



ANALISIS KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA MENGUNAKAN *SELF-REPORTING QUESTIONNAIRE-20* (SRQ-20)

Ratna Kurniawati¹, Tri Suraning Wulandari¹, Retno Lumiati Anisah¹.

¹ Akper Alkautsar Temanggung, ratna

✉ ummudzaky@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkbb.192>

Abstrak

Latar belakang : Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti akademik, sosial, maupun personal hingga berdampak pada kesehatan mental. Perguruan tinggi berperan penting membentuk individu dan mengembangkan masyarakat. Masalah psikologis sering dialami mahasiswa akibat tekanan dari berbagai sumber dan masalah yang dihadapi mahasiswa sangat kompleks. Tujuan: penelitian ini untuk menganalisis kesejahteraan mental mahasiswa dengan mengadaptasi SRQ-20. Metode : penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian dilakukan selama 1 bulan, pengumpulan data menggunakan kuesioner online pada 71 mahasiswa. Hasilnya: terdapat hubungan sangat kuat dan positif, antar skor SRQ-20 dengan gangguan mental emosional, sebanyak 31% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional mengakibatkan kesejahteraan mahasiswa berkurang. Prosentase keluhan di atas 25% dirasakan oleh mahasiswa yaitu ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat 43,7%, mudah merasa lelah 42,3%, mudah takut 36,6%, sulit mengambil keputusan 35%, merasa tegang, cemas atau khawatir 32,4% dan sering sakit kepala 28,2%. Kesimpulan : Munculnya hambatan psikologis, mengakibatkan terhambatnya kesejahteraan

Kata Kunci: Kesejahteraan mental; Mahasiswa; SRQ-20

Abstract

Background: Students often face various pressures, such as academic, social and personal, which have an impact on mental health. Higher education plays an important role in forming individuals and developing society. Psychological problems are often experienced by students due to pressure from various sources and the problems faced by students are very complex. Purpose: this research is to analyze students' mental well-being by adapting the SRQ-20. Method: quantitative descriptive research, research conducted for 1 month, data collection using an online questionnaire on 71 students. The results: there was a very strong and positive relationship between the SRQ-20 score and emotional mental disorders, as many as 31% of students experienced emotional mental disorders which resulted in students' well-being decreasing. The percentage of complaints above 25% felt by students is the inability to do useful things 43.7%, easily feeling tired 42.3%, easily afraid 36.6%, difficulty making decisions 35%, feeling tense, anxious or worried 32.4 % and frequent headaches 28.2%. Conclusion: The emergence of psychological barriers results in hampered well-being

Keywords: Mental well-being; Student; SRQ-20

Pendahuluan

Kesejahteraan mental mahasiswa merupakan isu penting bagi dunia pendidikan tinggi (Malikah, 2024). Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti akademik, sosial, maupun personal hingga berdampak pada kesehatan mental (Oktarizal et al., 2023). Kesehatan mental menjadi aspek utama untuk mahasiswa agar mereka mampu melaksanakan tugas

akademik dengan baik. Sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional akibat tekanan kehidupan modern, seperti studi, keluarga, dan tantangan usia dewasa (Sari & Susmiatin, 2023).

Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan tingkat tinggi yang berperan signifikan membentuk individu serta mendukung kemajuan masyarakat. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dalam berbagai bidang ilmu, tetapi juga memiliki peluang untuk mengasah keterampilan, berinteraksi dengan berbagai budaya, dan mewujudkan cita-cita di tengah masyarakat. Di perguruan tinggi, lahir berbagai gagasan inovatif, dilaksanakan penelitian yang mendalam, dan generasi muda dipersiapkan dengan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika dunia yang terus (Sartika, Wahyuni, Cahya, Lestari, & Dewi, 2023).

Mahasiswa ialah seseorang yang sedang mengenyam pendidikan dan terdaftar di perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Mahasiswa memiliki tingkat intelektual tinggi, mampu berpikir cerdas, serta perencanaan yang matang dalam bertindak. Selama masa pendidikannya, mahasiswa melalui berbagai tahapan yang dikenal sebagai tahapan perkembangan (Cahyaningtyas & Krisnanda, 2024). Mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan yang dapat memicu stres. Tingkat stres mahasiswa memiliki kaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis mereka selama menjalani kehidupan di kampus. Terdapat hubungan kuat dan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dan peningkatan kesejahteraan psikologis menjadi langkah penting untuk mengurangi stres, terutama pada mahasiswa tingkat akhir ((Alfani, Rafi, Rasyd, & Adia, 2023). Rentang usia 18 hingga 25 tahun, berada pada tahap perkembangan dewasa awal dalam fase *quarter-life crisis*. Pada tahap ini, individu cenderung memiliki pengalaman emosional terbatas, sehingga lebih rentan mengalami stres. (Esty Ayu Pratiwi & Widarti, 2023)

Masalah psikologis sering terjadi akibat tekanan dari berbagai sumber dengan tingkat keparahan bervariasi. Penelitian status kesehatan mental masyarakat pada sarjana di Tiongkok selama 20 hingga 30 tahun terakhir, menunjukkan masalah psikologis di berbagai kelompok meningkat setiap hari, 11% mengalami masalah kesehatan mental ringan hingga sedang, sementara 2–3% memiliki kesehatan mental sedang hingga berat. Kelompok mahasiswa ini baru saja memasuki usia dewasa dan akan memasuki dunia kerja. Mereka kerap mengalami tekanan dan kebingungan berkaitan dengan studi, karier, hubungan asmara, keluarga, serta berbagai aspek kehidupan lainnya. Menghadapi tekanan, mereka memiliki tatangan besar ketidakmampuan penyembuhan diri. Beberapa tahun terakhir, insiden buruk akibat masalah kesehatan mental mahasiswa terus bermunculan. Perilaku ekstrem memalukan mahasiswa menjadi bencana yang menghancurkan diri mereka sendiri dan keluarga (Huang et al., 2022).

