

## ANALISIS PERSEPSI DAN KEBUTUHAN PELAYANAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS

Nur Fadhilah Deviany, Rizma Adlia Syakurah

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, 30662, Indonesia

E-mail: [rizma.syakurah@gmail.com](mailto:rizma.syakurah@gmail.com)

### Abstract

*Students are a group of individuals in a higher education institution who are at high risk of experiencing mental health problems due to social and digital pressures. This research aims to identify students' perceptions of the need for mental health services, as well as the importance of encouraging seeking professional help to reduce mental health risks among students with diverse backgrounds. This research uses a descriptive observational method with purposive sampling, involving 1,291 Sriwijaya University students. Data was collected through an open questionnaire on Google Form, distributed via WhatsApp, Instagram, and directly at the faculty. Data analysis was carried out univariately using IBM SPSS Statistics 25.0 to describe perceptions and needs for mental health services. Of the 1,293 respondents, the majority came from FKIP (25.8%), followed by FKM (13.4%) and FMIPA (4.7%). Most were women (68.3%) and the majority were in semester 1 (35.2%). Student funding sources vary, 17.2% rely on scholarships, 5.3% work part time. The survey showed that although the majority of respondents felt their mental condition was good, there were still some who experienced problems such as anxiety and stress due to academic pressure, economic problems and social changes. Many students seek social support to overcome these problems. The majority of students (96.4%) supported the provision of mental health services on campus to effectively address this issue. This research shows that although the majority of students feel their mental condition is good, many experience stress and anxiety. The majority supported mental health services on campus, with the importance of social support, literacy, and access to professional services to address these issues.*

**Keywords:** Student, mental health, mental health

### Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok individu dalam suatu instansi pendidikan tinggi yang berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan sosial dan digital. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi persepsi mahasiswa terhadap kebutuhan layanan kesehatan mental, serta pentingnya mendorong pencarian bantuan profesional untuk mengurangi risiko kesehatan mental di kalangan mahasiswa dengan latar belakang beragam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan purposive sampling, melibatkan 1.291 mahasiswa Universitas Sriwijaya. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan IBM SPSS Statistics 25.0 dengan menghitung proporsi masing-masing variabel, yaitu perbandingan antara karakteristik yang diamati dengan jumlah sampel, guna menggambarkan persepsi serta kebutuhan layanan kesehatan mental. Dari 1.291 responden, mayoritas berasal dari FKIP (25,8%), diikuti FKM (13,4%) dan FMIPA (4,7%). Sebagian besar adalah perempuan (68,3%) dan mayoritas berada di semester 1 (35,2%). Sumber pendanaan mahasiswa bervariasi, 17,2% mengandalkan beasiswa, 5,3% bekerja paruh waktu. Survei menunjukkan meskipun sebagian besar responden merasa kondisi mental mereka baik, masih ada sebagian yang mengalami masalah seperti kecemasan dan stres akibat tekanan akademik, masalah ekonomi, dan perubahan sosial. Mahasiswa banyak yang mencari dukungan sosial untuk mengatasi masalah tersebut. Mayoritas mahasiswa (96,4%) mendukung penyediaan layanan kesehatan mental di kampus untuk mengatasi masalah ini secara efektif. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa merasa kondisi mental mereka baik, banyak yang mengalami stres dan kecemasan. Mayoritas mendukung layanan kesehatan mental di kampus, dengan pentingnya dukungan sosial, literasi, dan akses layanan profesional untuk mengatasi masalah ini.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, kesehatan mental, layanan kesehatan mental

## Pendahuluan

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik karena apabila seseorang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik, seseorang tersebut dapat menggali potensi diri, mampu menghadapi tantangan hidup, dan dapat bekerja dengan produktif. Sebagaimana definisi oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (Organization, 2018). Dalam lingkungan masyarakat yang semakin kompleks, isu kesehatan mental kini menjadi perhatian berbagai kalangan, khususnya di kalangan mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi Z dan tengah berada dalam fase penting masa perkuliahan. Fenomena ini sebagian besar terkait dengan konteks perkembangan generasi Z yang terjadi di era digital (Budiharjo, 2024). Penelitian telah mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, tindakan menyakiti diri sendiri, serta gangguan pola makan (Bakar & Usmar, 2022). Kejadian gangguan mental meningkat secara signifikan, khususnya di antara populasi mahasiswa pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (McLafferty et al., 2017).

Tekanan akademik, tuntutan keluarga, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial yang baru sering menjadi penyebab utama terjadinya masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Sebuah studi meta-analisis menemukan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa mencapai 25%, dengan faktor risiko yang meliputi masalah keuangan, trauma masa kecil, serta riwayat gangguan kesehatan mental dalam keluarga.

Oleh karena itu, pengenalan dini terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental menjadi sangat penting, guna mengembangkan intervensi yang tepat serta strategi pencegahan berbasis faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Sheldon et al., 2021).

