

HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK DENGAN KESEHATAN MENTAL DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2025

Dias Darmawan¹, Siti Riptifah Trihandini²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email: diasdarmawan79@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi kesehatan mental mahasiswa saat ini menjadi isu yang semakin krusial, terutama di tengah meningkatnya tekanan akademik dalam lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah keterkaitan antara beban akademik dan kesehatan mental mahasiswa melalui studi literatur dari berbagai sumber ilmiah. Pendekatan yang digunakan adalah kajian pustaka dengan metode naratif kualitatif terhadap delapan artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024, yang membahas topik terkait tekanan akademik, kondisi mental, dan aspek tempat tinggal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dan gangguan kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, tempat tinggal juga menjadi faktor yang relevan, di mana mahasiswa yang tinggal di wilayah perkotaan cenderung memiliki risiko gangguan mental yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor risiko utama terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga diperlukan peran aktif institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Tekanan akademik, Tempat tinggal

ABSTRACT

Mental health conditions among university students have become an increasingly critical issue, particularly amidst rising academic pressure in higher education environments. This study aims to examine the relationship between academic workload and students' mental health through a literature review of various scientific sources. The approach used is a qualitative narrative review of eight scholarly articles published between 2020 and 2024, discussing topics related to academic pressure, mental health conditions, and aspects of living arrangements. The analysis reveals a significant relationship between academic stress and mental health disorders. Students experiencing high levels of academic pressure are more vulnerable to psychological issues such as anxiety and depression. Furthermore, living arrangements were also found to be a relevant factor, as students residing in urban areas tend to have a higher risk of

Article History

Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mental health problems. These findings highlight that academic pressure is one of the major risk factors affecting student mental well-being, emphasizing the need for active involvement from educational institutions in creating a mentally supportive academic environment.

Keywords: *Mental health, Academic pressure, Living environment*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan tidak hanya berarti ketiadaan penyakit, tetapi mencakup keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial. Ungkapan "*There is no health without mental health*" menegaskan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik(1)

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian global yang semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Sebagai bagian krusial dari generasi muda, mahasiswa kerap menghadapi tekanan berat yang berasal dari tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan perguruan tinggi. Sumber tekanan ini beragam, meliputi beban tugas kuliah, persaingan antar mahasiswa, harapan tinggi dari dosen dan orang tua, serta tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial(2)

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa, penting untuk mengidentifikasi berbagai faktor risiko serta merumuskan strategi yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap masyarakat. Kesehatan mental juga mencerminkan keseimbangan fungsi jiwa dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres kehidupan sehari-hari

Tekanan akademik merupakan beban psikologis yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti tugas yang berat, persaingan nilai, ekspektasi orang tua dan dosen, serta keterbatasan waktu untuk menyelesaikan kewajiban akademik. Kusaeri dalam Murdiana & Efendri (2021) menjelaskan bahwa tekanan akademik timbul karena dorongan eksternal dan internal dalam lingkungan belajar yang menuntut pencapaian maksimal(3)

Dampak dari tekanan akademik terhadap mahasiswa bisa signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, bahkan mengarah pada gangguan mental yang lebih serius (Yunitasari, Arsyad, & Makaria, 2025; Huang et al., 2006). Mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang baik akan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan tersebut.(4)

Berdasarkan informasi dari WHO, terdapat sekitar 255.980 individu di Indonesia yang telah menjalani penanganan untuk gangguan psikosis, terdiri dari 128.970 pria dan 127.010 wanita. Data ini menggambarkan tingginya beban masalah kesehatan jiwa di Indonesia dan menekankan pentingnya peningkatan kualitas serta pemerataan layanan kesehatan mental, khususnya dalam hal deteksi dini, perawatan yang efektif, dan dukungan jangka panjang bagi penyintas.(5)

Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengenali potensi diri, mengatasi tantangan kehidupan yang wajar, bekerja secara efektif, dan memberikan kontribusi pada masyarakat. Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental tidak boleh dianggap sepele, mengingat jumlah kasusnya yang masih sangat mengkhawatirkan. Sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental dan perilaku. Diperkirakan, satu dari empat orang

akan mengalaminya sepanjang hidup mereka. Berdasarkan data WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO), India mencatatkan jumlah kasus depresi terbanyak dengan 56.675.969 kasus atau 4,5% dari populasi, sementara Maladewa mencatatkan jumlah terendah, yaitu 12.739 kasus atau 3,7%. Di Indonesia, terdapat 9.162.886 kasus atau 3,7% dari total populasi(6)

