

KEBIJAKAN KAMPUS TERKAIT KESEHATAN JIWA PADA MAHASISWA: *LITERATURE REVIEW*

Imam Fajlurrahman, Shanti Wardaningsih*

Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Geblagan, Tamantirto, Bantul, Yogyakarta 55184, Indonesia

*shanti.wardaningsih@umy.ac.id

ABSTRAK

Sebagai insan akademik, mahasiswa dalam kegiatan akademiknya juga tidak terlepas dari stres. Penyebab stres atau stressor pada mahasiswa dapat terjadi karena kehidupan akademiknya, terlebih dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya itu sendiri. Pada tuntutan eksternal dapat bermula dari tugas-tugas perkuliahan, beban pelajaran dan tuntutan orang tua untuk berhasil dalam proses akademiknya serta penyesuaian sosial yang ada di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini termasuk juga kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin berkembang. Tujuan utama dari tinjauan literatur ini adalah mengetahui fenomena kebijakan kampus terkait masalah mental pada mahasiswa. Pada proses pencarian artikel dilakukan melalui database Pubmed dan Ebsco dengan kata kunci “mental health”, “wellbeing”, “campus policy”. Kemudian dilakukan telaah sesuai kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan kelayakan artikel. Dari telaah 5 artikel, didapatkan hasil yaitu penyebab masalah kesehatan pada mahasiswa yaitu: transisi dari SMA menuju Perguruan Tinggi dan ketidakpuasan terhadap nilai akademik. Pengaruh dari permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa adalah penurunan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yaitu dengan melakukan skrining, dan untuk pengobatannya bisa diberikan suatu intervensi UVC berbasis online.

Kata kunci: kebijakan kampus; kesehatan mental; wellbeing

CAMPUS POLICY RELATED TO STUDENTS' MENTAL HEALTH: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Students, as academics, cannot be separated from stress in their activities. Stressors or causes of stress in students can come from their academic life, especially from external sources and challenges from their own expectations. External demands can come from college assignments, lessons, parents to succeed in college, and social adjustments in the campus environment. This demand also includes lectures and demands increasingly difficult lecture materials. The main purpose of this research is the phenomenon of campus policy related to mental problems in students. Article searches were conducted through the Pubmed and Ebsco databases with the keywords “mental health”, “wellbeing”, “campus policy”. Then a study was carried out according to the inclusion and exclusion criteria to determine a particular location. From a review of 5 articles, the results obtained are the causes of health problems, namely: the transition from high school to university and the discovery of academic values. The effect of mental health disorders on students is a decrease in student academic achievement. Prevention that can be done to prevent mental health disorders in students is by screening, and for treatment, an online-based UVC intervention can be given.

Keywords: campus policy, mental health, wellbeing

PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu keadaan bugar dan nyaman pada seluruh tubuh dan komponennya. Bugar dan nyaman adalah kondisi yang relatif, karena bersifat subjektif sesuai orang yang merasakan dan mendefinisikan. Padahal komponen pada tubuh manusia itu bukan hanya fisik, melainkan juga psikologis dan lingkungan sosial bahkan spiritualnya (Hamid, 2017). Jiwa

yang sehat sulit didefinisikan dengan tepat. Walaupun demikian, ada beberapa indikator untuk bias menilai kesehatan jiwa seseorang. *Karl Menninger* mendefinisikan orang yang sehat jiwanya adalah orang yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri pada lingkungan sosial, serta dapat berintegrasi dan berinteraksi dengan baik, tepat, dan bahagia. Sedangkan *Michael Kirk Patrick* mengartikan seseorang yang sehat jiwa adalah orang yang terbebas dari gejala gangguan psikis, serta dapat berperan optimal sesuai apa yang ada pada dirinya. Clausen mengemukakan bahwa orang yang sehat jiwa adalah orang yang bisa mencegah berbagai gangguan mental akibat dari berbagai macam stresor, serta dipengaruhi oleh besar dan kecilnya stresor, intensitas, makna, budaya, kepercayaan, agama, dan lainnya (Sulistiowati et al., 2018).