Tingkat stres mahasiswa berada pada level ringan 35,6%, level sedang 57,4%, dan mengalami stres berat 6,9%. Berdasarkan data dari Ambarwati (2017), perempuan mendominasi pada tingkat stres sedang sebesar 33,6% dan stres berat sebesar 4,0%. Menurut bahasa Indonesia, istilah "stres" sering disebut sebagai "kecemasan," sementara dalam bahasa Yunani, istilah "merimno" berasal dari gabungan kata "meriza" berarti membelah atau bercabang dan "naos" (pikiran). Sesuai kedua istilah tersebut, stress menggambarkan keadaan pikiran yang terpecah antara perhatian positif dan pemikiran negatif (Fathurahman, 2024). Prevalensi stres mahasiswa di Indonesia mencapai 38,7% hingga 71,6%. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini mengganggu kesehatan mental maupun fisik, seperti cemas, depresi, daya tahan tubuh menurun, sakit kepala, hingga penyakit jantung (Maimun, Febriani, Maharani, & Sagita, 2024). Tingginya

angka kecemasan, depresi, dan stres pada mahasiswa menunjukkan perlunya alat evaluasi yang efektif untuk mengidentifikasi masalah ini secara dini. Namun, masih banyak institusi pendidikan belum memiliki mekanisme sistematis untuk mengukur dan memantau kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga seringkali masalah ini luput dari perhatian hingga mencapai tahap yang serius.

Penelitian Cairns, Massfeller, & Deeth tahun 2010 mengungkapkan masalah yang dihadapi mahasiswa saat ini menjadi semakin kompleks. Perkembangan teknologi dan era globalisasi memang memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk berkomunikasi dengan siapa saja dan mengakses informasi dari berbagai sumber. Namun, di sisi lain, hal ini dapat mengurangi produktivitas mereka dalam bidang akademik. Fenomena prokrastinasi, kurangnya aktivitas fisik, serta konflik dengan orang lain sering kali menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa (Hernawati, 2019). Kondisi ini menjadi pemicu mental mahasiswasemakin labil

Setiap tahun, gangguan jiwa di Indonesia semakin meningkat karena kurangnya deteksi dini dan kekurangan tenaga kesehatan jiwa yang dapat mendeteksi secara dini. Penting untuk meminimalkan masalah ini dengan menggunakan alat skrining gangguan jiwa yang sederhana dan valid. Kuesioner pelaporan mandiri 20 telah digunakan secara rutin di Indonesia untuk mendeteksi gejala gangguan jiwa. SRQ-20 memiliki konsistensi dan keandalan internal yang baik ($\alpha = 0,82$). Temuan analisis faktor eksploratori (EFA) mengungkapkan tiga faktor SRQ-20 yang diklasifikasikan berdasarkan jenis gejala dan memiliki total varian sebesar 46,03%. Analisis faktor konfirmatori (CFA) memvalidasi temuan EFA yang mengungkapkan bahwa setiap item SRQ-20 berkorelasi satu sama lain dan kuat di seluruh klasifikasi multi-kelompok. SRQ-20 dapat digunakan untuk menyaring gangguan mental. Hasil penelitian tervalidasi dan reliabel pada SRQ-20 (Ayu, Hasanah, & Iskandar, 2023).

Kendati SRQ telah digunakan secara luas, ada beberapa aspek yang belum sepenuhnya tergali. Pertama, adaptasi SRQ ke dalam konteks lokal sering kali kurang diperhatikan, sehingga hasilnya tidak sepenuhnya mencerminkan realitas budaya dan sosial mahasiswa di wilayah tertentu. Kedua, mengintegrasikan hasil SRQ dengan analisis mendalam terhadap faktor spesifik, seperti pengaruh media sosial, dukungan keluarga, atau gaya hidup mahasiswa, masih jarang dilakukan. Ketiga, minim studi longitudinal untuk memantau perubahan kesejahteraan mental mahasiswa seiring waktu memahami pola gangguan mental secara lebih komprehensif.

Penelitian ini menawarkan analisis kesejahteraan mental mahasiswa dengan mengadaptasi SRQ ke dalam konteks lokal yang relevan dan mengintegrasikan hasilnya dengan faktor-faktor spesifik yang memengaruhi kesejahteraan mental. Penyesuaian SRQ dengan mempertimbangkan konteks budaya, sosial, dan lingkungan lokal mahasiswa. Hal ini penting karena faktor budaya dan norma sosial memengaruhi bagaimana individu mengekspresikan dan merasakan gejala gangguan mental. Pendekatan ini juga mencakup analisis longitudinal untuk memantau perubahan kesehatan mental mahasiswa dari waktu ke waktu. Metode penelitian kuantitatif akan memberikan gambaran lebih holistik tentang kondisi kesejahteraan mental mahasiswa.

Urgensi utama penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat kesejahteraan mental mahasiswa menggunakan SRQ yang telah diadaptasi secara lokal, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, termasuk faktor internal dan eksternal, menyusun rekomendasi untuk membantu institusi pendidikan tinggi mengembangkan program intervensi dan dukungan bagi mahasiswa yang menghadapi masalah kesehatan mental. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik meneliti lebih jauh mengenai kesehatan

mental mahasiswa “Analisis Kesejahteraan Mental Mahasiswa Menggunakan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20)”.

Metode

Metode penelitian deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada objek penelitian, memanfaatkan variabel ilmiah serta menggunakan data numerik dan statistik dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Responden penelitian ini sebanyak 71 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *sampling incidental*. Penyebaran kuesioner SRQ -20 menggunakan bantuan *google form*.