METODE

Metode penelitian ini diterapkan dalam studi ini adalah tinjauan pustaka atau *literatur review*. Pendekatan ini digunakan untuk mengumpulkan berbagai data serta referensi yang berkaitan dengan topik tertentu dari sumber-sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lainnya. Namun, dalam penelitian ini sumber yang digunakan secara eksklusif berasal dari artikel jurnal. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menelusuri artikel yang telah melewati proses publikasi pada empat basis data akademik yang menyediakan teks lengkap (*full text*), yaitu *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup istilah dalam bahasa Indonesia, seperti “kesehatan mental”tekanan akademik” serta dalam bahasa Inggris, yaitu “*mental health* ” “*academic pressure*” . Literatur yang dianalisis dalam tinjauan ini terdiri dari publikasi dalam rentan waktu 2020-2024, dengan kriteria dapat diakses dalam *full text* PDF serta tergolong dalam kategori *scholarly*.

Artikel jurnal yang dipilih kemudian diekstraksi untuk mendapatkan informasi umum (penulis, tahun, judul), metode penelitian, hasil utama yang terkait dengan kesehatan mental dan tekanan akademik . Sintesis dan analisis data menggunakan pendekatan sintesis naratif untuk menggabungkan hasil penelitian secara deskriptif, mengidentifikasi pola atau tema umum, dan menyajikan data kuantitatif dalam bentuk tabel atau grafik untuk menggambarkan *unsafe action*. Analisis tematik terhadap karakteristik individu dan *unsafe action* dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan isu-isu utama seperti hubungan tekanan akademik, hubungan kesehatan mental dan hubungan tempat tinggal.

HASIL

Hasil review pada 8 artikel diperoleh hasil analisis mengenai hubungan karakteristik individu dan beban kerja mental dengan tindakan tidak aman (*unsafe action*) pada pekerja, Hubungan usia dengan tindakan tidak aman, hubungan status perkawinan dengan tindakan tidak aman, hubungan sikap dengan tindakan tidak aman, dan hubungan beban kerja mental dengan tindakan tidak aman.

Tabel 1 Hasil Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Tekanan Akademik

Variabel	Hasil Penelitian
Hubungan Tekanan Akademik	
Judul: Hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa Peneliti: Mutia hazlinda, Agus salim Tahun :Desember 2023	Hasil dari penelitian ini , ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dan kecemasan terhadap masa depan. Hubungan ini diperoleh melalui analisis korelasi dengan pendekatan non parametrik menggunakan teknik Spearman rank rho. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,731 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara variabel tekanan akademik dan kecemasan masa depan. Dari karakteristik responden, mayoritas peserta penelitian adalah perempuan, yaitu sebanyak 63 orang atau 63%, sedangkan berdasarkan usia, responden terbanyak berada pada rentang usia 18 hingga 20 tahun, yaitu sebanyak 51 orang atau 51%. (7)

Judul: Hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa

Peneliti: Azizatunnisa, Ratna yunita setiyani subardjo

Tahun: Desember 2024

Hasil Penelitian ini yang, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin baik kondisi kesehatan mental mereka. Setelah dilakukan transformasi data, hubungan ini terlihat melalui nilai koefisien korelasi (t) sebesar -4,110 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$.(8)

Hubungan Status kesehatan mental

Judul: KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS WILAYAH URBAN DAN RURAL KABUPATEN JEMBER

Peneliti: Wahyi Sholihah Erdah Suswati, M. Elyas Arif Budiman, Zidni Nuris Yuhbaba

Tahun: Agustus 2023

Mayoritas remaja dalam penelitian ini (65,6%) memiliki kesehatan mental yang kurang baik, terutama pada kelompok usia 14-16 tahun (72,9%) dan perempuan (70,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan dan usia lebih muda cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental.(9)

Judul: PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Peneliti: Ulfah

Tahun: 2023

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,021, yang mengindikasikan bahwa variabel kesehatan mental berkontribusi sebesar 2,1% terhadap pencapaian akademik mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Komunikasi Penyiaran Islam, Perbankan Syariah, serta Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Fakultas Agama Islam. Sementara itu, sebesar 97,9% variasi dalam prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar ruang lingkup penelitian ini (10)

