

Gambaran Mahasiswa Baru Pada Salah Satu Program Studi Diploma Tiga Poltekkes Tasikmalaya Terkait Kesehatan Mental

Andri Gustiadi¹, Ahsan Sadikin²

The Description of New Students in One of the Health Polytechnic Tasikmalaya Diploma Three Study Programs About Mental Health

Email: ¹andri.gustiadi@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id, ²ahsan.sadikin@mail.ugm.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan individu dalam mewujudkan potensi diri dan menghadapi tekanan hidup. Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam lingkungan akademik yang penuh dengan tuntutan dan tekanan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mahasiswa baru pada salah satu program studi diploma tiga Poltekkes Tasikmalaya terkait kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan tujuan memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu dan mempelajarinya sebagai suatu kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik dan mampu memilih coping positif terkait kesehatan mental, mahasiswa juga dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya yang pada akhirnya menumbuhkan persepsi yang baik terkait kesehatan mental. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mahasiswa baru dengan pengetahuan baik tentang kesehatan mental dapat memilih coping positif, membantu adaptasi bertahap di lingkungan pendidikan tinggi, dan menumbuhkan persepsi positif. Untuk mendukung hal ini, diperlukan peningkatan edukasi, akses layanan konseling, lingkungan kampus yang mendukung, dan skrining kesehatan mental secara preventif.

Kata Kunci: Gangguan, Mahasiswa, Mental

ABSTRACT

Mental health includes the well-being of individuals in realizing their potential and dealing with the pressures of life. Mental health problems among students require special attention, especially in an academic environment that is full of demands and pressures. The purpose of this study was to determine the description of new students in one of the health polytechnic Tasikmalaya three diploma study programs related to mental health. The research method used is descriptive qualitative with a case study approach, with the aim of focusing intensively on one particular object and studying it as a case. The results showed that students have good knowledge and are able to choose positive coping related to mental health, students can also adapt to their new environment which ultimately fosters good perceptions related to mental health. The conclusion of this study is that new students with good knowledge about mental health can choose positive coping, help gradual adaptation in the higher education environment, and foster positive perceptions. To support this, increased education, access to counseling services, a supportive campus environment, and preventive mental health screening are needed.

Keywords: Disorders, Students, Mental

¹ Dosen Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri (WHO, 2022). Mengutip data dari laman WHO pada tahun 2019 mencatat bahwa 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum (*Institute of Health Metrics and Evaluation*, 2022).

Menurut WHO dalam *Regional Office for South-East Asia, Strategic Guidance on Accelerating Actions for Adolescent Health in South East Asia Region* menyampaikan bahwa, masa dewasa muda (berusia antara 15-24 tahun) merupakan masa kritis dalam rentang kehidupan manusia (WHO, 2018), karena mereka harus menghadapi beberapa tuntutan seperti harapan dari keluarga dan komunitas, sehingga apabila mereka tidak mampu untuk memenuhi harapan tersebut masalah kesehatan mental yang buruk dan perilaku yang tidak sehat dapat terjadi.

Data survei *American College Health Association* menyampaikan hampir 43% mahasiswa merasa depresi, 63 % mengalami cemas yang berlebihan dan 86% merasa tidak bisa menghadapi semua yang terjadi saat ini (*American College Health Association*, 2019). Salah satu penelitian internasional menunjukkan bahwa gangguan mental di masa remaja dapat merugikan seseorang sepanjang hidupnya (Johns Blomberg Hopkins, 2022).

Menurut penelitian sebelumnya di Indonesia hampir 28% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gejala depresi (Purborini *et al.*, 2021), kemudian penelitian Vidiawati (2017) menemukan bahwa 12,7 persen siswa baru di universitas di Jakarta memiliki masalah kesehatan jiwa. Dengan urutan kasus yang dialami sebagai berikut, pemikiran depresif, perasaan depresif, gejala somatik dan energi menurun, ini sesuai dengan hasil penelitian yang menemukan adanya permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa (Kurniawan, 2020 dan Delviana E, 2021) studi lain juga menunjukkan bahwa

mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental berupa masalah kecemasan dan depresi (Chow *et al.*, 2017; Wang *et al.*, 2020).