Penelitian ini menggunakan alat ukur SRQ-20 (*Self Reporting Questionnaire-20*) berbahasa Indonesia (telah diterjemahkan). SRQ-20 sebuah alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengidentifikasi gangguan mental. Instrumen ini dikembangkan WHO dan telah diadopsi pemerintah Indonesia untuk mengukur kesehatan mental penduduk (Sari & Susmiatin, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di Akper Alkautsar Temanggung yang beralamat di Jl. Suwandi Suwardi KM 1 Temanggung. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan. Sumber data primer adalah mahasiswa tingkat 1 dan 2 sebanyak 71 orang. Pengambilan sampel baik laki-laki maupun perempuan, berusia di atas 18 tahun. Data dikeluarkan dari penelitian jika responden berusia di bawah 18 tahun, memiliki data yang tidak lengkap, atau memiliki jawaban yang tidak lengkap terhadap item SRQ-20. SRQ-20 dapat digunakan oleh siapa saja, baik secara pribadi maupun wawancara. Untuk memperoleh hasil yang konsisten, SRQ-20 tidak boleh dicampuradukkan antara pengisian pribadi dan wawancara, hal ini akan mempengaruhi hasil akhir SRQ-20. Hasil pengisian kuesioner bernilai 0 atau 1 setiap butir pertanyaan. Nilai 1 berarti ada gangguan yang terjadi dalam sebulan terakhir, nilai 0 berarti tidak ada gejala, lebih dari 6 menunjukkan ada gangguan dan skor maksimum adalah 20 (Ayu et al., 2023).

Hasil dan Pembahasan

Seluruh data diolah dan dianalisa menggunakan program SPSS versi 23 untuk Windows. Koefisien reliabilitas (*alpha Cronbach*) digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas SRQ-20 (konsistensi internal). Responden penelitian terdiri dari 7 mahasiswa laki-laki dan 64 mahasiswi, rentang usia 19-23 tahun, mayoritas berusia 20 tahun, sebanyak 33 mahasiswa.

Tabel 1. Data demografi Responden

No	Data Umum	Frekuensi	Persentase	Total
1	Jenis Kelamin			
	- Laki-laki	7	9,9 %	100 %
	- Perempuan	64	90,1	
2	Umur			
	- 19	27	37 %	100%
	- 20	33	46,5 %	
	- 21	8	11,3 %	
	- 22	1	1,4 %	
	- 23	2	2,8 %	

Dilihat dari jenis kelamin, mahasiswa perempuan memiliki proporsi gejala gangguan kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan hormon yang dihasilkan setiap individu memengaruhi kualitas tidur, pada akhirnya berdampak pada kesehatan

mental. Secara umum, perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan dan sensitivitas emosional lebih tinggi dibandingkan laki-laki.(Sari & Susmiatin, 2023).

Perempuan cenderung lebih mengandalkan perasaan saat menghadapi masalah, sedangkan lelaki mengutamakan logika. Sensitivitas lebih tinggi terhadap berbagai masalah menjadi pememicu munculnya gejala gangguan mental emosional pada perempuan. Selain itu, perempuan kerap mengalami perubahan emosi selama masa menstruasi (Sari & Susmiatin, 2023).

Responden berusia antara 18-23 tahun, merupakan fase transisi, ditandai emosional masih labil, konflik, berbagai tuntutan, serta sering terjadi perubahan suasana hati. Peralihan peran dari remaja menuju dewasa menuntut kemampuan adaptasi terhadap berbagai tugas, tantangan, dan penyelesaian masalah. Kondisi ini memicu timbulnya gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, terutama tingkat akhir ketika mereka harus mengerjakan skripsi yang membutuhkan banyak tenaga, pikiran, dan energi.(Sari & Susmiatin, 2023).

Gejala gangguan emosional mahasiswa dapat dilihat pada tabel 2. Berikut ini gambaran kesejahteraan mental mahasiswa secara umum :

Tabel 2. Gejala Gangguan Mental Emosional

No	Gejala	Ya	Persentase %	Tidak	Persentase %
1	Sering sakit kepala	20	28,2	51	71,8
2	Kehilangan nafsu makan	13	18,3	58	81,7
3	Sulit Tidur	9	12,7	62	87,5
4	Mudah takut	26	36,6	45	63,4
5	Merasa tegang, cemas atau khawatir	23	32,4	48	67,6
6	Tangan gemetar	8	11,3	63	88,7
7	Gangguan pencernaan	9	12,7	63	87,3
8	Kesulitan berfikir jernih	17	23,9	54	76,1
9	Merasa tidak bahagia	10	14,1	61	85,9
10	Lebih Sering menangis	14	19,7	57	80,3
11	Kesulitan menikmati kegiatan sehari-hari	15	21,1	56	78,9
12	Sulit mengambil keputusan	25	35	46	64,8
13	Pekerjaan sehari-hari terganggu	1	1,4	70	97,2
14	Tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat	31	43,7	40	56,3
15	Kehilangan minat	17	23,9	54	76,1
16	Merasa tidak berharga	9	12,7	62	87,3
17	Ingin mengakhiri hidup	3	4,2	68	95,8
18	Merasa lelah sepanjang waktu	16	22,5	55	77,5
19	Tidak enak di perut (sakit perut)	17	23,9	54	76,1
20	Mudah lelah	30	42,3	41	57,7

1. Keluhan sering sakit kepala

Sakit kepala dialami oleh 28,2% responden, sepertiga dari populasi memiliki gejala fisik yang dapat dikaitkan dengan stres atau gangguan mental emosional. Sakit kepala sering kali menjadi tanda somatis ketika tekanan psikologis mengekspresikan diri melalui gejala fisik. Sebanyak

71,8% responden tidak mengalami sakit kepala, kemungkinan tidak semua orang mengalami gangguan emosional memiliki manifestasi fisik berupa sakit kepala.

Terdapat hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat depresi dan kejadian nyeri kepala. Sejumlah 46 orang depresi ringan, sebanyak 28 orang (68,3%) mengalami nyeri kepala kronis, sedangkan 18 orang (43,9%) mengalami nyeri kepala akut. Sementara itu, dari 36 orang dengan depresi sedang, 13 orang (31,7%) mengalami nyeri kepala kronis, dan 23 orang (56,1%) mengalami nyeri kepala akut. Nyeri kepala yang disebabkan oleh gangguan jiwa dikategorikan sebagai nyeri kepala sekunder. (Sulhaji & Ramli, 2019). Kemungkinan penyebab ada tiga yaitu faktor psikologis, fisik dan lingkungan. Faktor psikologis diantaranya sakit kepala berkaitan dengan stres, kecemasan, atau kelelahan mental. Faktor fisik seperti kurang tidur, dehidrasi, atau pola makan yang buruk juga dapat menjadi pemicu. Faktor lingkungan ialah beban kerja (Putro, Erwandi, & Kadir, 2021), tuntutan sosial, atau tekanan emosional dapat berperan.

