dengan $p < .05$, yang menandakan bahwa hipotesis alternatif dapat diterima. Dengan demikian, stres akademik terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN SU Medan.

Analisa data selanjutnya dilakukan untuk mengetahui besaran kontribusi stres

akademik terhadap tingkat kesehatan mental, yakni sebagai berikut:

Tabel 6 Kontribusi Efektif Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.440	.193	.187

Tabel di atas memperlihatkan bahwa koefisien korelasi (R) bernilai .440, sementara koefisien determinasi (R^2) tercatat sebesar 0.193. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel stres akademik memberikan kontribusi sebesar 19,3% terhadap variabel kesehatan mental, sedangkan 80,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi cakupan analisis dalam penelitian ini.

Analisa selanjutnya dilakukan untuk melihat persamaan garis regresi antara stres akademik dengan kesehatan mental, sebagai berikut:

Model	Unstandardized Coefficients	
	B	Std. Error
1 (Constant)	70.809	5.325
Stres Akademik	-.680	.122

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka diketahui bahwa persamaan regresi antara stres akademik dengan kesehatan mental adalah $Y' = 70.809 - .680 X_1$. Adapun, nilai konstanta sebesar 70.809 mengindikasikan jika mahasiswa mengalami stres akademik, maka nilai konsistensi kesehatan mental sebesar 70.809. Sementara itu, koefisien regresi menunjukkan angka -0.680, yang berarti bahwa jika stress akademik meningkat 1%, maka kesehatan mental menurun sebesar 0.680.

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental bersifat negatif. Dengan kata lain, peningkatan tingkat stres akademik pada mahasiswa FKM akan diikuti oleh penurunan kondisi kesehatan mental mereka.

PEMBAHASAN

Akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Studi oleh Hayati dan Meliyani (2025) mendukung hal tersebut, dengan melaporkan hubungan yang signifikan secara statistik antara stress akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sulthan Saifuddin Jambi dengan nilai p-value 0,035.

Temuan ini diperkuat oleh Putri (2024) yang juga menemukan hubungan serupa antara stres akademik dengan kesehatan mental dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi dengan p-value 0,034. Azizatunnisah dan Subarjo (2024) menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Artinya, peningkatan tingkat stres akademik berbanding lurus dengan memburuknya kondisi kesehatan mental, sedangkan penurunan stres akademik berkaitan dengan semakin baiknya kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian oleh Yuda et al. (2023) di Universitas Jambi turut mengungkap bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan mengalami stres pada tingkat sedang. Sumber stres tidak hanya berasal dari faktor eksternal, melainkan juga dari dorongan internal, seperti ekspektasi pribadi yang tinggi dan ketidakseimbangan dalam mengelola beban tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering terjebak antara tuntutan akademik dan harapan diri sendiri, yang bila tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan stres yang memadai, dapat berujung pada gangguan psikologis.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi generasi Z yang tumbuh di era digital. Dengan berbagai tantangan

yang dihadapi, seperti tekanan sosial, kecemasan, dan depresi, edukasi kesehatan mental menjadi sangat krusial. Beberapa tantangan aktual yang dihadapi Generasi Z, yaitu adanya perkembangan ilmu dan teknologi yang begitu pesat dan sangat canggih, tuntutan karir dalam dunia kerja, tekanan akademik dalam meningkatkan kapasitas keilmuan, masalah kesehatan mental, masalah sosial, ekonomi dan politik (Febriani, 2024).

Mahasiswa pada dasarnya berada dalam tahap perkembangan transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka mulai membentuk identitas diri, merencanakan masa depan, dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Tuntutan kemandirian, pengambilan keputusan penting, dan tekanan akademik yang tinggi membuat mereka sangat rentan terhadap stres. Ketika stres akademik tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout, yang berdampak langsung pada penurunan konsentrasi, gangguan tidur, kehilangan motivasi, hingga prestasi akademik yang menurun (Widyastuti & Fitria, 2020). Grubic et al. (2020) juga mencatat peningkatan tekanan akademik selama masa pandemi COVID-19, yang turut memicu penurunan motivasi dan memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun stres akademik dalam kadar tertentu dapat mendorong mahasiswa untuk bekerja lebih keras, stres yang berlebihan dapat bersifat destruktif. Pascoe et al. (2020), melalui meta-analisisnya, menyimpulkan bahwa stres akademik yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada mahasiswa. Selain aspek emosional, stres kronis juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan makan, dan kelelahan fisik yang berkepanjangan.