Sehat jiwa pada manusia berarti terbentuknya keharmonisan fungsi jiwa dan sanggup menghadapi masalah, merasa bahagia serta mampu diri. Seseorang yang sehat jiwa berarti mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya. Manusia terdiri dari biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi satu sama lain dan saling mempengaruhi (Hames et al., 2018). Peran dari perguruan tinggi tidak bisa dipisahkan dari mahasiswa dan civitas akademiknya serta lingkungan internalnya. Adanya hubungan timbal balik antara mahasiswa dan perguruan tinggi membuat keduanya memiliki peran penting dalam keberhasilan perguruan tinggi. Tanggung jawab perguruan tinggi tidak hanya pada sector pendidikan saja, tetapi juga harus memperhatikan tanggung jawab social dan juga lingkungannya (Bruffaerts et al., 2018).

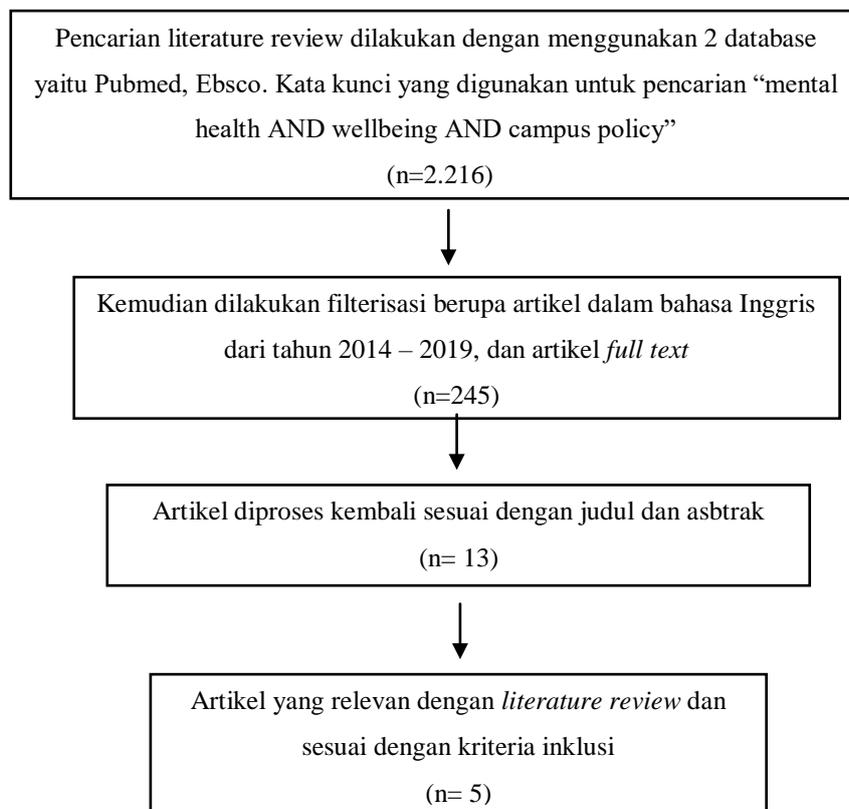
Pelaksanaan kebijakan yang ditentukan merupakan perwujudan komitmen yang dibangun oleh suatu perguruan tinggi untuk memberikan kontribusi guna meningkatkan kualitas mahasiswa dan seluruh komponen civitas akademiknya. Universitas juga bertanggung jawab terhadap dunia pendidikan dan menyelenggaraannya sehingga menjadi satu kesatuan yang terintegrasi terhadap kesejahteraan masyarakat secara umum (Bruffaerts et al., 2018). Stres yang merupakan bagian dari masalah kesehatan jiwa tidak bisa dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres bisa dirasakan oleh siapa saja dalam keadaan tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang - pendek yang tidak sama, pernah atau belum pernah mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat untuk mengatasinya. Akumulasi stres adalah reaksi dari ketidakmampuan diri dalam mengendalikan dan mengatasi stresnya. Stres adalah ketidakseimbangan antara permintaan yang berupa fisik maupun psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Sutjiato et al., 2015).

Sebagai insan akademik, mahasiswa dalam kegiatan akademiknya juga tidak terlepas dari stres. Penyebab stres atau stressor pada mahasiswa dapat terjadi karena kehidupan akademiknya, terlebih dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya itu sendiri. Pada tuntutan eksternal dapat bermula dari tugas-tugas perkuliahan, beban pelajaran dan tuntutan orang tua untuk berhasil dalam proses akademiknya serta penyesuaian sosial yang ada di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini termasuk juga kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin berkembang. Tuntutan dari harapan mahasiswa bisa bersumber dari kemampuannya dalam mengikuti pelajaran akademiknya (Sutjiato et al., 2015). Dari Latar belakang diatas tentang pentingnya kesehatan jiwa bagi mahasiswa dan peran perguruan tinggi dalam upaya pencegahan permasalahan kesehatan mental maka perlu dipahami terkait fenomena kebijakan kampus

terkait kesehatan mental pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebijakan kampus terkait kesehatan jiwa mahasiswa