2. Kehilangan Nafsu Makan

Mahasiswa mengalami gangguan nafsu makan sebanyak 18,3%. Meskipun persentase rendah, tetap menjadi indikasi masalah yang mungkin berhubungan dengan gangguan mental emosional, seperti stres atau depresi. Nafsu makan sering kali terganggu pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Sebagian besar responden 81,7% tidak melaporkan kehilangan nafsu makan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih memiliki pola makan relatif normal, meskipun beberapa mengalami gangguan emosional tanpa menunjukkan gejala kehilangan nafsu makan.

Stress akan mengganggu keseimbangan tubuh seseorang. Tubuh merespons stres dengan menghasilkan reaksi fisiologis untuk mengembalikan keseimbangannya. Salah satu aspek keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah terkait dengan pola makan. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value } 0,024 \leq 0,05$, mengindikasikan adanya korelasi antara tingkat stres dan status gizi mahasiswa. (Miliandani & Meilita, 2021). Kehilangan nafsu makan terus menerus akan berdampak negatif pada kesehatan fisik (seperti kekurangan energi) dan kinerja akademik.

3. Sulit tidur

Kondisi sulit tidur dialami oleh mahasiswa sebesar 12,7% dan 87,5% tidak mengalami gangguan tidur. Pola tidur mahasiswa terlihat normal, meskipun tekanan mental berpengaruh secara tidak langsung. Stres menjadi salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan data dari *International of Sleep Disorder*, prevalensi gangguan akibat stres mencapai 65%. Kesulitan tidur menjadi gejala awal munculnya gangguan kesehatan mental mahasiswa. Stres akibat beban akademik maupun faktor stres lainnya dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan tidur. (Sari & Susmiatin, 2023).

4. Mudah merasa takut

Mahasiswa mengalami perasaan mudah takut mencapai 36,6%. Prevalensi cukup tinggi dibandingkan gejala lainnya, mengindikasikan adanya kecenderungan kecemasan atau rasa tidak aman di antara mahasiswa, sedangkan 63,4% mahasiswa tidak merasa takut berlebihan. Artinya, mahasiswa tidak terpengaruh oleh perasaan takut dalam kehidupan sehari-hari.

Ketakutan akan kegagalan menyebabkan prokrastinasi, di mana seseorang menjadi malas untuk menyelesaikan tugas. Ketakutan akan penilaian buruk dari orang lain dapat menurunkan pandangan terhadap diri sendiri. Faktor dalam diri paling berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik adalah takut gagal, mencapai 6% hingga 14%. Tingkat ketakutan terhadap kegagalan semakin tinggi, maka kemungkinan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin besar (Fikri Faturahman, Novianty, & Rahayu, 2023).

5. Merasa tegang, cemas, atau khawatir

Perasaan tegang cemas atau khawatir dirasakan oleh 32,4% mahasiswa. Tingkat kecemasan menjadi indikasi gangguan mental seperti *anxiety disorder* bila berlangsung terus-menerus. Sebagian besar responden 67,6% tidak merasa tegang, cemas, atau khawatir, berarti mahasiswa bisa mengelola kecemasan dengan baik sesuai situasi. Kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental umum dialami mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas. Hal ini disebabkan beratnya beban akademik, serta kebutuhan menyelesaikan tugas secara mandiri. (Sari & Susmiatin, 2023). Tekanan akibat beban tugas yang berat, ujian, atau harapan tinggi dari keluarga dan dosen. Kecemasan terkait hubungan sosial, seperti interaksi dengan teman atau konflik interpersonal. Ketidakpastian masa depan, seperti prospek karier atau pencapaian pribadi

6. Tangan Gemetar

Tangan gemetar terjadi pada 11,3% responden. Gejala ini ngan reaksi fisiologis terhadap stres atau kecemasan berlebihan. Tangan gemetar dapat menjadi tanda dari kondisi emosional atau fisik tertentu. Mayoritas responden (88,7%) tidak mengalami tangan gemetar, menunjukkan bahwa gejala ini relatif jarang terjadi pada populasi mahasiswa dalam konteks ini. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian tremor pada mahasiswa. Manusia memiliki bagian khusus dari otak yang mengatur pergerakan otot. Jika bagian otak ini terganggu, menyebabkan otot tidak terkendali, sehingga terjadi kontraksi otot tak terkendali kemudian menyebabkan terjadinya tremor. Tremor berhubungan dengan sistem saraf. Merupakan getaran tidak sadar yang terjadi pada satu atau lebih bagian tubuh tertentu. Adanya kontraksi otot-otot yang berlawanan secara tidak teratur dalam waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya tremor. Tremor essensial adalah gangguan neurologis umum yang mempengaruhi sekitar 0,3-0,9% dari populasi umum di seluruh dunia (Balqis, Muchsin, Arifin, Jaya, & Mulyadi, 2023).

