



# Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Aisha Rahma Fayyaza\*, Halwa Haura Al-Jannah, Nafisa Aulia Chairina, Naila Sabrina Alyannisa, Sabrina Firda Amalia, Welsi Damayanti

Universitas Pendidikan Indonesia

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049>

\*Correspondence: Aisha Rahma Fayyaza

Email: [aishafayyaza4@gmail.com](mailto:aishafayyaza4@gmail.com)

Received: 02-06-2025

Accepted: 22-07-2025

Published: 11-08-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor akademik yang memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2024. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami gangguan suasana hati ringan, disusul kategori normal, depresi ringan dan sedang, serta sebagian kecil mengalami depresi berat. Tidak ditemukan kasus depresi sangat berat. Faktor dominan penyebab faktor akademik meliputi beban tugas yang tinggi, stres karena tenggat waktu, serta kecemasan saat menghadapi ujian. Tekanan dari dosen turut berkontribusi, sementara tekanan dari orang tua dan kesulitan menyeimbangkan kuliah dengan kehidupan pribadi menunjukkan hasil yang bervariasi. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan nyata antara faktor akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan pendampingan psikologis yang tepat guna membantu mahasiswa mengelola tekanan secara lebih sehat dan adaptif.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Depresi Mahasiswa, Tekanan Akademik; Stress

## Pendahuluan

Pada masa remaja (12-20 tahun) seringkali terjadi perubahan emosional yang mengharuskan mereka mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada karena pada masa tersebut terjadi transisi dari anak-anak menuju dewasa (Mandasari & Tobing, 2020). Remaja akan cenderung lebih sensitif secara emosional, seperti mudah tersinggung karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan emosi (Desi et al., 2020). Pada faktanya, banyak remaja yang mengalami kesulitan beradaptasi hingga mengalami stres dan depresi.

Kesehatan mental adalah sebuah konsep dalam psikologi yang dapat dipahami melalui dua sudut pandang, yaitu pendekatan positif dan negatif. Pendekatan positif mengartikan kesehatan mental sebagai tingginya tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*), sementara pendekatan negatif mendefinisikannya sebagai rendahnya tingkat tekanan psikologis (*psychological distress*) (Fajrussalam et al., 2022).

Kesehatan mental bertujuan untuk mencegah munculnya masalah atau gangguan psikologis, sehingga seseorang terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan berbagai prinsip untuk mencapai kondisi mental yang sehat, seperti menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain

merawat kebugaran tubuh serta memenuhi kebutuhan emosional, seperti mendapatkan kasih sayang, rasa aman, harga diri, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri. Dengan demikian, individu dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya secara maksimal (Handayani, 2022)

Organisasi Kesehatan dunia atau WHO (2017) mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental yang sering terjadi, ditandai oleh perasaan sedih yang berkepanjangan dan hilangnya minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai, yang berlangsung setidaknya selama dua minggu. WHO juga berpendapat bahwa kondisi depresi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan sering kali disertai gejala seperti kelelahan, perubahan pola makan, gangguan tidur, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau bersalah, serta pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Depresi juga merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama saat berada di tengah tantangan akademik yang tinggi. Mahasiswa kerap mengalami tekanan tinggi akibat tuntutan akademik dan sosial di perguruan tinggi. Depresi akan sangat berdampak pada kehidupan remaja dan tidak bisa disepelekan (Putri et al., 2022) (Putri dkk., 2022). Dalam sebuah penelitian tentang pengalaman mahasiswa yang mengalami depresi, beberapa kasus menunjukkan bahwa masalah psikologis pada mahasiswa sering dipicu oleh pengalaman tidak menyenangkan, seperti gagal ujian, tekanan dari orangtua, bullying dari teman, putus cinta, dan sebagainya (Ardi et al., 2021).