METODE

Studi literatur dapat dihasilkan dari beberapa sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur merupakan proses yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penulisan (Harahap, 2019). Jenis penulisan yang digunakan adalah studi literatur review difokuskan pada hasil penulisan yang berkaitan terhadap topik atau variabel penulisan. Penulis melakukan studi literatur ini dilakukan oleh penulis setelah mereka menentukan topik penulisan dan ditetapkannya rumusan masalah, sebelum langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Rusmawan, 2019). Pencarian literature menggunakan database Pubmed, Ebsco dengan keyword sebagai berikut : “mental health AND wellbeing AND campus policy”. Dari keyword yang dimasukkan tersebut didapatkan hasil dari beberapa database yaitu Pubmed (n=393), Ebsco (n=1.823). Kemudian dilakukan screening berdasarkan tahun publikasi, bahasa, full text dan didapatkan hasil 245 jurnal. Literatur yang sesuai dengan judul dan abstrak di download dan disimpan untuk diidentifikasi kembali sejumlah 13 artikel. Dari hasil penilaian secara kritis guna menilai kelayakan dan didapatkan hasil 5 artikel yang dimasukkan dalam literatur ini. Secara umum gambaran proses identifikasi dan penyaringan untuk penentuan kelayakan jurnal dalam literature review ini diilustrasikan dalam bagan 1.



Bagan1. Proses Pencarian Artikel

HASIL

Tabel 1.
 Sistem Data Analisis

Authors (Year), Judul, tempat	Aim (tujuan)	Metode Penelitian Desain, sample, intrumen	Result	Pembahasan
(Lipson & Eisenberg, 2018) Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. Prancis	Penelitian ini bertujuan menawarkan wawasan baru kedalam hubungan antara kesehatan mental dan kinerja akademik dengan focus pengalaman akademik dan harapan siswa	Metode penelitian kuantitatif Desain: crossectional Sampel: 400 Intrumen: survei	Kami menemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan status kesehatan mental, termasuk satu dari empat siswa dengan gejala tidak puas dengan pengalaman akademis mereka, relatif terhadap satu dari sepuluh tanpa ($p < 0,001$). Sekitar 30% dengan gejala ragu apakah pendidikan tinggi ibernilai waktu, uang, dan usaha mereka, dibandingkan dengan 15% tanpa ($p < 0,001$). Dalam multivariable model, masalah kesehatan mental adalah prediktor signifikan ketidakpuasan akademik dan niat keluar, sementara kesehatan mental positif adalah prediktor signifikan kepuasan dan kegigihan	Penelitian ini didapatkan hasil dalam multivariable model, masalah kesehatan mental adalah prediktor signifikan ketidakpuasan akademik dan niat keluar, sementara kesehatan mental positif adalah prediktor signifikan kepuasan dan kegigihan
(McLafferty et al., 2017) Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan tingkat prevalensi dasar dari masalah kesehatan mental, ADHD dan perilaku bunuh diri	Metode: Kuantitatif Sampel: 4.365 mahasiswa Instrumen: kuesioner	Tingkat prevalensi tertinggi ditemukan untuk bunuh diri (31%), episode depresi mayor (24,2%) dan gangguan kecemasan umum (22,6%) dan melaporkan tingkat prevalensi 12 bulan untuk berbagai gangguan kesehatan mental, ketergantungan zat atau penyalahgunaan, bunuh diri.	Sebuah tinjauan bukti menunjukkan bahwa adalah penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan siswa tentang layanan dan dukungan yang tersedia, serta memberikan pedoman bagi staf universitas untuk membantu siswa dengan masalah kesehatan mental. Staf harus cukup dilengkapi untuk membuat arahan