7. Gangguan pencernaan

Masalah pencernaan mencapai 12,7% responden. Keadaan ini merupakan gejala fisik yang sering muncul akibat stres atau gangguan emosional, seperti nyeri perut, diare, atau mual. Meskipun persentasenya rendah, gejala ini mengindikasikan hubungan antara tekanan psikologis dan kesehatan fisik. Mayoritas responden (87,3%) tidak mengalami gangguan pencernaan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak terpengaruh oleh gejala ini, meskipun tetap ada minoritas yang memerlukan perhatian khusus. Saat seseorang mengalami stres atau kecemasan, produksi asam lambung akan meningkat. Tingginya kadar asam lambung menyebabkan iritasi mukosa lambung, apabila dibiarkan dalam waktu lama memicu penyakit gastritis. Responden yang mengalami stres seringkali merasakan gangguan pada sistem

pencernaan, seperti perasaan kembung, mual, dan sakit pada lambung. (Sari & Susmiatin, 2023). Rasa cemas memengaruhi motilitas usus, memicu gangguan pencernaan. Kebiasaan makan yang buruk, seperti melewatkan waktu makan atau konsumsi makanan cepat saji, dapat memicu gangguan pencernaan.

8. Tidak dapat berfikir jernih

Mahasiswa merasa tidak dapat berpikir jernih sebanyak 23,9%, sementara 76,1% merasa mereka bisa berpikir jernih. Dari sudut pandang ini, sebagian besar mahasiswa merasa mampu berpikir dengan jelas. Penyebabnya seperti stres, kelelahan, masalah emosional, atau tantangan akademis yang mereka hadapi. Ketika seseorang mengalami stres, seringkali kesulitan mengontrol perilakunya karena pikiran dan perasaannya terfokus pada stres yang dialami (Khoirunnisa & Gumindari, 2023). Untuk meningkatkan kemampuan berpikir jernih pada mahasiswa, perlu ada dukungan tambahan, seperti teknik manajemen stres, atau sumber daya yang membantu mereka dalam hal pembelajaran dan pengembangan diri.

9. Merasa Tidak bahagia

Analisa hasil SRQ mahasiswa menunjukkan 14,1% mahasiswa merasa tidak bahagia, sementara 85,9% kebahagiaan. Prosentase lebih besar menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa bahagia atau tidak mengalami perasaan tidak bahagia secara signifikan. Kebahagiaan merupakan bentuk emosi positif, mencakup perasaan tenang dan nyaman. Kebahagiaan diartikan perasaan dan aktivitas positif tanpa paksaan, serta kemampuan seseorang merasakan emosi positif dalam berbagai waktu di masa lalu, masa depan, maupun saat ini. Semakin tinggi tingkat spiritualitas, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan seseorang. Aspek kebahagiaan paling dominan adalah emosi positif menjadi sumber kebahagiaan seseorang. Beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan termasuk tinggal di negara kaya dan demokratis, menikah, menghindari emosi negatif, memiliki jaringan sosial yang luas, serta memiliki agama. Hubungan individu dengan Tuhan Yang Maha Esa menjadi faktor utama menuju kebahagiaan (Purwanti, 2022).

Kebahagiaan merupakan impian banyak orang, tidak semua mahasiswa baru merasa sangat bahagia. Penelitian Wilcox dkk tahun 2019 mengungkap 83,9% mahasiswa baru di Australia merasa sedikit bahagia. Penelitian Rahman tahun 2020 menunjukkan tingkat kebahagiaan mahasiswa 69% pada level rendah. Penyebabnya adalah kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik perguruan tinggi, dan perubahan hidup mahasiswa. Situasi ini mengakibatkan ketidakmampuan menerima keadaan, gangguan psikologis: stres dan depresi. Rendahnya kebahagiaan berdampak penurunan prestasi, motivasi belajar, tidak optimis menjalani kehidupan, cenderung tidak bersemangat dalam menjalani kehidupan dan mencapai cita-cita. Seseorang mempunyai sedikit kebahagiaan cenderung didominasi oleh afek negatif : sering menggerutu, tertekan, hampa, cemas, gelisah, takut, muak, dan sedih (Herdian Putra & Hariko, 2023).

10. Lebih sering menangis

Mahasiswa mengungkapkan sering menangis sebesar 19,7% sedangkan tidak sering menangis 80,3%, ini menggambarkan kesejahteraan emosional mahasiswa. Mahasiswa

mengalami perasaan yang cukup berat sehingga mereka sering menangis. mengindikasikan adanya stres emosional yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, atau masalah pribadi. Mahasiswa dalam kelompok ini memerlukan dukungan tambahan, baik itu dalam bentuk konseling atau program pengelolaan stres. 80,3% tidak sering menangis, karena tidak merasa cemas/tertekan hingga mereka merasa harus sering menangis. Mayoritas mahasiswa memiliki stabilitas emosional lebih baik sehingga mampu mengelola perasaan secara lebih efektif. Sering menangis menunjukkan adanya gejala emosional negatif (Khairiyah, Rahayu, & Agusti, 2022).

11. Tidak bisa menikmati kegiatan sehari-hari

Sebanyak 21,1% mahasiswa merasa tidak dapat menikmati kegiatan yang menyenangkan. Perasaan tertekan, kelelahan, atau terhambat dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Mayoritas mahasiswa 78,9% bisa menikmati kegiatan sehari-hari. Mereka dapat menikmati kegiatan sehari-hari, mencerminkan kesejahteraan emosional lebih stabil dan merasa puas dengan rutinitasnya. pengelolaan stres, pengembangan kebiasaan sehat, atau keterampilan coping juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka.

12. Sulit mengambil keputusan

Sepertiga dari mahasiswa 35% merasa kesulitan membuat keputusan, menunjukkan adanya perasaan cemas, keraguan diri, atau kesulitan dalam menilai pilihan yang ada. Mahasiswa merasa tertekan berbagai pilihan atau khawatir akan konsekuensi dari keputusannya. Hal ini berhubungan dengan kecemasan akademis, ketidakpastian masa depan, bahkan masalah pribadi lebih mendalam. Sebanyak 64,8% mahasiswa tidak sulit mengambil keputusan, lebih percaya diri dan mudah membuat keputusan. Mereka cenderung merasa lebih stabil secara emosional dan siap untuk menghadapi tantangan yang datang. Stres atau tekanan dapat mengurangi fokus seseorang hingga kesulitan mencari solusi alternatif memecahkan masalah. Ketika menghadapi tekanan, seringkali seseorang terlalu terfokus pada masalah yang ada, sehingga sulit untuk melihat berbagai kemungkinan solusi lainnya. Kondisi inilah membuat seseorang kesulitan mengambil keputusan terkait diri atau masalah yang dihadapi. Perasaan panik menghadapi stressor mengakibatkan sulit memutuskan sesuatu secara tepat (Sari & Susmiatin, 2023).