Menurut Notosoedirdjo dan Latipun (2005), ada beberapa faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor internal termasuk biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal termasuk budaya dan sosial. Keluarga, pertemanan, gaya hidup, sosial, dan genetika adalah beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa., namun mahasiswa sering tidak menyadarinya karena lebih fokus ke masalah pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang ia terima dari orang-orang disekitarnya (Fitri, 2020).

Dari paparan yang telah disampaikan tentu permasalahan kesehatan mental menjadi isu yang harus diperhatikan secara serius, di Indonesia sendiri, menurut Undang-Undang No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat secara kolektif bertanggung jawab untuk memastikan kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat melalui program promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang sistematis, terpadu, dan berkesinambungan (Hasanah, 2020).

Menurut Made Rai N (2020), kampus harus memiliki rencana dan tindakan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengurangi masalah kesehatan mental. Dari penjelasan yang telah disampaikan diatas bahwa kesehatan mahasiswa menjadi sangat penting, karena terganggunya kesehatan mental berdampak kepada berbagai aspek kehidupan manusia.

Sebuah studi di Poltekkes Tasikmalaya menyampaikan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan depresi dengan kategori depresi sedang yang paling umum dengan 41,14%, untuk cemas berada pada kategori yang berbeda beda dengan kategori sedang yang paling umum yaitu 34,53%, dan 9,46% mahasiswa mengalami stress dengan kategori stress ringan (Gustiadi, 2023).

Siswanto (2021) menyampaikan bahwa depresi dapat menjadi masalah kesehatan yang

serius jika bertahan lama dengan intensitas sedang atau berat pada seseorang, ini dapat menyebabkan orang yang mengalaminya merasa sangat menderita dan tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik di tempat kerja, di sekolah, dan di rumah, selanjutnya peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswa baru terkait Kesehatan Mental pada mahasiswa salah satu Program Studi Diploma Tiga Poltekkes Tasikmalaya agar mahasiswa dapat mengenali dan bertindak apabila gejala masalah Kesehatan Mental menunjukkan gejala yang dapat merugikan diri sendiri demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu mencetak generasi yang tangguh dan berkualitas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi ini memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu dan mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan (Arikunto, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan persepsi mahasiswa baru Program Diploma Tiga terkait Kesehatan Mental pada salah satu Perguruan Tinggi Negeri Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini dilakukan pada salah satu program studi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Adapun waktu penelitian ini dilakukan dari bulan September hingga November 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Berikut adalah

kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

- Mahasiswa baru yang berstatus aktif sebagai mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.
- Bersedia menjadi informan dengan menandatangani *informed consent*.
- Berusia antara 17-25 tahun (rentang usia umum mahasiswa baru).
- Tidak memiliki riwayat penyakit mental berat yang memerlukan perawatan intensif sebelumnya.
- Memiliki akses ke perangkat elektronik dan koneksi internet (untuk keperluan pengambilan data jika dilakukan secara *online*).
- Dapat memahami dan menjawab pertanyaan.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan data primer dengan metode wawancara mendalam (*indepth interview*). Analisis data dilakukan setelah melakukan pengumpulan data dengan wawancara kepada informan, kemudian peneliti kemudian membuat transkrip dari catatan wawancara yang belum terstruktur. Setelah transkrip selesai, langkah selanjutnya peneliti membuat coding dengan matrik dimensi. Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan member *checking* secara informal selama sesi wawancara, penarikan kesimpulan dilakukan pada akhir wawancara berdasarkan *feedback* dari informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Informan	Jenis Kelamin	Usia	Status Tinggal
1	RWL 011	Laki-Laki	19 tahun	Kost
2	RWL 012	Laki-Laki	18 tahun	Bersama Orang Tua
3	RWW013	Perempuan	18 tahun	Kost
4	RWW014	Perempuan	18 tahun	Bersama Orang Tua
5	RWW021	Perempuan	19 tahun	Kost
6	RWW022	Perempuan	19 tahun	Bersama Orang Tua
7	RWL 023	Laki-Laki	18 tahun	Kost
8	RWL 024	Laki-Laki	18 tahun	Kost

Wawancara dilakukan secara langsung membahas 4 topik seputar kesehatan mental yaitu pengetahuan, coping, adaptasi dan persepsi terkait kesehatan mental.