Hubungan Tempat tinggal

Judul : ANALISIS FAKTOR SOCIO ECONOMIC STATUS (SES) TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Peneliti : Yustika dewi, Riki relaksana,

Adiyatma y.m siregar

Tahun : Desember 2020

Hasil penelitian ini menunjukkan individu yang berdomisili di wilayah perkotaan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang tinggal di pedesaan, dengan selisih probabilitas sebesar 2,29%. Temuan ini menunjukkan bahwa lokasi tempat tinggal, khususnya lingkungan urban, berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap risiko munculnya gangguan depresi(11)

Judul : HUBUNGAN KETERLIBATAN ORANG TUA DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA SISWA DI SMPN 1 DAU

Berdasarkan hasil Uji One Way ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,383 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara jenis tempat tinggal siswa—baik dengan keluarga inti, keluarga besar, maupun kerabat—terhadap kondisi kesehatan mental. Meskipun

Peneliti: Norma demikian, terdapat sedikit perbedaan pada nilai rata-rata, yaitu hasanatul maghfiroh 42,77 untuk siswa yang tinggal dengan keluarga inti, 39,29 untuk Tahun: 2024 yang tinggal dengan keluarga besar, dan 41,44 untuk yang tinggal dengan kerabat(12)

(Sumber : Data sekunder yang direview)

Berdasarkan Tabel 1. Dari hasil artikel literatur Review menunjukkan bahwa dari ke-6 artikel yang ditemukan terdapat adanya hubungan dengan tekanan akademik dengan kesehatan mental yaitu terdapat 6 artikel yang diantaranya tekanan akademik (Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai 0,731 ($p < 0,05$), Variabel kesehatan mental(*p-value* 0,092 artinya *p-value* < 0.05), Variabel tempat tinggal (*p value* < 0,05 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,383 dan *p-value* = 0.005 < 0.05).

PEMBAHASAN

Hubungan Tekanan Akademik Dengan Kesehatan Mental

Hasil dari penelitian ini , ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dan kecemasan terhadap masa depan. Hubungan ini diperoleh melalui analisis korelasi dengan pendekatan non parametrik menggunakan teknik Spearman rank rho. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,731 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara variabel tekanan akademik dan kecemasan masa depan. Dari karakteristik responden, mayoritas peserta penelitian adalah perempuan, yaitu sebanyak 63 orang atau 63%, sedangkan berdasarkan usia, responden terbanyak berada pada rentang usia 18 hingga 20 tahun, yaitu sebanyak 51 orang atau 51%.

Tekanan akademik seringkali menjadi pemicu utama kecemasan pada mahasiswa. Studi pada remaja dan mahasiswa oleh Steare, Gutiérrez Muñoz, Sullivan & Lewis (2023) menunjukkan bahwa tekanan akademik secara konsisten dikaitkan dengan meningkatnya masalah kecemasan dan depresi (13)

Dalam penelitian kuantitatif, 15% responden melaporkan tekanan akademik rendah, 65% sedang, dan 20% tinggi. Hudori & Fauziyyah (2023) juga menemukan bahwa secara rata-rata, tingkat tekanan akademik mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki(14)

Hasil Penelitian ini yang, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin baik kondisi kesehatan mental mereka. Setelah dilakukan transformasi data, hubungan ini terlihat melalui nilai koefisien korelasi (t) sebesar -4,110 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$.

Di Indonesia, prevalensi stres di kalangan mahasiswa berada pada rentang 36,7-71,6 %, yang menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang cukup tinggi (Yuda dkk., 2023; penelitian deskriptif mirip juga melaporkan angka yang sama) (15)

Dampak negatif dari stres ini dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku seperti penghindaran, menunda-nunda tugas, menurunnya motivasi kuliah, bahkan tindakan destruktif (Lubis et al., 2021) (16)