13. Pekerjaan terganggu

Mahasiswa merasa pekerjaan mereka terganggu 1,4%, sementara 97,2% tidak mengalami gangguan pekerjaan. Angka ini sangat rendah, menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa mampu menjalankan tugasnya dengan baik tanpa gangguan berarti. Mayoritas mahasiswa 97,2% tidak merasa pekerjaannya terganggu. Menunjukkan fokus sangat baik, mengelola waktu dan tugas akademik dengan baik. Mampu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi. Mahasiswa yang merasa pekerjaan mereka terganggu perlu mendapatkan perhatian untuk mengidentifikasi faktor penyebab gangguan tersebut.

14. Melakukan hal yang tidak bermanfaat

Mahasiswa melakukan hal yang tidak bermanfaat sebesar 43,7%, mahasiswa merasa tidak ada makna atau tujuan dalam aktivitas yang mereka lakukan, baik itu studi, pekerjaan sosial, atau kegiatan lainnya. Mereka mungkin merasa bahwa apa yang mereka lakukan memberi kontribusi positif bagi diri mereka sendiri atau orang lain, yang berhubungan dengan kepuasan diri dan motivasi. Sekitar 56,3% mahasiswa dapat memberikan gambaran tentang perasaan mahasiswa mengenai arti dan tujuan dalam aktivitas yang mereka jalani, baik dalam konteks akademis maupun kehidupan sehari-hari. Mahasiswa merasa kegiatan yang dilakukan tidak memberikan manfaat yang jelas. Mencerminkan rasa tidak puas atau kebingungan mengenai tujuan dalam studi maupun kehidupan pribadi. Mahasiswa merasa aktivitas mereka tidak berhubungan dengan tujuan hidup atau masa depan, atau sedang mencari makna yang lebih besar dalam rutinitas mereka.

15. Kehilangan minat

Kehilangan minat terjadi pada 23,9% mahasiswa, sedangkan 76,1% tidak merasa kehilangan minat. Kebosanan, kelelahan mental, stres akademik, masalah emosional seperti kecemasan atau depresi menyebabkan minat mahasiswa menurun. Mahasiswa yang merasa kehilangan minat mungkin mulai merasa kurang terinspirasi dengan tujuan akademik. Mahasiswa tetap termotivasi menjalani kehidupan akademik dan kegiatan sehari-hari karena memiliki tujuan dan antusiasme pada kesejahteraan dan prestasi akademis lebih baik. Meskipun sebagian mahasiswa tidak kehilangan minat, tetap perlu mendapatkan perhatian. Penurunan minat bisa menjadi tanda awal masalah lebih mendalam, seperti stres atau masalah kesehatan mental, harus diatasi dengan dukungan tepat agar kembali termotivasi dalam kegiatan akademik.

16. Merasa tidak berharga

Sekitar 12,6% mahasiswa merasa tidak berharga, menunjukkan sekelompok kecil mahasiswa mungkin menghadapi kesulitan emosional atau masalah pribadi yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Angka ini terbilang kecil, perasaan tidak berharga bisa mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa 87,3% merasa berharga. Mereka merasa lebih puas dengan kehidupan, kondisi emosional stabil dan positif. Mayoritas mahasiswa dapat menjalani kehidupan dengan perasaan sehat dan baik, meskipun tantangan akademis dan kehidupan tetap ada. Meskipun mayoritas merasa bahagia, terus memberikan dukungan agar bisa mempertahankan kesejahteraan emosional mereka penting.

17. Ingin mengakhiri hidup

Keinginan untuk mengakhiri hidup persentasenya terbilang kecil yaitu 4,2% mahasiswa. Angka yang cukup signifikan dan perlu perhatian serius. Perasaan sangat berat hingga mempertimbangkan untuk mengakhiri hidup. Mereka sedang berjuang dengan kesehatan mental dan perlu mendapatkan dukungan segera, baik melalui layanan konseling, bantuan psikologis, atau intervensi medis untuk memastikan mengatasi perasaan tersebut. Mayoritas mahasiswa 95,8% tidak memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, menunjukkan kesejahteraan mental mereka relatif stabil, mampu mengelola stres atau perasaan negatif yang muncul. Meskipun ini merupakan angka yang sangat positif, tetap penting untuk memberikan dukungan yang

berkelanjutan untuk menjaga kondisi mental mereka tetap sehat. Melibatkan keluarga atau teman dekat sebagai bagian penting dari sistem dukungan untuk membantu mereka merasa lebih aman dan tidak sendirian. Mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup, tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat dalam hidup, merasa tidak berharga, kehilangan minat pada berbagai hal, dan pekerjaan sehari-hari terganggu berkaitan dengan gejala depresi (Renaldo & Suryani, 2020).

18. Selalu merasa lelah sepanjang waktu

Sekitar 22,5 % mahasiswa merasa selalu lelah, menunjukkan adanya kelelahan fisik atau mental yang signifikan. Kelelahan terus-menerus disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban akademik berlebihan, stres, kurang tidur, masalah kesehatan fisik atau mental, ketidakseimbangan antar kehidupan pribadi dan akademik. Mahasiswa merasa lelah sepanjang waktu mengalami kesulitan berkonsentrasi, menyelesaikan tugas, atau menjaga motivasi, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Mayoritas mahasiswa (77,5%) tidak merasa selalu lelah, menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola energi dengan baik, tidak terpengaruh kelelahan yang berlebihan. Rutinitas lebih seimbang antara akademik dan kehidupan pribadi, memiliki kebiasaan baik untuk mendukung kesehatan fisik dan mental.