1. Pengetahuan

Secara umum, mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai keadaan emosional dan psikologis yang seimbang, bebas dari tekanan atau gangguan, sehingga seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar tanpa merasa terbebani. Mereka memahami juga pentingnya menjaga kesehatan mental dalam melakukan kegiatan sehari-hari terutama dalam kegiatan perkuliahan. Mahasiswa dapat mengidentifikasi ciri-ciri kesehatan mental yang baik, seperti kemampuan mengendalikan emosi dan tetap fokus, serta mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan berlebihan, menyendiri, perubahan suasana hati, atau perubahan emosi tiba-tiba. Hal ini menunjukkan kesadaran awal terhadap kesehatan mental meskipun pemahaman mereka belum mendalam.

Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang kesehatan mental diperoleh secara informal melalui media sosial, berita, atau pengalaman pribadi. Pengetahuan formal melalui seminar atau kelas khusus masih belum banyak diakses, meskipun ada yang mendapatkannya di tingkat SMA. Hal ini dapat menjadi peluang bagi institusi untuk menyediakan edukasi lebih terstruktur terkait kesehatan mental. Informasi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa mengenali gejala, penyebab dan cara sederhana mengatasinya, mereka membutuhkan panduan lebih lanjut untuk memahami dampak dan cara mengatasinya.

Dari hasil yang disampaikan bahwa informan pernah mendapat informasi kesehatan mental melalui kanal *online*, sejauh ini pengetahuan mereka sudah cukup baik terkait kesehatan mental sehingga dapat mengambil coping positif dalam upaya menjaga dan menagannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Riffel dan Chen yang menyampaikan bahwa mahasiswa

menunjukkan pengetahuan kesehatan mental yang baik dan menyeluruh, tentunya sebagian besar akan berperilaku positif terhadap individu dengan gangguan mental (Riffel and Chen, 2020). Hal ini juga senada dikatakan oleh Puspitasari yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik terkait kesehatan mental dan memiliki sikap yang positif (Puspitasari et al., 2020).

Artinya ketika partisipan memiliki pengetahuan yang baik terkait kesehatan mental, maka dengan pengetahuannya akan memiliki kemampuan untuk mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan mental yang mungkin muncul sehingga mengambil coping positif untuk mengatasinya, namun kurang pengetahuan tentang kesehatan mental memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang baik.

Ini karena mereka yang kurang pengetahuan tidak tahu bagaimana menjaga kesehatan mental tetap sehat dan menghindari gangguan mental. Karena kesalahan pemahaman atau ketidaktahuan terkait kesehatan mental akan membawa kepada sikap negatif terhadap kesehatan mental itu sendiri, sehingga penting untuk agar mahasiswa memiliki pengetahuan terkait kesehatan mental dan terus ditingkatkan didukung oleh para pendidik dan lembaga akademis (Siddique, et al., 2022).

2. Coping

Mahasiswa mengidentifikasi berbagai penyebab gangguan kesehatan mental yang mereka alami selama perkuliahan, di antaranya adalah tekanan akademis seperti banyaknya tugas dengan tenggat waktu berdekatan, ujian, kekhawatiran terhadap nilai, serta masalah keuangan, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga. Faktor-faktor ini memberikan tekanan emosional yang signifikan dan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Untuk menjaga kesehatan mental selama perkuliahan, mahasiswa menekankan pentingnya menciptakan keseimbangan antara

belajar dan aktivitas yang menyenangkan. Beberapa cara yang dilakukan termasuk mendengarkan musik, menonton video, bermain *game*, berjalan-jalan, atau berbagi cerita dengan teman dekat. Selain itu, mereka juga berusaha fokus pada hal-hal positif dan menghindari pemikiran negatif. Kegiatan seperti "*metime*," termasuk beristirahat, bersantai, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan, menjadi salah satu strategi utama dalam mengatasi stres akibat tuntutan perkuliahan.

Upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pendekatan sendiri dalam upaya menjaga kesehatan mental mereka sehari-hari agar tetap terjaga. Menurut kamus lengkap psikologi *coping behavior* adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan dimana seorang individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu baik itu tugas maupun masalah. *Coping* juga adalah sejumlah usaha untuk mengatasi atau menanggulangi dengan cara yang baik-baik menurut individu (Andriyani, 2019).