Berbagai faktor dapat menjadi penyebabnya, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, persaingan antar-mahasiswa, ekspektasi besar dari dosen dan orang tua, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial (Meliala, 2024). (Fitria Amalia Rochimah, 2020) juga berpendapat bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetika, hubungan pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan faktor lainnya. Jika tidak dikendalikan dengan baik, stres ini dapat berkembang menjadi depresi, yang akan berdampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Menurut (Rohmah & Mahrus, 2024) stres yang dialami mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam dua jenis utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ekspektasi pribadi yang tinggi, kondisi kesehatan mental dan fisik, manajemen waktu yang kurang efektif, pencarian identitas diri, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik yang berat, masalah keuangan, dinamika hubungan sosial, lingkungan belajar yang kurang mendukung, dan minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat memperburuk tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Depresi yang dialami mahasiswa umumnya dipicu oleh tekanan dalam perkuliahan, kesulitan finansial, serta permasalahan keluarga (Ma'rufa et al., 2023). Selain itu, adanya tuntutan akademik seperti target nilai tinggi dan beban tugas yang terus meningkat dapat memicu depresi. Tuntutan tersebut bukan berasal dari mahasiswa itu sendiri, melainkan dari orang tua, keluarga, dan dosen, sementara tuntutan tersebut sering kali tidak sejalan

dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa (Epifania M. Ladapase & Anastasia Sona, 2023). Jika tidak dikendalikan dengan baik, tekanan ini dapat berkembang menjadi depresi, yang akan berdampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa baik disadari maupun tidak. Kondisi ini menyerupai fenomena gunung es, di mana masalahnya tidak terlihat secara nyata, namun sesungguhnya menyimpan beban psikologis besar yang berisiko menimbulkan depresi (Fitriah & Hariyono, 2019). Maka dari itu, memahami bagaimana konteks pendidikan memengaruhi stres mahasiswa menjadi hal yang penting untuk merancang dukungan yang tepat. Pendekatan perlu disesuaikan dengan program studi, kebutuhan individu, dan lingkungan lembaga pendidikan agar lebih efektif dalam membantu mahasiswa beradaptasi (Zhang et al., 2024)

Tidak dapat dipungkiri bahwa tugas kuliah memiliki peran penting dalam proses pembelajaran mahasiswa yang dirancang untuk mengasah keterampilan berpikir kritis, analisis, dan penguasaan materi. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, tugas dapat menjadi sumber tekanan yang serius dan memicu stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang timbul akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan dalam bidang akademik, bahkan ketika individu belum sepenuhnya menyadari potensi kegagalan tersebut (Ghatol, 2017). Beban tugas yang berlebihan juga sering kali membuat mahasiswa mengalami stres yang berkepanjangan, kurang tidur, dan kelelahan mental (Azizah et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa STIKes Graha Medika menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 71 orang dari 160 responden yang terlibat mengalami tingkat stres sedang dengan persentase sebesar 34,8% (Hamzah, 2020). Kondisi depresi ini dirasakan oleh banyak mahasiswa. Sebagian dari mereka bahkan mengunjungi klinik psikolog untuk mendapatkan penanganan yang dibutuhkan. Dari sejumlah kasus yang dilaporkan, terdapat berbagai faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikologis (Ardi et al., 2021).

Kecanduan media sosial juga dapat berkontribusi terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perasaan bahagia akan muncul pada mahasiswa ketika menggunakan media sosial, sehingga menjadikan penggunaannya terus menerus mengakses media sosial dan menimbulkan kecanduan, tetapi hal ini akan menyebabkan mahasiswa menerima terlalu banyak informasi (*Too Much Information*) dan menjadikan mahasiswa takut ketinggalan berita terkini (*Fear of Missing Out*) (Nugroho, 2025). Dalam bermedia sosial juga seringkali ditemukan penyimpangan melalui internet, seperti *cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui internet, terutama lewat situs atau media sosial (Riswanto & Marsinun, 2020). *Cyberbullying* dapat menimbulkan dampak psikologis yang menyakitkan dan traumatis bagi korbannya (Aisyaroh et al., 2022).

Kesehatan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh faktor biologis yang mencakup keturunan, cedera kepala, dan penyakit kronis (Rinawati & Alimansur, 2016). Faktor biologis bisa meliputi gangguan neurotransmitter, faktor keturunan, kerusakan otak, serta konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang (Mawaddah et al., 2020). Latar belakang ekonomi yang kurang stabil juga dapat menjadi sumber utama yang akan berdampak serius pada gangguan kesehatan mental mahasiswa. Kecemasan yang ditimbulkan dari masalah