19. Tidak enak di perut (sakit perut)

Mahasiswa mengungkapkan ketidaknyamanan di perut sebanyak 24%. Sakit perut terkait dengan gangguan fisik seperti masalah pencernaan (misalnya, asam lambung, maag, atau gangguan pencernaan lainnya), stres, kecemasan, atau bahkan pola makan yang tidak sehat. Mahasiswa yang mengalami sakit perut secara teratur mungkin juga mengalami gejala fisik akibat stres akademik atau masalah emosional lainnya. Mayoritas mahasiswa 76,1% tidak mengalami masalah sakit perut secara signifikan, menunjukkan mereka tidak menghadapi masalah kesehatan pencernaan atau gangguan terkait stres yang cukup berat. Kondisi stres atau cemas membuat produksi asam lambung meningkat, bila berlangsung terus-menerus menyebabkan iritasi mukosa lambung, dalam jangka panjang menimbulkan gastritis. Penderita yang mengalami stres seringkali merasakan gangguan sistem pencernaan, berupa lambung terasa kembung, mual, dan perih. Beberapa mahasiswa mengalami keluhan sakit perut atau gangguan pada pencernaan saat mereka dihadapkan pada stressor atau tekanan (Sari & Susmiatin, 2023). Gangguan pencernaan atau ketegangan fisik terkait stres harus diatasi dengan pendekatan komprehensif, termasuk dukungan medis dan psikologis.

20. Mudah lelah

Mahasiswa merasa mudah lelah sekitar 42,3%, disebabkan banyak faktor, seperti beban akademik yang berat, kurang tidur, pola makan tidak sehat, stres, atau gangguan mental emosional. Mudah lelah membuat sulit fokus dan produktif, sehingga memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mayoritas mahasiswa 57,7% tidak merasa mudah lelah, menunjukkan mereka mampu mempertahankan tingkat energi yang baik dan mengelola aktivitas mereka dengan efisien. Rutinitas yang seimbang, tidur yang cukup, dan pola hidup yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik. Mahasiswa perlu mengidentifikasi penyebab kelelahan. Program pengelolaan stres dan peningkatan kebugaran fisik juga dapat membantu mengurangi kelelahan.

Enam keluhan tertinggi dengan prosentase diatas 25% yang paling dirasakan oleh mahasiswa sesuai hasil SRQ-20 yaitu ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat 43,7%, mudah merasa lelah 42,3%, mudah takut 36,6%, sulit mengambil keputusan 35%, merasa tegang, cemas atau khawatir 32,4% dan sering sakit kepala 28,2%.

21. Hasil penilaian SRQ-20

Data gangguan mental emosional kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi normal atau tidak. Hasilnya nilai $p=0.000$ menunjukkan data tidak terdistribusi normal (karena $p<0.05$). Uji non-parametrik diperoleh nilai SRQ mean: 4,54, median: 3,00, skewness: 1,104 (positif, data miring ke kanan), standar deviasi 4,656. Hasil analisa gangguan psikologis mean: 2,55, median: 1,00, skewness: 0,840 (positif, data miring ke kanan). Data menunjukkan distribusi yang tidak simetris. Karena data tidak normal, uji yang tepat adalah *Spearman Rank Correlation* atau *Kendall Tau*. Hasil uji *Spearman* diketahui koefisien korelasi $r=0.809$, $p=0.000$ hal ini mendukung korelasi positif yang sangat kuat antara kedua variabel. *Kendall* koefisien korelasi $r=0.695$, $p=0.000$, data ini menunjukkan hubungan positif yang kuat namun sedikit lebih rendah.

Tabel 2. Hasil RSQ Skor

Skor	Frekuensi	Persen	Valid Persen	Total Persen
0	16	22,5	22,5	22,5
1	12	16,9	16,9	39,4
2	3	4,2	4,2	43,7
3	6	8,5	8,5	52,1
4	5	7,0	7,0	59,2
5	4	5,6	5,6	64,8
6	3	4,2	4,2	69,0
7	6	8,5	8,5	77,5
8	1	1,4	1,4	78,9
9	4	5,6	5,6	84,5
10	2	2,8	2,8	87,3
11	4	5,6	5,6	93,0
13	1	1,4	1,4	94,4
14	2	2,8	2,8	97,2
18	1	1,4	1,4	98,6
19	1	1,4	1,4	100,0
Total	71	100,0	100,0	

Ket : Jumlah total skor dan persentase yang menjawab "ya"

22. Hubungan nilai SRQ-20 dan gangguan mental emosional mahasiswa.

Tabel 3. Analisa SRQ-20

Hasil	Frekuensi	Persen	Valid Persen	Total Persen
Normal (0-6)	49	69,0	69,0	69,0
Gangguan Psikologis ($\geq 6-20$)	22	31,0	31,0	100,0
Total	71	100,0	100,0	

Ket : Persentase subjek yang positif gangguan mental emosional (skor ≥ 6)

dan menjawab “ya” pada butir sesuai nomor pertanyaan.

Analisis hasil korelasi SRQ menunjukkan 49 orang (69%) dalam kategori normal dan 22 orang dalam kategori gangguan psikologis memberikan gambaran tentang distribusi kondisi kesehatan mental mahasiswa yang dievaluasi melalui SRQ-20 (*Self-Reporting Questionnaire*). Sebagian besar mahasiswa (49 orang) berada dalam kategori "normal," berarti mereka tidak menunjukkan gejala gangguan psikologis yang signifikan. Ini mencerminkan mayoritas mahasiswa dalam sampel merasa cukup stabil secara emosional dan mental, tanpa masalah besar yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Mereka mungkin merasa dapat mengelola stres, tantangan akademik, dan kehidupan sehari-hari dengan baik.

Sebanyak 22 orang (sekitar 31% dari total sampel) menunjukkan gejala yang mengindikasikan adanya gangguan psikologis. Ini bisa mencakup gangguan seperti kecemasan, depresi, atau stres berat yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami masalah besar, ada sekelompok mahasiswa yang mungkin memerlukan dukungan lebih lanjut untuk mengatasi tantangan psikologis mereka. Munculnya hambatan psikologis, mengakibatkan terhambatnya kesejahteraan (*Psychological Well Being*) mahasiswa dalam proses pembelajaran (Alfani et al., 2023).