Universitas Sriwijaya merupakan salah satu perguruan tinggi tertua di Indonesia yg memiliki 119 jurusan dengan warga kampus yang terdiri mahasiswa, tenaga pendidik, dan tenaga pengajar. Mahasiswa cenderung menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan kampus, bahkan ketika berada di luar kampus, mereka tetap terikat dengan tugas-tugas yang diberikan oleh institusi pendidikan mereka. Di samping itu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai macam tantangan baru, seperti mengambil keputusan secara mandiri terkait kehidupan dan studi mereka, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis di lingkungan baru, serta berinteraksi dengan beragam individu baru di lingkungan kampus (Hernández-Torrano et al., 2020).

Prevalensi yang signifikan dari masalah kesehatan mental di antara mahasiswa ternyata diimbangi dengan tingkat keengganan yang tinggi dalam mencari layanan kesehatan mental atau bantuan profesional (*help-seeking*). Terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kecenderungan individu untuk tidak mengungkapkan niat atau keinginan mereka. Pertama, individu mungkin memiliki pandangan negatif terhadap efektivitas bantuan yang tersedia, merasa bahwa bantuan yang diberikan tidak akan efektif atau bermanfaat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kedua, terdapat kurangnya kesadaran atau pengetahuan mengenai sumber bantuan yang ada, di mana banyak orang tidak mengetahui cara atau tempat untuk

mendapatkan bantuan yang diperlukan, sehingga mereka enggan mengungkapkan niat mereka. Ketiga, terdapat kecenderungan kuat pada individu untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Mereka mungkin merasa lebih nyaman atau percaya diri dalam menangani masalah tanpa melibatkan orang lain, baik karena kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya, atau keinginan untuk tidak membebani orang lain.

Mengamati berbagai dampak negatif yang timbul akibat kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa saat ini, diperlukan upaya untuk meminimalisir gangguan kesehatan mental. Upaya pencarian bantuan (*help-seeking*) dari sumber resmi menjadi sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang mungkin tidak mampu mengatasi masalah mereka sendiri, karena bantuan tersebut dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai risiko kesehatan mental, termasuk risiko perilaku bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih lanjut untuk memahami persepsi tentang kesehatan mental terkait dengan layanan yang dibutuhkan mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini merupakan studi deskriptif observasional dengan metode pengambilan sampel non-probabilitas, yaitu *purposive sampling*. Responden penelitian adalah mahasiswa aktif program studi sarjana di berbagai fakultas Universitas Sriwijaya pada tahun 2024, dengan total responden sebanyak 1.291 mahasiswa dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya Indralaya serta bersedia menjadi responden dan seleksi partisipan dalam penelitian ini hanya berdasarkan kriteria inklusi tanpa mempertimbangkan kriteria eksklusi. Instrumen penelitian berupa kuesioner terbuka yang dibuat

menggunakan *Google Form* dan disebarluaskan melalui media sosial seperti *WhatsApp* dan Instagram, serta dilakukan secara langsung di beberapa fakultas di Universitas Sriwijaya. Pengumpulan data berlangsung dari 6 November hingga 30 November 2024. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat menggunakan IBM SPSS Statistic 25.0 untuk menggambarkan karakteristik responden, persepsi mereka terhadap kesehatan mental, serta kebutuhan akan layanan kesehatan mental. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Nomor 0747/UN9.FKM/TU.SB5/2024.

## Hasil dan Pembahasan

Mayoritas responden berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebanyak 25,8%, diikuti oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) 13,4%, dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) 4,7%. Sebagian besar responden adalah perempuan (68,3%), sedangkan laki-laki 35,2%. Berdasarkan tingkat semester, mayoritas responden berada di semester 1 (35,2%), diikuti semester 5 (22,2%) dan semester 7 (21,9%), sementara mahasiswa semester 9 hanya 1,4%. Dalam hal pendanaan, 17,2% responden memperoleh biaya pendidikan dari beasiswa, sementara 5,3% mengandalkan pekerjaan paruh waktu (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas, Jenis Kelamin, Tingkat Semester, Sumber Dana, dan Tempat Tinggal

Variabel	Jumlah	(%)
<b>Fakultas</b>		
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	333	25.8
Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM)	173	13.4
Fakultas Kedokteran (FK)	116	9.0

Variabel	Jumlah	(%)
Fakultas Teknik (FT)	112	8.7
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (FISIP)	112	8.7
Fakultas Hukum (FH)	105	8.1
Fakultas Ekonomi (FE)	103	8.0
Fakultas Pertanian (FP)	103	8.0
Fakultas Ilmu Komputer (FASILKOM)	73	5.7
Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	61	4.7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	455	31
Perempuan	882	68.3
<b>Tingkat Semester</b>		
Semester 1	455	35.2
Semester 3	249	19.3
Semester 5	286	22.2
Semester 7	283	21.9
Semester 9	18	1.4
<b>Sumber Dana Selama Kuliah</b>		
Beasiswa	222	17.2
Kerja Paruh Waktu	69	5.3
Orang Tua	992	76.8
Anggota Keluarga	3	2
Lainnya	5	4
<b>Tempat Tinggal</b>		
Kos-kosan	647	50.1
Rumah Sendiri Bersama Orang Tua	531	41.1
Rumah Bersama Keluarga	88	6.8
Rusunawa/Apartemen Unsri	17	1.3
Rumah Sendiri/Mengontrak	8	6
Total	1.291	100.0

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Unsri menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam penelitian ini, seiring dengan banyaknya program studi yang ada di fakultas tersebut. Meskipun demikian, tingginya partisipasi ini tidak serta-merta mencerminkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa FKIP. Sebagian besar responden berasal dari semester awal, yang mungkin menunjukkan beban akademik yang belum sepenuhnya mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Namun, untuk fakultas dengan beban akademik lebih berat seperti Fakultas Kedokteran (FK), yang tidak banyak terwakili dalam sampel ini, tantangan kesehatan mental seperti *burnout* lebih mungkin terjadi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa FK sering menghadapi tekanan mental yang signifikan akibat beban akademik yang berat, masa studi yang panjang, serta ekspektasi yang tinggi (Cuttilan et al., 2016; Kloping et al., 2022; Morcos & Awan, 2022).