Authors (Year), Judul, tempat	Aim (tujuan)	Metode Penelitian Desain, sample, intrumen	Result	Pembahasan
	di kalangan mahasiswa tahun pertama, yang telah baru terdaftar di Ulster University			dan tahu di mana siswa bisa mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Peningkatan skrining untuk gangguan dan diagnosis dini juga penting. Dengan intervensi awal dan mendorong bantuan-mencari, kesehatan mental dan masalah perilaku dapat diobati sebelum mereka meningkat dan nilai tingkat retensi dapat diperbaiki
(Bantjes et al., 2019) Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: implications for a public mental health approach to student wellness	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki prevalensi dan berkorelasi sosiodemografi seumur hidup dan 12 bulan cmds di kalangan mahasiswa di SA	Kuantitatif (deskriptif eksploratif) 136 sampel	Sebanyak 38,5% responden melaporkan setidaknya satu seumur hidup CMD, yang paling umum adalah gangguan depresi mayor (24,7%). Prevalensi dua belas bulan dari setiap CMD adalah 31,5%, dengan gangguan kecemasan umum yang paling umum (20,8%). Usia rata-rata onset untuk gangguan setiap 15 tahun. Median ketekunan tahunan proporsional dari setiap gangguan adalah 80,0%. siswa perempuan, siswa yang melaporkan orientasi seksual atipikal, dan siswa penyandang cacat berisiko lebih tinggi secara signifikan setiap seumur hidup atau gangguan 12 bulan. Perempuan gender, orientasi seksual atipikal, dan cacat dikaitkan dengan	Data kami menambah literatur tentang kebutuhan perawatan kesehatan mental mahasiswa dan menyoroti tingkat ditandai psikopatologi kalangan mahasiswa tahun pertama di SA. Data ini mendukung bukti-bukti bahwa masih banyak yang perhatian harus dibayar untuk mendukung kesejahteraan psikologis orang dewasa muda karena mereka transisi ke pendidikan tinggi dan menyoroti perlunya pendekatan kesehatan mental masyarakat untuk mempromosikan wellness siswa.

Authors (Year), Judul, tempat	Aim (tujuan)	Metode Penelitian Desain, sample, intrumen	Result	Pembahasan
			peningkatan risiko gangguan internalisasi, sedangkan jenis kelamin laki-laki, mengidentifikasi sebagai Putih, dan melaporkan orientasi seksual atipikal dikaitkan dengan risiko tinggi gangguan eksternalisasi. usia lebih tua, orientasi seksual atipikal	
(Farrer et al., 2019) A novel multi-component online intervention to improve the mental health of university students: Randomised controlled trial of the Uni Virtual Clinic	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji kelayakan dan keefektifan Intervensi UVC pada gejala depresi, gejala kecemasan, dan berbagai gejala lainnya, hasil dalam penggunaan n intervensi UVC.	Penelitian mix method Sampel 200 peserta	Analisis model campuran menunjukkan bahwa penggunaan UVC dikaitkan dengan pengurangan signifikan dalam kecemasan sosial dan peningkatan efikasi diri akademik. Program itu efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, atau kesulitan psikologis dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mayoritas peserta dalam intervensikondisi terlibat dengan program ini, dan sebagian besar melaporkan kepuasan dengan UVC	Dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa penerapan intervensi UVC berbasis online memiliki pengaruh yang besar terhadap pengurangan gejala depresi, kecemasan, atau kesulitan psikologis pada mahasiswa. Pada penerapan intervensi UVC yang diberikan, mahasiswa merasa puas dengan proses intrvensi dan hasil akhir dari intervensi ini
(Bruffaerts et al., 2018) Mental Health Problems In College Freshmen: Prevalence And Academic Functioning	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apa sejauh mana masalah kesehatan mental terkait dengan	kuantitatif Sampel: 4.921	Sekitar satu dari tiga mahasiswa baru melaporkan masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dengan masalah internalisasi dan eksternalisasi yang terkait dengan berkurangnya fungsi akademik (2,9-4,7% pengurangan AYP, sesuai dengan	Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa factor internal dan eksternal yang mengakibatkan adanya beberapa gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Kesehatan mental pada mahasiswa berpengaruh terhadap

Authors (Year), Judul, tempat	Aim (tujuan)	Metode Penelitian Desain, sample, intrumen	Result	Pembahasan
	fungsi akademik		pengurangan IPK 0,2-0,3). Itu masalah eksternalisasi dengan fungsi akademik tingkat individu secara signifikan lebih tinggi di departemen akademik dengan akademik rata-rata yang relatif rendah.	penurunan prestasi di bidang akademik pada mahasiswa.