Kuesioner SRQ-20 memiliki keterbatasan sebagai alat ukur, hanya mengungkap distress secara umum dan tidak dapat memberikan informasi spesifik jenis gangguan yang dialami mahasiswa. Terdapat batasan jumlah skor pada SRQ-20 yang membedakan antara individu yang sehat dan mengalami gangguan kesehatan mental, meskipun mengalami satu atau dua gejala yang tercantum pada SRQ 20 (Renaldo & Suryani, 2020). Gambaran dari 71 mahasiswa menunjukkan 22 orang mengalami gejala gangguan mental emosional, perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan secara spesifik untuk menentukan diagnosis.

Kesimpulan

1. Korelasi yang ditemukan sangat kuat dan positif, menunjukkan bahwa peningkatan skor SRQ-20 berkaitan erat dengan tingkat gangguan, sebanyak 31% dari 71 mahasiswa mengalami tanda gejala gangguan mental emosional yang dapat menimbulkan kesejahteraan mahasiswa berkurang.
2. Enam keluhan tertinggi dengan prosentase di atas 25% yang paling dirasakan oleh mahasiswa sesuai hasil SRQ-20 yaitu ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat 43,7%, mudah merasa lelah 42,3%, mudah takut 36,6%, sulit mengambil keputusan 35%, merasa tegang, cemas atau khawatir 32,4% dan sering sakit kepala 28,2%.
3. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk rekomendasi intervensi klinis lebih lanjut, terutama bagi individu dengan skor SRQ tinggi. Pengembangan koping, konseling dan ketahanan terhadap tekanan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Direktur Akper Alkautsar Temanggung yang telah mengijinkan pelaksanaan penelitian ini, P3M Akper Alkautsar Temanggung yang memfasilitasi pendanaan penelitian hingga diterbitkan artikel pada jurnal ini sehingga membuka wawasan masyarakat luas.

Daftar Pustaka

- Alfani, R., Rafi, M., Rasyd, A., & Adia, R. (2023). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Ummah Karimah Usman Al Farisi tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera . Mahasiswa berada pada, 128–137.
- Anggraeni, R., Lestari, A. T., & Nurmeta, I. K. (2023). VALIDASI INSTRUMEN MOTIVASI MENGGUNAKAN SELF-, 7(2), 366–374.
- Ayu, K., Hasanah, S., & Iskandar, S. (2023). Validation of the Indonesian version of the WHO Self-Reporting Questionnaire (SRQ) – 20 : A Psychometric Analysis. *Research Square*, PPR: PPR67, 1–15.
- Balqis, N. H., Muchsin, A. H., Arifin, A. F., Jaya, M. A., & Mulyadi, F. E. (2023). ARTIKEL RISET URL artikel : <https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/issue/archive> Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Tremor Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2021 Rumah Sakit Ibnu Sina YW-Universitas Muslim Indonesia Address : Ema, 04(02), 80–88.
- Cahyaningtyas, D. D., & Krisnanda, V. D. (2024). Penerapan Konseling Dalam Pendidikan Menengah Dan Perguruan Tinggi: Tantangan Dan Peluang. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1019–1023.
- Esty Ayu Pratiwi, & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*, 3(1), 34–40. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.969>
- Fathurahman, A. (2024). LITERATURE REVIEW:PENDEKATAN, STRATEGI DAN TEKNIK BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PSIKIS MAHASISWA. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 15(1), 37–48.
- Fikri Faturahman, H., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 11–16. <https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.109>
- Herdian Putra, A., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57–62. <https://doi.org/10.21067/jki.v8i2.8672>
- Hernawati, L. (2019). Layanan Konseling Kesehatan Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Mahasiswa. *Patria*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1903>
- 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(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946998>
- Khairiyah, U., Rahayu, P. E., & Agusti, A. (2022). Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kebahagiaan. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 678–681. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4588>
- Khoirunnisa, K., & Gumindari, S. (2023). Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 887–895. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1590>
- Maimun, N., Febriani, F., Maharani, W., & Sagita, S. O. (2024). Efektivitas Terapi Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 443–450. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2072>

- Malikah, M. (2024). Optimalisasi Mental Health Mahasiswa dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur terhadap Pendekatan Holistik. *Journal of Education Research*, 5(3), 2555–2564. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1229>
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Afiat*, 7(1), 31–43. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>
- Oktarizal, H., Km, M., Sarbiah, D. A., Kkk, M., Andi, D., Ummu, T., ... Ak, M. (2023). Kesehatan Mental Di Perguruan Tinggi: Mengoptimalkan Kesejahteraan Mahasiswa Dan Lingkungan Akademik.
- Purwanti, S. I. (2022). Jurnal Relasi Spiritual dan Kebahagiaan. *JPKD: Research & Learning in Primary Education*, 4(1), 388–393.
- Putro, A. U., Erwandi, D., & Kadir, A. (2021). Analisis Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Stres Kerja dan Perilaku Berisiko Karyawan di PT. X. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 2(1). <https://doi.org/10.59230/njohs.v2i1.5256>
- Renaldo, E., & Suryani, E. (2020). Gambaran gangguan mental emosional pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 49–57. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.49-57>
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10–17. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Sartika, D., Wahyuni, S. I., Cahya, M., Lestari, D., & Dewi, A. C. (2023). Journal Education and Islamic Studies Taqdimul Qissah. *Ojs.iaisumbar.Ac.Id*, 1(2), 203–210. Retrieved from <http://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jedies/article/view/339%0Ahttps://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jedies/article/download/339/163>
- Sulhaji, K. S., & Ramli, R. R. (2019). Hubungan Derajat Depresi dengan Nyeri Kepala pada Penderita yang Berobat Di Poliklinik Saraf RSU Anutapura Palu Tahun 2018. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 52. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4444>