keuangan yang terus menerus dapat memicu bukan hanya gangguan mental tetapi juga berpengaruh pada kondisi fisik mahasiswa. Gejala seperti migrain, tekanan darah tinggi, dan penurunan imunitas tubuh sering kali muncul sebagai hasil dari stres akibat ketidakstabilan ekonomi. Akhirnya, mahasiswa yang ada dalam kondisi ini mengalami penurunan kemampuan berpikir yang mengganggu proses belajar (Supini et al., 2024). Mahasiswa yang berasal dari keluarga ekonomi rendah mungkin memiliki tekanan tambahan atas keuangan dan tanggung jawabnya kepada keluarga, sedangkan mahasiswa dengan ekonomi yang lebih stabil mungkin akan menghadapi perkuliahan dengan lebih baik. Mahasiswa yang perlu bekerja sambil kuliah atau harus menangani utang pendidikan cenderung mengalami stres akibat beban finansial yang berat. Selain itu, kondisi tempat tinggal juga turut memengaruhi tingkat stres. Lingkungan hunian yang tidak layak atau kurang nyaman, seperti asrama yang ramai atau kamar yang sempit, bisa menjadi sumber stres. Tinggal di tempat yang tidak aman atau kurang higienis pun dapat memperparah tekanan yang dirasakan (Rohmah & Mahrus, 2024)

Dalam upaya mengelola stress yang disebabkan oleh tekanan akademik secara efektif, sangat penting untuk dapat mulai membedakan stress yang mendukung produktivitas dan yang merugikan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Rahiman et al., 2023). Adapun salah satu upaya penting dalam menghadapi tekanan akademik tersebut adalah penggunaan *coping strategies*.

Menurut (Maryam, 2017) coping adalah upaya individu dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal yang dirasa membebani, dengan strategi yang dipilih bergantung pada sumber daya yang dimiliki. Pada konteks mahasiswa, strategi coping berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama saat tekanan akademik melebihi kapasitas diri. (Iqra, 2024) mengemukakan bahwa terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengelola stres dalam lingkungan akademik sebagai bentuk strategi coping. Teknik-teknik tersebut mencakup manajemen waktu yang efektif, membangun dukungan sosial, penggunaan teknik belajar yang tepat, menjalani gaya hidup sehat, serta melakukan relaksasi secara rutin. Dengan strategi coping yang tepat, mahasiswa dapat menavigasi tekanan akademik tanpa mengabaikan kesehatan emosional dan hubungan sosial yang menunjang kesejahteraan mereka

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat depresi pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di lingkungan perguruan tinggi. Beragam faktor seperti beban akademik, permasalahan hubungan sosial, tekanan finansial, penggunaan media sosial, serta aspek biologis dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Jika tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada stres dan depresi yang berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari dan proses pembelajaran. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu memahami jenis stres yang mereka alami, mampu membedakan antara stres yang bermanfaat dan yang merugikan, serta menerapkan strategi coping yang efektif seperti pengelolaan waktu, membangun dukungan sosial, dan menjalani pola hidup sehat demi menjaga kesehatan psikologis mereka.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena berdasarkan data numerik dan dianalisis secara statistik. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan fakta dan kondisi yang terjadi secara objektif, termasuk pandangan dan proses sosial yang sedang berlangsung (Syahrizal & Jailani, 2023) Sedangkan pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mengukur hubungan antar variabel menggunakan alat statistik dan teori yang objektif (Ali et al., 2022).

Metode ini digunakan untuk mengetahui tingkat depresi pada mahasiswa yang mengalami tantangan akademik serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Data dikumpulkan melalui kuesioner berupa *link google form* yang berisi pertanyaan mengenai faktor tekanan akademik, seperti beban tugas, tekanan nilai, dan ekspektasi dari dosen maupun keluarga, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Tingkat depresi diukur menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) dengan 21 item terstandarisasi, sedangkan faktor akademik diukur berdasarkan respons terhadap enam indikator utama yang mencerminkan beban dan tekanan dalam aktivitas akademik. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2024. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat kesejahteraan psikologis akibat faktor akademik dan kecenderungan depresi pada mahasiswa, serta dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan psikologis yang sesuai.

## Hasil dan Pembahasan

Bagian ini membahas hasil penelitian mengenai tingkat kecenderungan depresi dan berbagai faktor akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2024. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner yang mengukur gejala depresi serta persepsi mahasiswa terhadap berbagai faktor akademik, seperti beban tugas, tenggat waktu, evaluasi, dan tekanan dari lingkungan sekitar. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat sebaran frekuensi dan persentase responden dalam masing-masing kategori. Berikut merupakan pemaparan hasil temuan yang menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa berdasarkan kedua aspek tersebut.