Mahasiswa mengakui pernah mengalami gejala gangguan kesehatan mental, namun dengan menerapkan strategi *coping* yang baik, mereka mampu mengatasi gejala tersebut sehingga tidak berlangsung lama. Mereka juga menyadari pentingnya segera menyelesaikan masalah yang muncul untuk mencegah dampaknya terhadap kegiatan sehari-hari. Setiap mahasiswa memiliki cara unik dalam menangani gejala yang mereka alami, yang dianggap efektif untuk mengurangi atau menghilangkan gejala tersebut. Hal ini sesuai yang disampaikan Riffel and Chen (2020) yang menyatakan bahwa penanganan kesehatan mental bergantung pada orangnya dan tidak ada pendekatan yang cocok untuk semua orang dalam penanganan penyakit mental.

Kemampuan mahasiswa untuk bersikap positif terhubung dengan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, yang membuat mereka lebih mudah mentransfer gejala dan

gangguan mental pada diri mereka sendiri. Pengetahuan tentang gangguan mental, baik yang diperoleh dari pendidikan maupun dari sumber lain, seperti media massa, membantu mengidentifikasi dan melakukan diagnosa gangguan mental. (Ahmed & Samuel, 2017) sehingga mereka bisa lebih mengenal terkait kesehatan mental itu sendiri dan mengambil *coping* positif.

3. Adaptasi

Proses adaptasi dari lingkungan belajar di SMA ke perkuliahan menjadi tantangan utama bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi beban tugas yang lebih berat, tenggat waktu yang ketat, dan penyesuaian dengan lingkungan baru. Meskipun awalnya mengalami kesulitan, mahasiswa secara bertahap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan tempat tinggal.

Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga menghadapi tantangan tambahan seperti rasa kesepian, yang mereka atasi melalui komunikasi aktif dengan keluarga atau dukungan teman dekat. Dalam hal pengelolaan waktu, mereka sudah mampu membagi waktu antara belajar, istirahat, kegiatan sosial, dan organisasi dengan baik. Strategi seperti menyelesaikan tugas segera, mengutamakan tugas dengan tenggat waktu lebih dekat, dan mencicil pekerjaan membantu mereka mengelola beban akademik dengan lebih efektif.

Faktor lingkungan sosial, seperti hubungan pertemanan yang baik di kampus dan tempat tinggal, menjadi elemen penting dalam proses adaptasi. Secara keseluruhan, mahasiswa berhasil beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik, sehingga kegiatan sehari-hari dapat berjalan dengan lancar.

Memasuki pendidikan tinggi adalah transisi penting bagi kaum muda, Perubahan ini mencakup pindah dari rumah, belajar hidup mandiri, membangun jaringan sosial baru, menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang berbeda, serta menghadapi beban keuangan (Campbell et al., 2022) dan

menurut Donado et al, menyatakan bahwa ini menjadi tantangan baik faktor akademik, sosial dan emosional yang akan mereka hadapi (Donado et al, 2021).

Bagi mahasiswa baru, hal yang mereka alami mungkin disebabkan gangguan penyesuaian diri, terutama ketika harus terpisah dari orang tua dan teman serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Memang benar, banyak permasalahan kesehatan mental yang dimulai pada periode ini, seperti stres, depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan zat (Liu et al., 2019). Agar dapat terhindar dari permasalahan tersebut tentunya mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan lingkungan di perguruan tinggi (Rahayu & Arianti, 2020).

Adaptasi yang baik dapat membantu mahasiswa menjalani proses perkuliahan dengan baik dan mendapatkan prestasi yang baik, namun kegagalan dalam adaptasi dapat saja berdampak pada tekanan mental dan ketidaknyamanan selama mengikuti perkuliahan dan mendapatkan prestasi buruk (Syah, 2014; Iglesias Benavides et al., 2016; Boharudin & Liana, 2017) hal senada juga disampaikan Lestarina dan Purwantini (2023) bahwa proses memasuki perguruan tinggi mungkin lebih sulit sehingga harus mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri, karena proses adaptasi yang baik dapat membantu selama proses akademik dan non akademik di perguruan tinggi.