Tekanan akademik juga dapat dialami oleh mahasiswa di fakultas lain. Secara global, tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan keluarga sering menyebabkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Tekanan ini berdampak pada kinerja akademik serta kesejahteraan fisik dan mental, dan jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius (Mirza et al., 2021).

Perempuan cenderung memiliki minat dalam isu-isu sosial, termasuk kesehatan mental. Hal ini tercermin dari tingginya jumlah responden perempuan dalam berbagai penelitian yang membahas topik kesehatan mental (Azedarach, 2022; Muhsen, 2023; Rifdatunnisa, n.d.). Penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kerentanannya yang lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya dibandingkan laki-laki. Sekitar satu dari tiga perempuan diperkirakan mengalami gangguan kecemasan seumur hidup, dibandingkan laki-laki. Gangguan mental lainnya, seperti *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), kecemasan umum, dan gangguan panik, juga lebih sering dialami perempuan dengan prevalensi 1,5–2 kali lebih tinggi (McLean et al., 2011). Selain itu, perempuan cenderung lebih menginternalisasi stres, yang dapat



berujung pada perasaan pribadi seperti kesedihan, kecemasan, atau rasa bersalah, sedangkan laki-laki lebih sering menunjukkan reaksi eksternal berupa perilaku kekerasan (Rose & Rudolph, 2006).

Banyaknya mahasiswa yang masih berada di tahap awal hingga menengah perkuliahan mendominasi responden dalam survei ini, sehingga menunjukkan bahwa mayoritas responden masih dalam proses belajar aktif dan belum beradda di tahap akhir studi. Bagi mahasiswa semester 1, transisi dari sekolah menengah ke dunia perkuliahan membawa tantangan yang signifikan. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru, sistem pendidikan yang berbeda, serta interaksi sosial yang lebih luas, yang seringkali menyebabkan stres dan kecemasan (Nurfitriana et al., 2017). Selain itu, beban tugas yang lebih berat, jadwal kuliah yang padat, dan ekspektasi akademik yang tinggi juga dapat memperburuk kondisi mental mereka (Adha et al., 2020).

Mahasiswa baru, terutama yang tinggal jauh dari keluarga, sering menghadapi tantangan emosional seperti kesepian, kecemasan, atau stres. Mereka harus belajar mengatur kehidupan sendiri, seperti keuangan dan kebutuhan sehari-hari, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Hal ini bisa menambah tekanan emosional dan berisiko menyebabkan gangguan mental seperti depresi. Selain itu, perubahan dalam rutinitas dan tuntutan akademik membuat mereka harus pintar mengatur waktu antara kuliah, tugas, dan kehidupan pribadi. Interaksi dengan teman dari berbagai latar belakang juga bisa menambah stres dan mempengaruhi kesehatan mental (Nisa et al., 2023).

Meskipun demikian, tantangan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh mahasiswa

yang masih berada di awal studi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir juga tidak lepas dari masalah mental. Banyak dari mereka mengalami *burnout* dengan tingkat stres yang tinggi, bahkan dalam beberapa kasus, stres dan depresi dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, hingga memunculkan keputusan yang berujung pada tindakan yang ekstrem seperti mengakhiri hidup (Sari & Sari, 2020). Hal ini karena stres yang dialami oleh mahasiswa tidak selalu terdeteksi pada tahap awal. Stres yang dialami sering kali muncul secara bertahap dan baru tampak dalam bentuk gangguan mental yang serius di kemudian hari (Pedrelli et al., 2015).

Mahasiswa yang bergantung pada pekerjaan paruh waktu sering menghadapi tekanan tambahan untuk membagi waktu antara studi dan pekerjaan, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Kekhawatiran terkait kestabilan keuangan, termasuk kemampuan membayar biaya kuliah dan kebutuhan hidup, dapat memengaruhi konsentrasi akademik mereka (Studi et al., 2023)(Khadijah & Wulandari, 2024). Proses transisi ke universitas, yang sudah menjadi periode penuh tantangan psikologis, semakin diperburuk oleh faktor finansial yang menjadi beban berat, mengingat tingginya biaya pendidikan. Tekanan finansial ini menambah beban emosional dan psikologis bagi banyak mahasiswa, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka (Cage et al., 2021; Morcos & Awan, 2022).