**Tabel 1.** Gambaran Tingkat Kecenderungan Depresi Mahasiswa UPI Angkatan 2024

Kategori Depresi	Frekuensi	Persentase
Normal	13	36,1
Gangguan suasana hati ringan	14	38,8
Depresi ringan	4	11,1
Depresi sedang	4	11,1
Depresi berat	1	2,7
Depresi sangat berat	0	0
Total	36	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi tingkat kecenderungan depresi yang didapat dari kuesioner dengan perhitungan *Beck Depression Inventory*. Tabel tersebut mengukur tingkat kecenderungan depresi di kalangan mahasiswa UPI Angkatan 2024. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori gangguan suasana hati ringan. Disusul oleh kategori normal, depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Tidak ditemukan responden yang termasuk dalam kategori depresi sangat berat. Berikut merupakan analisis deskriptif dan persentase tingkat kecenderungan depresi berdasarkan tekanan akademik:

1. Tingkat normal: sebanyak 36,1% (n=13) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat normal.
2. Tingkat gangguan suasana hati ringan: sebanyak 38,8% (n=14) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat gangguan suasana hati ringan.
3. Tingkat depresi ringan: sebanyak 11,1% (n=4) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi ringan.
4. Tingkat depresi sedang: sebanyak 11,1% (n=4) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi sedang.
5. Tingkat depresi berat: sebanyak 2,7% (n=1) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi berat.
6. Tingkat depresi sangat berat: sebanyak 0% (n=0) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi sangat berat.

**Tabel 2.** Indikator Tekanan Akademik Mahasiswa UPI Angkatan 2024

No.	Indikator Tekanan Akademik	Setuju		Netral		Tidak Setuju	
		f	%	f	%	F	%
1.	Kewalahan dengan jumlah tugas kuliah	26	72,2	9	25,0	1	2,8
2.	Stress karena tenggat waktu tugas	28	77,8	6	16,7	2	5,6
3.	Cemas dan tidak percaya diri saat ujian/kuis	24	66,7	10	27,8	2	5,6
4.	Tekanan dari dosen	22	61,1	10	27,8	5	13,9
5.	Tekanan dari orang tua	12	33,3	16	44,4	8	22,2
6.	Kesulitan menyeimbangkan kuliah dan kehidupan pribadi	12	33,3	17	47,2	7	19,4

Sementara itu, Tabel 2 menunjukkan bagaimana responden menjawab enam indikator dalam kuesioner persepsi faktor akademik. Setiap indikator dijawab menggunakan pilihan respons berjenjang dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tekanan akademik paling banyak

dirasakan pada aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan aktivitas akademik internal, sebagai berikut.

1. Kewalahan dengan jumlah tugas kuliah: Sebanyak 72,2% mahasiswa menyatakan setuju, menunjukkan bahwa beban tugas merupakan sumber tekanan utama.
2. Stres karena tenggat waktu tugas: Merupakan tekanan tertinggi dalam data, dengan 77,8% responden menyatakan setuju bahwa tenggat waktu membuat mereka merasa stres dan tertekan.
3. Cemas dan tidak percaya diri saat ujian atau kuis: Sebanyak 66,7% mahasiswa menyatakan setuju, menunjukkan bahwa evaluasi akademik menjadi pemicu tekanan emosional yang cukup tinggi.
4. Tekanan dari dosen: 61,1% mahasiswa menyatakan setuju merasa tidak nyaman terhadap cara dosen memberikan tekanan dalam perkuliahan.
5. Tekanan dari orang tua: Hanya 33,3% mahasiswa menyatakan setuju, sementara 22,2% menyatakan tidak setuju, menunjukkan adanya persepsi yang bervariasi terhadap tekanan dari keluarga.
6. Kesulitan menyeimbangkan kuliah dan kehidupan pribadi: Sebanyak 33,3% menyatakan setuju, sementara 47,2% bersikap netral, mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tantangan dalam manajemen waktu, namun tidak seluruhnya menganggap hal tersebut sebagai bentuk tekanan.

Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa faktor akademik paling tinggi berasal dari beban tugas, tenggat waktu, dan evaluasi akademik, sedangkan tekanan dari luar lingkungan kampus dirasakan lebih rendah. Faktor-faktor ini dapat berdampak tidak hanya pada performa akademik, tetapi juga pada kondisi emosional mahasiswa seperti stres, kecemasan, bahkan berpotensi memicu gejala depresi jika tidak ditangani dengan tepat.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa UPI Angkatan 2024 serta menganalisis faktor-faktor akademik yang memengaruhinya. Hasil dari pengolahan data kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori gangguan suasana hati ringan (38,8%), disusul oleh kategori normal (36,1%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami depresi berat, tetapi sudah terdapat tanda-tanda awal gangguan psikologis yang berkaitan erat dengan faktor akademik. Tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya stres dan depresi pada mahasiswa. Jadwal kuliah yang padat, ujian, praktikum, serta keterlibatan dalam organisasi dan kepanitiaan menjadi beban yang signifikan bagi mahasiswa. Kondisi ini dapat berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya jika tidak ditangani dengan baik (Rivaldi, 2024)

### 1. Tingkat Depresi Mahasiswa

Distribusi tingkat depresi yang diukur melalui instrumen *Beck Depression Inventory (BDI)* memperlihatkan bahwa:

- Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan suasana hati ringan, yang meskipun belum masuk dalam kategori depresi klinis, tetap menunjukkan adanya tekanan emosional yang signifikan.
- Kategori depresi ringan dan sedang masing-masing dialami oleh 11,1% mahasiswa, menandakan bahwa sejumlah mahasiswa sudah menunjukkan gejala-gejala depresi yang lebih serius.
- Hanya 2,7% responden yang masuk dalam kategori depresi berat, sementara tidak ada mahasiswa yang mengalami depresi sangat berat.

Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap kondisi psikologis mahasiswa, meskipun belum banyak yang mengalami depresi berat. Kategori-kategori awal seperti gangguan suasana hati ringan dan depresi ringan merupakan fase awal yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi lebih parah.

## 2. Sumber Tekanan Akademik

Temuan dari penelitian ini memperkuat pandangan bahwa akademik yang tinggi dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, bahkan dapat memicu gejala depresi. Mahasiswa yang terus-menerus menghadapi beban tugas dan tantangan akademik tanpa dukungan yang memadai berisiko mengalami penurunan kesehatan mental.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akibat akademis, terutama yang berkaitan dengan banyaknya tugas dan batas waktu, berkaitan dengan munculnya gejala gangguan suasana hati hingga depresi di kalangan mahasiswa UPI Angkatan 2024. Walaupun mayoritas mahasiswa tidak mengalami depresi yang parah, tetapi tingginya angka mahasiswa yang mengalami gangguan suasana hati dan depresi ringan menandakan perlunya perhatian dan intervensi awal untuk mencegah masalah psikologis yang lebih serius. Hasil ini menekankan pentingnya bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program dukungan mental yang efisien untuk membantu mahasiswa menghadapi faktor akademis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

## Referensi

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Ardi, W. R., Dwidiyanti, M., Sarjana, W., & Indra Wiguna, R. (2021). Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 46–53. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3443>

- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Epifania M. Ladapase, & Anastasia Sona. (2023). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 42–47. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i2.664>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 8–16. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic8>
- Ghatol, S. D. (2017). Academic Stress among Higher Secondary School Students : A Review. *International Journal of Advanced Research in Education & Technology (IJARET)*, 4(1), 38–41.
- Hamzah, H. B. and R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. *Indonesian Jurnal of Health Development*, V(2), 59–67.
- Handayani, E. S. (2022). KESEHATAN MENTAL(MENTAL HYGIENE). In *Journal of Canadian Studies* (Vol. 56, Issue 1).
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September), 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja.

*Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7.  
<https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>

Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.

Mawaddah et al. (2020). FAKTOR PREDISPOSISI DAN PRESIPITASI TERJADINYA GANGGUAN JIWA DI DESA SUMBERTEBU BANGSAL MOJOKERTO. 12(February), 116–123.

Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan. *Psikologi*, 1(4), 1–11.

Nugroho, F. T. (2025). TINGKAT DEPRESI MAHASISWA DITINJAU DARI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. 3(1), 268–281.

Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects. *Jurnalkesehatanpoltekeskemenkesripangkalpinang*, 10(2)(2), 99–108.

Rahiman, H. U., Panakaje, N., Kulal, A., Harinakshi, & Parvin, S. M. R. (2023). Perceived academic stress during a pandemic: Mediating role of coping strategies. *Heliyon*, 9(6), e16594. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16594>

Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 38. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>

Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>

Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinarity*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>

---

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>

Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248(49), 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>