4. Persepsi

Mahasiswa umumnya memiliki persepsi positif terhadap pentingnya kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Mereka menyadari bahwa gangguan kesehatan mental memerlukan perhatian khusus serta dukungan emosional. Sikap simpati tinggi terlihat dari keinginan untuk membantu teman yang mengalami gangguan mental agar merasa didukung dan tidak sendirian.

Selain itu, mahasiswa juga memahami pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung dan bebas dari stigma untuk membantu individu yang membutuhkan bantuan. Stigma di masyarakat sering kali

menjadi hambatan bagi seseorang untuk mencari pertolongan, sehingga diperlukan tempat yang aman untuk berbagi masalah.

Persepsi mahasiswa terkait layanan konseling juga cukup positif dan berminat untuk memanfaatkannya jika diperlukan, meskipun sebagian besar belum mengetahui cara mengakses layanan tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya sosialisasi lebih lanjut mengenai keberadaan dan aksesibilitas layanan dukungan kesehatan mental di Poltekkes Tasikmalaya.

Hasil wawancara didapatkan bahwa mahasiswa mengungkapkan simpatinya terhadap seseorang yang mengalami gangguan mental, hal ini menunjukkan bahwa mereka peduli dan memiliki persepsi yang cukup baik terhadap para penderita gangguan mental emosional yang memerlukan dukungan dalam menghadapi permasalahannya, dan berharap agar mereka juga bisa sembuh dan normal kembali.

Sejalan dengan yang disampaikan dalam penelitian Smith menyampaikan bahwa orang yang memiliki pengetahuan kesehatan mental yang dianggap lebih baik dapat memiliki persepsi dan sikap positif dan terlepas dari stigmatisasi terhadap orang dengan gangguan kesehatan mental (Smith et al, 2011), dan ini didukung penelitian lainnya menurut Aguiniga dan Puspitasari bahwa pengetahuan dan persepsi mereka dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap gangguan kesehatan mental. (Aguiniga et al., 2016; Puspitasari et al., 2020) riwayat partisipan pernah mengikuti kelas dan mendapatkan informasi kesehatan mental mendukung tumbuhnya pemahaman yang benar terkait kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa baru memiliki pengetahuan yang baik terkait kesehatan mental.
2. Pengetahuan yang baik terkait kesehatan mental dapat mendukung partisipan untuk memilih pengambilan coping yang positif.
3. Mahasiswa dapat beradaptasi dengan

lingkungan pendidikan tinggi melalui proses yang bertahap.

4. Pada akhirnya menumbuhkan persepsi yang baik terkait kesehatan mental di lingkungan mereka.

SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Walau sudah terinformasi terkait kesehatan mental, tetap diperlukan upaya upaya peningkatan pengetahuan terkait kesehatan mental untuk mahasiswa di lingkungan Poltekkes Tasikmalaya.
2. Sosialisasi dan akses yang mudah terhadap layanan konseling bagi mahasiswa yang ingin melakukan konseling atau sekedar berkonsultasi terkait permasalahan kesehatan mental.
3. Kampus menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi mahasiswa.
4. Perlu dilakukan skrining kesehatan mental bagi mahasiswa baru dalam rangka upaya preventif menjaga kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya beserta jajarannya, bapak ibu yang tidak bisa disebutkan satu persatu serta semua mahasiswa yang telah berpartisipasi membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiniga, D. M., Madden, E. E., & Zellmann, K. T. (2016). An exploratory analysis of students' perceptions of mental health in the media. *Social Work in Mental Health*, 14(4), 428–444. <https://doi.org/10.1080/15332985.2015.1118002>.
- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 148-164. DOI: 10.25215/0501.036.

American College Health Association (2019)

'American College Health Association. National College Health Assessment: Undergraduate Student Reference Group, Spring 2019'.

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problematika Psikologi. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*, 02(2), 37- 55.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Boharudin, & Liana, D. (2017). Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Belajar Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Stai Auliaurasyadin T.A 2016/2017. *Jurnal Pendidikan & Konseling*, 02(01), 1–17.

Campbell, F. et al. (2022) 'Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review', *BMC Public Health*, 22(1), p. 1778. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>.