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa merasa kondisi kesehatan mental mereka "Baik" atau "Biasa", namun ada 21,1% responden yang melaporkan

keluhan terkait kesehatan mental mereka, dan bahkan ada yang tidak mengetahui kondisi kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Salah satu penyebab potensial dari kesenjangan ini adalah rendahnya literasi kesehatan mental, yang memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka (Fuady et al., 2019; Handayani et al., 2020)

Tabel 2. Gambaran Kondisi dan Permasalahan Kesehatan Mental Mahasiswa Saat Ini

No.	Menurut anda, bagaimana kondisi kesehatan mental anda saat ini?	Jumlah	(%)
1.	Baik	511	39.6
2.	Biasa	426	33.0
3.	Ada Keluhan	273	21.1
4.	Tidak Tahu	81	6.3
<b>Total</b>		<b>1291</b>	<b>100.0</b>
<b>Permasalahan Kesehatan Mental Yang Sedang Dan Mungkin Terjadi Pada Mahasiswa Saat Ini</b>			
5.	Depresi	508	13.1
6.	Kecemasan	817	21.0
7.	Akademik	814	20.9
8.	Ekonomi	734	18.9
9.	Karir	475	12.2
10.	Keluarga	527	13.5
11.	Asmara	11	.3
<b>Total</b>		<b>3.886</b>	<b>100.0</b>

Literasi kesehatan mental yang rendah dapat menjelaskan mengapa sebagian besar mahasiswa merasa kondisi mereka baik meskipun mereka mungkin mengalami

gangguan yang belum terdeteksi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung kesulitan mengenali gejala gangguan mental, seperti kecemasan atau stres, dan seringkali tidak mencari pertolongan yang diperlukan (Fuady et al., 2019; Organization, 2022). Dalam hal ini, literasi kesehatan mental yang baik dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi tanda-tanda stres dan mengelola tekanan yang mereka alami, sehingga mengurangi dampak negatifnya pada kinerja akademik dan kesejahteraan fisik mereka (Adom et al., 2020). Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian ini yang mengidentifikasi permasalahan yang dirasakan mahasiswa terkait kesehatan mental diantaranya adalah kecemasan, masalah akademik, masalah ekonomi, masalah keluarga, depresi, dan karir (tabel 2).

Kecemasan dan depresi dilaporkan sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang sering dirasakan oleh mahasiswa, meskipun hasil survei ini tidak mengukur gejala tersebut secara langsung. Sebagian mahasiswa mengakui perasaan cemas atau khawatir terkait dengan berbagai aspek kehidupan mereka, seperti masa depan, tekanan akademik, atau adaptasi dengan lingkungan kampus. Kecemasan ini dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, serta perasaan takut yang berlebihan terhadap hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.

Kecemasan pada mahasiswa sering kali terkait dengan tekanan psikologis yang mereka alami, terutama di tahun pertama ketika mereka berusaha beradaptasi dengan kehidupan kampus yang baru atau kekhawatiran terhadap masa depan mereka. Kecemasan ini sering kali muncul sebagai perasaan takut dan gelisah yang berlebihan, mengganggu kualitas hidup, dan

mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berfungsi secara normal. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ini lebih sering dialami oleh mahasiswa tahun pertama yang kesulitan beradaptasi dengan kehidupan kampus (Dias Lopes et al., 2020; Duraku, 2017; Walean et al., 2021). Jika tidak mendapatkan dukungan yang tepat, kecemasan yang berlarut-larut dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (GAD) (Walean et al., 2021). Lebih lanjut, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan perilaku merugikan seperti penyalahgunaan narkoba dan penurunan kinerja akademik (Dias Lopes et al., 2020).

Masalah akademik, khususnya stres akademik, juga menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Stres akademik dapat muncul akibat tuntutan kurikulum yang ketat, beban tugas yang berlebihan, dan tekanan dari persaingan akademik. Stres yang berlebihan ini dapat menghambat perkembangan akademik mahasiswa dan berbahaya bagi kesehatan mental mereka jika tidak dikelola dengan baik.

Selain itu, masalah ekonomi juga menjadi salah satu sumber utama permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan finansial seringkali mengalami kecemasan yang berhubungan dengan biaya hidup yang tinggi dan ketidakmampuan untuk mencapainya. Kecemasan finansial ini dapat mempengaruhi kemajuan pendidikan mereka, bahkan memaksa beberapa mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah atau mempertimbangkan untuk keluar dari kuliah demi mencari pendapatan tambahan (Bøe et al., 2021). Seiring berjalannya waktu, masalah ekonomi yang tidak teratasi dengan baik dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa dan berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka.

Selain tantangan adaptasi dengan kehidupan kampus, kecemasan pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti kurangnya dukungan sosial dan keraguan terhadap masa depan mereka (Mohamad et al., 2021). Kecemasan karir, yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama disebabkan oleh ketidakpastian masa depan terkait dengan peluang pekerjaan yang relevan dengan bidang studi mereka. Hal ini sering berhubungan dengan kesulitan dalam menentukan pilihan karir yang sesuai dengan minat dan keterampilan mereka, serta prospek karir yang tidak pasti (Noviyanti, 2021). Kecemasan terkait karir ini juga memerlukan perhatian, mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.

Selain itu, dukungan dari keluarga juga berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang menerima dukungan emosional yang kuat dari keluarga cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami konflik keluarga atau tekanan akademik dari orang tua dapat merasakan stres yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti pola asuh orangtua dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian depresi pada mahasiswa (Kedang et al., 2020; Narapati & Bachtiar, 2022).