Hubungan Status Kesehatan mental

Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial dalam membentuk kebiasaan sosial dan emosional yang mendukung kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor penting pada masa ini meliputi tidur yang cukup, rutinitas olahraga, kemampuan mengelola emosi, memecahkan masalah, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Dukungan

dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat berperan dalam menjaga stabilitas mental remaja. Semakin banyak risiko yang dihadapi remaja—seperti tekanan sosial, ekspektasi teman sebaya, dan pengaruh media—semakin besar potensi terjadinya gangguan mental (Lissak, 2018). (17)

Kesehatan mental merupakan aspek internal penting yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. World Health Organization (WHO) mendeskripsikannya sebagai kondisi psikologis dan emosional yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif dan bermakna. (18)

Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, memori, kemampuan menyelesaikan masalah, pengambilan keputusan, serta keterampilan sosial—yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa (Julika & Setiyawati, 2019). (19)

Hubungan Tempat tinggal dengan kesehatan mental

Hasil penelitian ini menunjukkan Variabel tempat tinggal berpengaruh yang signifikan terhadap risiko gejala depresi. Individu yang tinggal di wilayah perkotaan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami gejala depresi, yaitu meningkat sebesar 2,29% dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah pedesaan. Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara lingkungan urban dan gejala depresi. Selain itu, faktor usia juga berpengaruh secara signifikan. Dibandingkan individu berusia di bawah 35 tahun, mereka yang berusia 35-49 tahun memiliki risiko depresi lebih rendah sebesar 2,63%, usia 50-64 tahun lebih rendah 6,16%, dan usia 65 tahun ke atas bahkan lebih rendah sebesar 10,2%. Dengan demikian, semakin tua usia seseorang, kecenderungan untuk mengalami gejala depresi cenderung menurun. (20)

Berdasarkan hasil Uji One Way ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,383 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara jenis tempat tinggal siswa—baik dengan keluarga inti, keluarga besar, maupun kerabat—terhadap kondisi kesehatan mental. Meskipun demikian, terdapat sedikit perbedaan pada nilai rata-rata, yaitu 42,77 untuk siswa yang tinggal dengan keluarga inti, 39,29 untuk yang tinggal dengan keluarga besar, dan 41,44 untuk yang tinggal dengan kerabat.

Variabel tempat tinggal dan struktur keluarga telah diteliti, khususnya dalam konteks apakah anak tinggal bersama orang tua kandung, keluarga besar, atau kerabat. Menurut data dari *National Survey of Children's Health* di AS, setelah memperhitungkan faktor sosio demografis, anak-anak yang dibesarkan di rumah tangga yang dipimpin oleh kakek-nenek tidak menunjukkan perbedaan bermakna dalam perkembangan kesehatan mental jika dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama orang tua biologis (21)

KESIMPULAN

Penelitian ini adanya keterkaitan yang signifikan antara tekanan akademik dan kondisi kesehatan mental. Tekanan akademik yang tinggi dapat memicu peningkatan risiko terhadap gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Di samping itu, ditemukan pula adanya korelasi antara tempat tinggal dengan kesehatan mental. Individu yang menetap di daerah perkotaan cenderung lebih rentan mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang tinggal di wilayah pedesaan, yang menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental seseorang.

SARAN

Berdasarkan temuan dari studi literatur, direkomendasikan agar perguruan tinggi menyediakan fasilitas konseling dan program pengelolaan stres untuk membantu mahasiswa