Chow PI, Fua K, Huang Y, et al. Using mobile sensing to test clinical models of depression, social anxiety, state affect, and social isolation among college students. *J Med Internet Res*. 2017;19(3):1-12. doi:10.2196/jmir.6820.

Donado, M. L. G., MercadoPeñaloza, M., & DominguezLara, S. (2021). College Adaptation Among Colombian Freshmen Students: Internal Structure Of The Student Adaptation To College Questionnaire (Sacq). *Journal Of New Approaches In Educational Research*, 10(2), 251–263. <https://Doi.Org/10.7821/Naer.2021.7.657>.

Fitri O. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perkuliahan Online. *New Challenges and Strategies in Innovations of Education and Research in the New Normal Era*. Published online 2021:58-66.

- Gustiadi A. (2024) Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya. Yogyakarta.
- Hasanah M. Membangun Kesehatan Mental Publik di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dan Tenaga Kesehatan). 2020;0:1-9.
- Iglesias-Benavides, J. L., BlumValenzuela, E., López-Tovar, A. V., Espinosa-Galindo, A. M., & Rivas-Estilla, A. M. (2016). The College Adjustment Scales (Cas) Test And Recent Students' School Performance Upon Entry Into A Medical School. *Medicina Universitaria*, 18(73), 201–204. <https://doi.org/10.1016/J.Rmu.2016.10.005>.
- Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx). Published 2022. Accessed October 27, 2022. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>.
- Johns Blommborg Hopkins (2022) 'Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Research Report', Center for Reproductive Health.
- Kurniawan EAPB, Ngapiyem R. Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan*. 2020;7(2):1-11. doi:10.35913/jk.v7i2.165.
- Latipun, Notosoedirdjo. *Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan*.; 2005.
- Lestarina, N. N. W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran proses adaptasi mahasiswa baru STIKES di Surabaya. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 761-769.
- Liu, X., Ping, S. and Gao, W. (2019) 'Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life.', *International journal of environmental research and public health*, 16(16). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>.
- Made Rai NG, Susanto TD, Savitri ED, Ratu A. Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora*. 2020;13(1):46.doi:10.12962/j24433527.v13i1.6529.
- Purborini, N. et al. (2021) 'ScienceDirect Associated factors of depression among young adults in Indonesia: A population-based longitudinal study', *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(7), pp. 1434-1443. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2021.01.016>.
- Puspitasari, I. M., Garnisa, I. T., Sinuraya, R. K., & Witriani, W. (2020). Perceptions, Knowledge, and Attitude Toward Mental Health Disorders and Their Treatment Among Students in an Indonesian University. *Psychology research and behavior management*, 13, 845–854. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S274337>.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/Jpsp.V4i2.26681>.
- Riffel, T., & Chen, S. -P. (2020). Menjelajahi Pengetahuan, Sikap, dan Respons Perilaku Mahasiswa Kesehatan terhadap Penyakit Mental Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, 17 (1), 25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010025>.
- Siddique, M. A. B., Ovi, M. R., Ahammed, T., Chowdhury, M. A. B., & Uddin, M. J. (2022). Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh. *Heliyon*, 8(10), e11084. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11084>.

- Siswanto. Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. Yogyakarta: Andi Offset. 2007
- Suryanto A, Nada S. Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*. 2021;1(2):83- 97.
- Smith, V., Reddy, J., Foster, K., Asbury, E.T. and Brooks, J. (2011), "Public perceptions, knowledge and stigma towards people with schizophrenia", *Journal of Public Mental Health*, Vol. 10 No. 1, pp. 45-56. <https://doi.org/10.1108/17465721111134547>.
- Syah, M. C. (2014). Pengaruh Motivasi Akademik, Gaya Belajar Dan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Vidiawati D, Iskandar S, Agustian D. Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru di Sebuah Universitas di Jakarta. *eJournal Kedokteran Indonesia*. 2017;5(1). doi:10.23886/ejki.5.7399.27-33.
- World Health Organization (WHO) (2018) 'Regional Office for South-East Asia. Strategic Guidance on Accelerating Actions for Adolescent Health in South-East Asia Region (2018--2022', New Delhi, p. 13.
- World Health Organization (WHO). Health Mental. Published 2022. Accessed October 27, 2022. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/mental-health>.