Selain kecemasan, beberapa mahasiswa mengakui adanya perasaan negatif yang berpotensi terkait dengan gangguan psikologis seperti depresi. Depresi sendiri adalah gangguan yang sering dipicu oleh stres berkepanjangan, dan pada mahasiswa, dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti tekanan akademik yang tinggi, kekhawatiran terhadap masa depan, serta

kurangnya dukungan sosial (Rohmah & Mahrus, 2024).

Secara umum, gejala depresi pada mahasiswa meliputi hilangnya minat pada aktivitas sehari-hari, perasaan putus asa, gangguan tidur, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan berkonsentrasi. Meskipun tidak dapat disimpulkan secara pasti bahwa semua mahasiswa yang melaporkan kondisi mental mereka mengalami depresi, hasil survei ini menunjukkan adanya kecenderungan perasaan yang mirip dengan gejala tersebut. Pada kasus yang lebih parah, depresi dapat berujung pada tindakan ekstrem, seperti bunuh diri. Sebagai pengingat, peristiwa tragis bunuh diri seorang mahasiswa di Surabaya pada 19 September 2024 menunjukkan pentingnya perhatian serius terhadap risiko kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa, yang perlu mendapat dukungan dan penanganan dari berbagai pihak (Al Rivaldi, 2024).

Meskipun permasalahan asmara, pertemanan, dan pelecehan memiliki persentase yang lebih sedikit dibandingkan masalah lainnya, hal ini tidak berarti bahwa dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa bisa diabaikan. Permasalahan asmara dan hubungan sosial bisa memengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa, terutama ketika mereka menghadapi konflik dalam hubungan atau kesulitan dalam berinteraksi sosial. Lingkungan pertemanan yang tidak sehat atau "toxic" dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Penurunan harga diri dan isolasi sosial dapat muncul sebagai akibat dari hubungan sosial yang tidak mendukung (Dewi et al., 2024; Fadhilla & Siregar, 2024).

Selain itu, pelecehan seksual memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Individu yang

mengalami pelecehan seksual dapat mengalami trauma psikologis yang mendalam, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan stres pasca-trauma (PTSD), kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya. Korban pelecehan sering kali merasa bersalah, malu, dan menyalahkan diri sendiri, yang memperburuk kondisi mental mereka (Gili et al., 2022; Ramadhani & Nurwati, n.d.). Oleh karena itu, permasalahan ini mungkin tidak dianggap sebagai isu utama, namun dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa bisa sangat besar dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Tabel 3. Upaya Mahasiswa dalam Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Sehari-hari dan Tingkat Efektivitasnya

No.	Usaha Yang Di Lakukan Mahasiswa Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Sehari-Hari	Jumlah	(%)
1.	Cerita dengan teman	602	14.6
2.	Cerita dengan keluarga	422	10.3
3.	Konsultasi dengan psikolog	47	1.1
4.	mendekatkan diri kepada tuhan	883	21.5
5.	Belajar lebih keras	323	7.9
6.	Melakukan hoby/kegiatan positif	672	16.3
7.	Menangis	526	12.8
8.	Merokok/vape	112	2.7
9.	Minum-minuman keras	475	11.5
10.	Tidur	7	.2
11.	Melakukan hal-hal yang menyakiti diri sendiri	45	1.1



Total		3.892	100.0
	<b>Apakah usaha yang dilakukan tersebut berhasil untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialami?</b>		
12.	Berhasil dialihkan Sementara	742	96.4
13.	Berhasil	468	3.6
14.	Tidak Berhasil	34	1.4
15.	<i>Tidak Tahu</i>	47	1.9
Total		1.291	100.0

Berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental yang dialami mahasiswa, beberapa upaya dilakukan untuk mengatasi tekanan psikologis yang mereka rasakan (Tabel 3). Strategi koping yang paling sering digunakan mahasiswa adalah mendekati diri kepada Tuhan, diikuti oleh kegiatan positif seperti melakukan hobi, menangis, dan berbagi cerita dengan teman-teman. Sebaliknya, tindakan destruktif seperti menyakiti diri sendiri, mengonsumsi alkohol, serta merokok atau menggunakan vape memiliki tingkat kejadian yang relatif lebih rendah.

Sebagai contoh, salah satu studi mencatat bahwa individu yang berdoa cenderung memiliki harapan positif terhadap stres yang mereka alami. Selain itu, melalui doa mereka dapat menilai kembali peristiwa yang menimbulkan stres dengan cara yang lebih positif dan lebih mudah menghadapinya (Emmons & McCullough, 2003). Namun, di sisi lain, ada juga individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk coping. Tindakan seperti mengiris lengan atau sengaja membuat luka pada tubuh seringkali dianggap sebagai perilaku yang sulit

dipahami bagi individu pada umumnya. Pelaku yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri sering menganggapnya sebagai cara yang membantu mereka meredakan emosi yang bergejolak, sehingga dapat menyebabkan kecanduan terhadap perilaku tersebut. Akibatnya, mereka cenderung mengulangnya setiap kali menghadapi masalah yang serupa (Malumbot et al., 2020). Kondisi ini menyatakan bahwa urgensi akan pentingnya akses layanan psikologis di lingkungan kampus, karena masih minimnya mahasiswa yang melakukan konsultasi ke psikolog. Penting sekali untuk meningkatkan konsultasi psikologis bagi mahasiswa sebagai upaya preventif dan kuratif agar mahasiswa dapat melakukan koping yang baik dan sehat, sehingga tidak akan merugikan diri sendiri.