Penyebab mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental (depresi) salah satunya adalah adanya transisi seseorang dari sebelumnya menempuh pendidikan di sekolah menengah atas menuju ke jenjang perguruan tinggi (Bantjes et al., 2019). Factor pendukung lainnya terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa adalah ketidak puasan mahasiswa dalam nilai akademik yang diperoleh (Lipson & Eisenberg, 2018). Pengaruh kesehatan jiwa pada mahasiswa berdampak jelas pada tingkat belajar dan konsentrasi pada mahasiswa yang nantinya berpengaruh pada penurunan hasil dari prestasi akademik (Bruffaerts et al., 2018). Pencegahan pada terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di kampus bisa dilakukan skrining awal tanda dan gejala kesehatan mental oleh petugas kampus yang memiliki kewenangan dalam menangani kasus ini (McLafferty et al., 2017). Pada saat gangguan kesehatan mental itu sudah terjadi pada mahasiswa, intervensi UVC berbasis online bisa dilakukan untuk menstabilkan kesehatan mental pada mahasiswa (Farrer et al., 2019).

PEMBAHASAN

Hasil literature review menunjukkan bahwa mahasiswa dengan permasalahan kesehatan mental dapat mempengaruhi tingkat produktifitas dan penurunan fungsi akademik. Selain itu kebijakan perguruan tinggi yang berupa program maupun layanan terkait kesehatan jiwa merupakan salah satu upaya pencegahan terkait masalah kesehatan mental untuk menciptakan mahasiswa yang produktif, lingkungan akademik yang kondusif dan menciptakan lulusan yang berkualitas.

Penyebab Gangguan Mental Pada Mahasiswa

Penyebab mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental (depresi) salah satunya adalah adanya transisi seseorang dari sebelumnya menempuh pendidikan di sekolah menengah atas menuju ke jenjang perguruan tinggi (Bantjes et al., 2019). Transisi merupakan peralihan dari satu keadaan, tindakan, kondisi, tempat, dan sebagainya ke keadaan, tindakan, kondisi, atau tempat yang lain. Seorang remaja yang telah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA), akan memasuki tahap pembelajaran selanjutnya yaitu kuliah. Masa perkuliahan akan baru karena sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Mahasiswa juga mengalami beberapa permasalahan dengan teman baru, prestasi, maupun dengan orang tua. Untuk mengatasi semua itu diperlukan keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di Perguruan Tinggi. Namun beberapa individu dapat menampakkan derajat kecemasan karena sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Sallo et al., n.d.)

Faktor pendukung lainnya terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa adalah ketidakpuasan mahasiswa dalam nilai akademik yang diperoleh (Lipson & Eisenberg, 2018). Ketidakpuasan merupakan suatu bentuk kekecewaan dari seseorang terhadap sesuatu hal yang dianggap sebagai hal yang penting dalam hidupnya. Menurut penelitian dari (Rinawati & Alimansur, 2016) menyebutkan bahwa penyebab dari gangguan kesehatan jiwa adalah timbulnya rasa kekecewaan yang mendalam dari seseorang karena sesuatu hal yang penting dalam hidupnya.

Pengaruh Kesehatan Mahasiswa Mental Terhadap Pembelajaran di Kampus

Pengaruh kesehatan jiwa pada mahasiswa berdampak jelas pada tingkat belajar dan konsentrasi pada mahasiswa yang nantinya berpengaruh pada penurunan hasil dari prestasi akademik (Bruffaerts et al., 2018). Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal. Salah satu hal yang berpengaruh dalam perolehan prestasi akademik adalah tingkat konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran di kampus. Stress merupakan suatu penyebab dari penurunan tingkat konsentrasi pada mahasiswa.

Stres yang terjadi pada setiap individu akan memiliki perbedaan, dimana hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fungsi fisiologis, kepribadian, karakteristik perilaku, dan karakteristik stressor yang dialami dimana mencakup durasi, intensitas, jumlah, cakupan, dan sifat stressor itu sendiri. Terdapat lima kategori stressor yang akan dialami mahasiswa yaitu tekanan, frustrasi, konflik, perubahan-perubahan dan keinginan diri. Adanya motivasi belajar yang tinggi membuat mahasiswa belajar dengan tekun, yang pada akhirnya akan terwujud dalam prestasi akademik. Perlu ditanamkan pada diri mahasiswa bahwa dengan belajar akan mendapatkan pengetahuan yang baik, dan mahasiswa akan mempunyai bekal menjalani kehidupannya dikemudian hari. Hal yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa dapat berasal dari dirinya sendiri, lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Mahasiswa yang tidak memiliki motivasi belajar akan dapat menyebabkan prestasi belajarnya menurun (Hasibuan, 2019).