Temuan penelitian Sari (2024) mengungkap bahwa stres akademik memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, meliputi

dimensi emosional, fisik, maupun sosial. Pada aspek emosional, stres akademik berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang ditunjukkan melalui munculnya rasa cemas, frustrasi, hingga gejala depresi ringan. Dari perspektif fisik, stres tersebut dapat memicu keluhan psikosomatis seperti sakit kepala, ketegangan otot, serta gangguan pada sistem pencernaan. Sementara itu, pada ranah sosial, tekanan akademik yang berdampak pada kesehatan mental menyebabkan mahasiswa menjadi kurang aktif berinteraksi, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan lebih memilih untuk menyendiri.

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal, resiliensi atau ketahanan psikologis menjadi penentu utama dalam respons terhadap tekanan. Mahasiswa yang resilien cenderung lebih tenang, adaptif, dan memiliki strategi koping yang efektif dalam menghadapi beban akademik (Khairunnisa, Triwahyuni & Djunaidi, 2022). Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus terbukti memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa. Lingkungan yang suportif dapat memberikan rasa aman dan motivasi, serta mencegah berkembangnya gangguan mental yang lebih serius.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan yakni terdapat pengaruh negatif stress akademik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Semakin tinggi stress akademik maka kesehatan mental pada mahasiswa FKM juga akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

American College Health Association.

- (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Silver Spring, MD: American College Health Association
- Antari, I., & Widyawati, A. (2021). Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Jiwa Melalui Efforts To Improve Understanding of Mental Health Through Early Detection of Mental Disorders. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1), 15–21.
- Azizatunnisah, & Subardjo, R. Y. S. (2024). Hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2041–2054.
- 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)
- 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>
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 517–518.
<https://doi.org/10.1177/0020764020925108>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hayati, N., & Meliyani, R. (2025). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 368–374.
- Huang, Y., Li, S., Lin, B., Ma, S., Guo, J., & Wang, C. (2022). Early Detection of College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 4058.
- Kandari, A.M. (2023) Pengaruh Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Prestasi Mahasiswa. Makalah Disampaikan dalam Kegiatan Silaturahmi Mahasiswa Muslim (Silatmus), Dilaksanakan Oleh Lembaga Da'wah Kampus Ulul Albab UHO 17 Sep. 2023.
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaedi, A. (2022). Kepribadian Big Five sebagai faktor prediktif terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat pertama rumpun kesehatan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 241–254.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24–29.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178.
- Park, S.Y. et al. (2024) 'Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review', *Interactive Journal of Medical Research*, 13, p. e48929. Available at: <https://doi.org/10.2196/48929>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*,

- 25(1), 104–112.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Preeklamsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Putri, R. K., & A'yunin, Q. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 8(1), 20–30.
- Putri, V. M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademis Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Kuliah (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis keterkaitan kesehatan mental dan stres akademik mahasiswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 37–55.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), R. K. D. (Riskesdas). (2018). Prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja di indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Peran stres akademik dan perceived social support dalam memprediksi kesehatan mental remaja akhir di Kota Bandung. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2).
- Sari, N. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 32–36.
- Siswanto, Susila, dan Suyanto. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Survei Perilaku Kesehatan Remaja (Spkr), S. P. K. R. (Spkr). (2021). Laporan survei kesehatan remaja di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia..
- WHO, W. H. O. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary Report*.
- Widyastuti, R., & Fitria, A. (2020). Tingkat stres akademik dan hubungannya dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Konseling Relasi*, 5(1), 75–84.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing*, 2(1), Juni.