Dukungan sosial dari teman-teman atau keluarga terbukti menjadi faktor pelindung yang penting dalam mengurangi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh (Lestari & Wulandari, 2021) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa, serta membantu mereka mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi.

Mayoritas mahasiswa Universitas Sriwijaya melakukan usaha untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental mereka yang berdasarkan Tabel 4, hanya berhasil memberikan peralihan sementara (96,4%). Hanya 3,6% yang merasa usahanya benar-benar berhasil, sementara 1,4% menyatakan tidak berhasil, dan 1,9% tidak tahu mengenai keberhasilan usahanya. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang hanya merasakan kenyamanan sesaat tanpa mengatasi akar permasalahan secara mendalam. Sejalan dengan pemikiran Bell (1977), mekanisme

koping sementara, seperti berbicara dengan teman atau aktivitas spiritual, memang meredakan gejala sementara namun tidak menyentuh penyebab utama masalah seperti tekanan akademik, kecemasan, atau perasaan terisolasi (Ramadhan, 2020).

Fakta bahwa hanya 3,6% mahasiswa merasa usahanya berhasil menandakan kebutuhan akan pendekatan yang lebih profesional, seperti konseling atau terapi. Faktor-faktor seperti stigma terhadap kesehatan mental dan keterbatasan akses terhadap layanan menjadi hambatan bagi mahasiswa mendapatkan perawatan yang optimal, seperti yang ditemukan dalam penelitian (Setiawan, 2020) dan (Kesyha et al., 2024).

Rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi pada kesulitan mahasiswa dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka sebagaimana telah dibahas sebelumnya. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental dan akses ke layanan dukungan profesional sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan psikologis. Selain itu, pendekatan holistik yang mencakup dukungan sosial dan keterampilan koping dapat membantu mahasiswa mengatasi masalah secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Tabel 4. Kebutuhan Layanan Kesehatan Mental

No.	Apakah Universitas Sriwijaya perlu menyediakan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa	Jumlah	(%)
1.	Perlu	1245	96.4
2.	Tidak Perlu	46	3.6
Total		1291	100

Mayoritas mahasiswa Universitas Sriwijaya menyatakan setuju terhadap penyediaan

layanan kesehatan mental di kampus berdasarkan Tabel 4, sebanyak 96.4%. Sementara itu, hanya 3,6% mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyatakan tidak setuju terhadap hal tersebut. Hasil ini menunjukkan tingginya kesadaran dan kebutuhan mahasiswa terhadap dukungan kesehatan mental di lingkungan kampus. Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian utama dalam berbagai penelitian. Misalnya, tekanan akademik, masalah keuangan, dan tantangan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, sebagaimana dinyatakan dalam penelitian sebelumnya (Rehman et al., 2021). Selain itu, dengan tersedianya layanan konseling dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, hal tersebut membantu mereka untuk mengelola stres, serta mendukung keberhasilan akademik (Pratama et al., 2023).

Universitas Sriwijaya perlu menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan disesuaikan dengan kebutuhan lokal mahasiswa sebagai respons terhadap temuan ini. Hal ini sesuai dengan pembahasan sebelumnya tentang pentingnya dukungan profesional bagi mahasiswa yang kesulitan mengatasi masalah kesehatan mental mereka secara mandiri. Selain itu, mahasiswa menginginkan layanan kesehatan mental yang fleksibel dan dapat dijangkau dengan mudah, seperti layanan konseling yang tersedia secara online maupun offline, serta layanan yang menjamin privasi dan anonimitas.

Tabel 5. Jenis Layanan Kesehatan Mental Yang dibutuhkan.

No	Jenis Layanan Kesehatan Mental Yang dibutuhkan	Jumlah	(%)
1.	Konseling	96	12.0
2.	Diadakan secara offline	70	8.7
3.	Diadakan Secara Online	74	9.2

No	Jenis Layanan Kesehatan Mental Yang dibutuhkan	Jumlah	(%)
4.	yang menjaga privasi	62	7.7
5.	Diadakan rutin secara terjadwal	26	3.2
6.	Memberikan edukasi dengan mengadakan seminar atau kelas khusus	30	3.7
7.	Konselor sebaya	9	1.1
8.	Konsultasi karir	16	2.0
9.	Berada di setiap fakultas	42	5.2
10.	Membuat ruang/tempat healing disekitar kampus	9	1.1
11.	Membentuk komunitas yang saling mensupport mengenai masalah kesehatan mental	5	.6
12.	Yang dapat memberikan kenyamanan tanpa adanya diskriminasi	45	5.6
13.	Membuat aplikasi/web yang mudah diakses	20	2.5
14.	Konsultasi akademik	7	.9
15.	Diadakan secara rutin dikontrol perkembangannya	6	.7
16.	Yang memberikan motivasi serta solusi	14	1.7
17.	Yang bersifat tertutup/anonymous	35	4.4
18.	Konsultasi asmara	5	.6
19.	Mengadakan program yang melakukan kegiatan-kegiatan yang positif	25	3.1
20.	Dapat diakses setiap waktu	43	5.4
21.	Yang mempunyai pakar ahli seperti psikolog	98	12.2
22.	Tanpa dipungut biaya (gratis)	64	8.0
<b>Total</b>		<b>100.0</b>	<b>100.0%</b>