menghadapi tekanan akademik yang telah terbukti berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti pengelolaan waktu yang efektif, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik, serta tidak ragu mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Peran keluarga dan lingkungan sosial, terutama bagi mahasiswa yang menetap di kawasan perkotaan, juga sangat penting dalam menjaga kestabilan mental. Selanjutnya, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan empiris untuk mengkaji lebih dalam kaitan antara tekanan akademik, kondisi tempat tinggal, dan kesehatan mental, dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti pengaruh media sosial dan partisipasi dalam kegiatan organisasi. Pemerintah pun diharapkan dapat memperluas ketersediaan layanan kesehatan jiwa di lingkungan kampus serta meningkatkan edukasi publik mengenai pentingnya kesehatan mental bagi kalangan mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. 17 juni 2022. 2022 [cited 2025 Jun 25]. Mental health. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ayu Febryani Br Meliala PS, Kesehatan A, Kunci K, Mental K, Akademik T, Sosial T, et al. KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN SOSIAL. *Circ Arch* [Internet]. 2024 May 22 [cited 2025 Jun 25];1(4). Available from: <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/79>
- Kusaeri murdiana dan efendi. 2021. [cited 2025 Jun 25]. Online Public Access Catalog - Perpustakaan RI. Available from: <https://opac.perpusnas.go.id/404.aspx>
- Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *J Sch Psychol*. 2008 Feb;46(1):53-83.
- Rohim A. Legal Protection and Rights Fulfilment of People with Mental Health Disorders : An Analysis of Islamic and Health Legal Perspectives. 2024;4(2).
- who. World Health Organization (WHO) [Internet]. [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://www.who.int/>
- Hazlinda M, Salim A. Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa. *J Ris dan Inov Pembelajaran*. 2023;3(3):265-73.
- Azizatun. 2024. [cited 2025 Jun 25]. View of Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Available from: <https://journal-laaroiba.com/ojs/index.php/edu/article/view/5635/4662>
- Suswati WSE, Yuhbaba ZN, Budiman ME. Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2023;11(3):537-44.
- Ulfah R, Kisworo Utami N. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU ORANGTUA DALAM MEMELIHARA KESEHATAN GIGI DENGAN KARIES GIGI PADA ANAK TAMAN KANAK KANAK. *An-Nadaa J Kesehat Masy* [Internet]. 2020 Dec 19 [cited 2025 Jan 30];7(2):146-50. Available from: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3927>
- Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan -JuMantik FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN METODE KONTRASEPSI TUBEKTOMI PADA PASANGAN USIA SUBUR Fitra Sawiyya Sufiati J, Mardjan H, Saleh I, Kesehatan Reproduksi P. FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN METODE KONTRASEPSI TUBEKTOMI PADA PASANGAN USIA SUBUR. *Jumantik* [Internet]. 2014 Dec 1 [cited 2023 Jan 5];2(1). Available from: <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/159>
- Hasanatul Magfiroh NIM N. HUBUNGAN KETERLIBATAN ORANG TUA DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA SISWA DI SMPN 1 DAU SKRIPSI oleh. 2024;
- Pristiwanti D, Badariah B, Hidayat S, Dewi RS. Pengertian Pendidikan. *J Pendidik dan Konseling*

- [Internet]. 2022 Dec 2 [cited 2025 Feb 5];4(6):7911-5. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9498>
- Hudori HA, Fauziyyah N. Tekanan Akademik Mahasiswa Akuntansi Berdasarkan Gender (Studi pada Mahasiswa Akuntansi UNUSIA). *J Pendidik Akunt.* 2023;11(1):78-86. *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta* [Internet]. [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/>
- Yuvita Anandari S, Erisa Hestari S, Prasetya HB, Hadid A, Psikologi D, Psikologi F, et al. HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASINASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PSIKOLOGI UNP. CAUSALITA *J Psychol* [Internet]. 2024 Aug 4 [cited 2025 Jun 25];2(1):135-40. Available from: <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/view/191>
- Citra Palupi K, Laili AF, Sabrina N. PUASA BERGIZI DI TENGAH PANDEMI. *Teng Pandemi J Abdimas.* 2020;6:238.
- KEMKES. sehatnegeriku.kemkes.go.id. 2024 [cited 2024 Jun 28]. WHO Rilis Prinsip Konten Kesehatan Mental Pemuda - Sehat Negeriku. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240506/3345413/who-rilis-prinsip-konten-kesehatan-mental-pemuda/>
- Emosional K, Akademik S, Subjektif Pada Mahasiswa K, Julika S, Setiyawati D. Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada J Psychol* [Internet]. 2019 Aug 13 [cited 2025 Jun 25];5(1):50-9. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/47966>
- Ekonomi Kesehatan Indonesia *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia* J, Dewi Y, Relaksana R, M Siregar AY. Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. *J Ekon Kesehat Indones* [Internet]. [cited 2025 Jun 25];5(2). Available from: <https://scholarhub.ui.ac.id/eki/eki.v5i2.4125> Available at: <https://scholarhub.ui.ac.id/eki/vol5/iss2/3>
- Rapoport E, Muthiah N, Keim SA, Adesman A. Family well-being in grandparent-versus parent-headed households. *Pediatrics* [Internet]. 2020 Sep 1 [cited 2025 Jun 25];146(3). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32747472/>