Pencegahan dan Penatalaksanaan Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa

Pencegahan pada terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di kampus bisa dilakukan skrining awal tanda dan gejala kesehatan mental oleh petugas kampus yang memiliki kewenangan dalam menangani kasus ini (McLafferty et al., 2017). Skrining adalah penerapan serangkaian tes atau prosedur yang dilakukan untuk mendeteksi potensi gangguan kesehatan atau penyakit tertentu pada seseorang. skrining merupakan suatu metode yang tepat untuk menganalisa seberapa banyak dan jauh mahasiswa mengalami tingkat stress yang merupakan bagian dari gangguan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prabandari & Indriana, 2018) tentang Pengaruh Psikoedukasi Daring Terhadap Intensi "Health-Seeking" Informal Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro, yang menyatakan bahwa dengan dilakukan pendektisian dini pada kesehatan seseorang akan membuat prevalensi terjadinya masalah kesehatan bisa ditekan.

Pada saat gangguan kesehatan mental itu sudah terjadi pada mahasiswa, intervensi UVC berbasis online bisa dilakukan untuk menstabilkan kesehatan mental pada mahasiswa (Farrer et al., 2019). UVC (Uni Vertal Clinic) online merupakan metode berbasis online yang memberikan sebuah intervensi pada seseorang yang mengalami stress dalam bentuk pembelajaran-pembelajaran tentang manajemen coping yang sehat. Dalam pemebrian

intervensi ini diharapkan seseorang bisa melakukan manajemen stres dalam menghadapi tekanan-tekanan yang ada (Farrer et al., 2019).

SIMPULAN

Tulisan ini telah menyajikan beberapa tinjauan hasil penelitian yang berkaitan dengan Fenomena Kebijakan Kampus Terkait Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. Setelah penulis melakukan telaah 5 artikel, dapat disimpulkan bahwa stress merupakan salah satu bentuk dari gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang disebabkan oleh adanya transisi dari masa pendidikan SMA menuju ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Adanya pengaruh terkait kesehatan mental pada mahasiswa terhadap penurunan prestasi akademik yang diperoleh menyebabkan penurunan tingkat produktifitas pada mahasiswa. Sehingga perlu ditetapkan kebijakan yang berupa program ataupun layanan terkait kesehatan mental sebagai upaya preventif seperti pencegahan melalui skrining dan pengobatan seperti pemberian intervensi UVC berbasis online.

DAFTAR PUSTAKA

- Bantjes, J., Lochner, C., Saal, W., Roos, J., Taljaard, L., Page, D., Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Stein, D. J. (2019). Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: Implications for a public mental health approach to student wellness. *BMC Public Health*, *19*(1), 922. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7218-y>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, *225*, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Katruss, N., Fassnacht, D. B., Kyrios, M., & Batterham, P. J. (2019). A novel multi-component online intervention to improve the mental health of university students: Randomised controlled trial of the Uni Virtual Clinic. *Internet Interventions*, *18*, 100276. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100276>
- Hames, J. L., Rogers, M. L., Silva, C., Ribeiro, J. D., Teale, N. E., & Joiner, T. E. (2018). A Social Exclusion Manipulation Interacts with Acquired Capability for Suicide to Predict Self-Aggressive Behaviors. *Archives of Suicide Research*, *22*(1), 32–45. <https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1304309>
- Hamid, A. (2017). *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*. *3*(1), 14.
- Harahap, A. Z. S. dan N. (2019). *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi*. Deepublish.
- Hasibuan, M. T. D. (2019). Hubungan Stres Belajar dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Menjalani Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh. *Indonesian Trust Health Journal*, *2*(1), 128–131. <https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.24>
- Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2018). Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: Results from the healthy minds study. *Journal of Mental Health*, *27*(3), 205–213. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417567>

- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLOS ONE*, 12(12), e0188785. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>
- Prabandari, K., & Indriana, Y. (2018). Pengaruh Psikoedukasi Daring terhadap Intensi "Health-Seeking" Informal Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 216–223.
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34–38. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*. Elex media komputindo.
- Sallo, A., Opod, H., Pali, C., & Munayang, H. (n.d.). *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. 5.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral, B., & Wakhid, A. (2018). Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi Dan Sosial Pada Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 116–122. <https://doi.org/10.32583/pskm.8.2.2018.116-122>
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). *Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi*. 13.