Layanan berbasis teknologi, seperti aplikasi atau platform, semakin populer di kalangan mahasiswa, seperti yang tercermin dalam tabel 5. Ini juga didukung oleh penelitian Tice et al. (2021) yang menyoroti peningkatan minat terhadap layanan kesehatan mental berbasis digital. Penyediaan layanan yang inklusif dan terjangkau akan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dan meningkatkan

performa akademik mereka (Cage et al., 2021; Santoso et al., 2020).

Temuan-temuan ini bisa memberikan wawasan awal mengenai faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil pada tabel kebutuhan layanan kesehatan Mental menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menginginkan layanan yang melibatkan tenaga profesional seperti psikolog (12,2%) dan konseling (12,0%), serta layanan yang mudah diakses secara online maupun offline. Temuan ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan nyata akan dukungan psikologis yang komprehensif dan mudah dijangkau di lingkungan kampus. Berbagai bentuk layanan lain, seperti layanan yang menjaga privasi, bebas diskriminasi, dan dapat diakses setiap waktu, juga turut memperkuat pentingnya pendekatan yang fleksibel dan ramah mahasiswa.

Meskipun temuan ini memberikan gambaran umum mengenai persepsi mahasiswa, penting untuk dicatat bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bersifat umum dan bergantung pada persepsi subjektif responden. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat dianggap sebagai ukuran objektif mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa, mengingat bahwa pendekatan pengukuran yang lebih mendalam dan terperinci belum diterapkan dalam studi ini.

## Kesimpulan

Survei terhadap 1.291 mahasiswa Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), dengan mayoritas perempuan dan berada di semester awal studi. Karakteristik ini memberikan gambaran bahwa persepsi dan

kebutuhan layanan kesehatan mental yang diungkapkan dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok mahasiswa yang sedang berada pada fase transisi awal perkuliahan, yang secara psikologis rentan mengalami tekanan emosional dan adaptasi akademik. Oleh karena itu, temuan ini menjadi dasar penting dalam memahami konteks kebutuhan layanan kesehatan mental yang relevan dan sesuai dengan kondisi mayoritas mahasiswa di lingkungan kampus.

Meskipun banyak yang merasa kondisi kesehatan mental mereka "baik" atau "biasa", beberapa mahasiswa mengungkapkan adanya masalah seperti kecemasan dan depresi, yang menunjukkan rendahnya pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan mereka. Banyak yang mencoba mengatasi masalah mental mereka dengan cara sementara, namun sedikit yang merasa cara tersebut benar-benar efektif. Sebagian besar mahasiswa setuju bahwa kampus perlu menyediakan layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, kampus sebaiknya lebih mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental dan menyediakan layanan yang mudah diakses serta mendukung lingkungan sosial yang saling peduli.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kepedulian terhadap kondisi kesehatan mental, baik pada diri sendiri maupun teman sebaya. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental melalui sumber-sumber terpercaya, serta tidak ragu untuk mengakses layanan konseling jika dirasa memerlukan bantuan profesional. Kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan psikologis sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan akademik dan kehidupan sosial yang sehat selama masa perkuliahan.

Bagi pihak universitas, disarankan untuk menyediakan layanan konseling profesional yang mudah diakses oleh mahasiswa di lingkungan kampus. Selain itu, universitas juga perlu melakukan sosialisasi dan edukasi rutin mengenai kesehatan mental, baik melalui seminar, pelatihan, maupun kampanye digital. Penting pula bagi kampus untuk membangun budaya yang mendukung keterbukaan, empati, dan kepedulian antar mahasiswa. Universitas juga diharapkan memfasilitasi ruang-ruang aman, seperti tempat healing, layanan konselor sebaya (peer counselor), serta komunitas pendukung yang fokus pada isu kesehatan mental mahasiswa.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian dilakukan dengan pendekatan campuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai persepsi dan kebutuhan mahasiswa terkait kesehatan mental. Penelitian juga perlu menjangkau populasi yang lebih luas dari berbagai latar belakang fakultas, universitas, dan jenjang semester. Selain itu, akan lebih bermanfaat jika dilakukan studi lanjut mengenai efektivitas layanan kesehatan mental yang telah tersedia, serta mengevaluasi kebutuhan mahasiswa berdasarkan faktor-faktor seperti gender, usia, dan kondisi lingkungan sosial.

## Referensi

- Au Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Identification of Academic Stressors in First Year Collage. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1.
- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic stress among faculty and students in higher institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 28(2).



- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Azedarach, M. R. (2022). *Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 122–128.
- Bøe, T., Hysing, M., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2021). Financial difficulties and student health: results from a National Cross-Sectional Survey of Norwegian college and university students. *Mental Health & Prevention*, 21, 200196.
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089.
- Cuttilan, A. N., Sayampanathan, A. A., & Ho, R. C.-M. (2016). Mental health issues amongst medical students in Asia: a systematic review [2000–2015]. *Annals of Translational Medicine*, 4(4).
- Dewi, S., Kurniati, N., & Asmoro, D. S. (2024). Dampak Dukungan Emosional Teman Sebaya terhadap Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 12.
- Dias Lopes, L. F., Chaves, B. M., Fabrício, A., Porto, A., Machado de Almeida, D., Obregon, S. L., Pimentel Lima, M., Vieira da Silva, W., Camargo, M. E., & da Veiga, C. P. (2020). Analysis of well-being and anxiety among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3874.
- Duraku, Z. H. (2017). Factors influencing test anxiety among university students. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 37–48.
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental trend of mental health literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Gili, I. L., Fajarulloh, M. S., Choliq, M. I., Al-Amin, M. I. N., & Hapsery, A. (2022). Structural Equation Modeling untuk Memodelkan Pengaruh Pelecehan Seksual terhadap Kesehatan Mental Mahasiswi di Kota Surabaya. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 11(2).
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17.
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 540000.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. R. T. (2020). Analisis faktor resiko

- yang mempengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 87–95.
- Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). *Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa*. 06(02), 13206–13220.
- khadijah, S., & Wulandari, E. (2024). Pengaruh Perekonomian Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2, 42–49. <https://doi.org/10.61994/fks50b62>
- Kloping, N. A., Citraningtyas, T., Lili, R., Farrell, S. M., & Molodynski, A. (2022). Mental health and wellbeing of Indonesian medical students: A regional comparison study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1295–1299.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93–98.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1).
- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PloS One*, 12(12), e0188785.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027–1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Mirza, A. A., Baig, M., Beyari, G. M., Halawani, M. A., & Mirza, A. A. (2021). Depression and anxiety among medical students: a brief overview. *Advances in Medical Education and Practice*, 393–398.
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Morcos, G., & Awan, O. A. (2022). Burnout in medical school: a medical student's perspective. *Academic Radiology*, 30(6), 1223.
- Muhsen, I. (2023). *KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN*.
- Narapati, A., & Bachtiar, A. (2022). Kondisi Keluarga dan Tekanan Lingkungan Sebagai Faktor Pemicu Masalah Mental Serta Pengaruhnya Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa di Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1(2 SE-Articles), 142–148. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45405>
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence dan happiness? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46–59.
- Nurfitriana, P., Prihartanti, N., & Prihartanti, N. (2017). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di*

- fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.  
Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Odja Naifah Nisrin Zhohira Amira Luthfy Budiharjo, S. D. N. H. F. S. H. M. M. A. M. (2024). *Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13953696>
- Organization, W. H. (2018). Integration of mental health into primary health care. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 24(02), 221–230.
- Organization, W. H. (2022). *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. World Health Organization.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry: The Journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pratama, H. Y., Zahrani, M. A., Alfina, H. Q., Pertiwi, N., Nirwasita, F., Pramesti, S. C., & Janah, L. U. (2023). Hubungan prestasi akademik dan social support terhadap adaptabilitas karier mahasiswa baru Universitas Negeri Semarang. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 205–213.
- Ramadhan, H. A. (2020). *MEKANISME KOPING PADA PASIEN KANKER SERVIK*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (n.d.). *DAMPAK TRAUMATIS REMAJA KORBAN TINDAKAN KEKERASAN SEKSUAL SERTA PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA THE TRAUMATIC IMPACT OF ADOLESCENT VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE AND THE ROLE OF SOCIAL FAMILY SUPPORT*.
- Rehman, R., Fatima, K., Hussain, M., Sarim, M., Gazzaz, Z. J., & Baig, M. (2021). Association between depression and health risk behaviors among university students, Karachi, Pakistan. *Cogent Psychology*, 8(1), 1886626.
- Rifdatunnisa, S. (n.d.). *Pengaruh literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada mahasiswa di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., & Ni'mah, M. (2020). Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8.
- Sari, K., & Sari, S. P. (2020). Burnout in Completing Undergraduate Thesis and Its Implications to Guidance and Counseling Program. *2nd International Seminar on Guidance*

- and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 23–26.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Studi, P., Sosial, K., Dakwah, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., Syarif, N., & Jakarta, H. (2023). *PENGARUH STATUS SOSIAL EKONOMI MENTAL PADA MAHASISWA*.
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132–143.
- hor, A. A., Author, B. B., & Author, C. C. (year). Article title: Sub-title. *Journal Title*, volume(issue number), page numbers.
- Wu, S.F.V., Courtney, M., Edward, H., McDowell, J., Shortridge-Baggett, L.M., & Chang, P.J. (2007). Self-efficacy, outcome expectation, and self care behavior in people with type diabetes in Taiwan. *Journal of Clinical Nursing*, 16 (11), 250–257.
- Dolan, R., Smith, R.C., Fox, N.K., Purcell, L., Fleming, J., Alderfer, B.,...Roman, D.E. (2008). Management of diabetes: The adolescent challenge. *The Diabetes Educator*, 34, 118-135.