

Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

The Implementation of Mental Health Counseling Management for Undergraduate Students at Institut Teknologi and Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

Desti Dwi Ariani

Prasetyo Aji Nugroho *

Aufa Ghifari

Fitri Chalista Amelia

Faisal Assari

Ridha Amalia

Anggi Ulandari

Department of Nursing,
Muhammadiyah Institute of
Technology and Health West
Kalimantan, West Kalimantan,
Indonesia

email:

prasetyoaji.nu@itekesmukalbar.ac.id

Kata Kunci

Manajemen
Konseling
Kesehatan Mental

Keywords:

Management
Counseling
Mental Health

Received: June 2024

Accepted: July 2024

Published: August 2024

Abstrak

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami masa transisi yang berfokus pada pencarian identitas diri. Selama proses masa transisi ini, mahasiswa akan mengalami perubahan-perubahan pada perilaku, emosional dan kognitifnya. Perubahan ini akan mempengaruhi status kesehatan mental mahasiswa. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa merupakan masalah yang serius untuk ditangani karena masalah kesehatan mental mahasiswa tidak terlihat namun bisa berakibat buruk apabila tidak ditangani dengan segera. Stigma negatif terhadap kesehatan mental berdampak pada kesadaran dan inisiatif mahasiswa untuk melakukan penyelesaian masalah kesehatan mentalnya. Mahasiswa merasa malu dan beranggapan masalah kesehatan mental ini bisa sembuh dengan sendirinya. Padahal, masalah kesehatan mental akan menjadi buruk jika tidak ditangani dengan baik. Pentingnya pelayanan konseling kesehatan mental bagi mahasiswa sebagai media untuk melakukan deteksi awal masalah kesehatan mental. Skrining kesehatan mental bisa mendeteksi beberapa masalah kesehatan mental sehingga masalah yang ada bisa dicegah dan status kesehatan mental mahasiswa bisa meningkat. Peran civitas akademik sangatlah penting untuk menunjang keberadaan pelayanan konseling kesehatan mental. Terlebih, kebijakan dan standar pelayanan belum ada di ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Sehingga, hal ini mendasari kegiatan rencana strategis pelayanan kesehatan mental yang bisa bermanfaat bagi mahasiswa yang berdampak pada kesejahteraan mahasiswa dalam mempertahankan status mentalnya.

Abstract

Undergraduate students are individuals who experience a transition period that focuses on searching for self-identity. During this transition period, students will experience changes in their behavior, emotions and cognition. This change will affect the mental health status of students. Mental health problems in students are a serious problem to be handled because students' mental health problems are invisible but can have bad consequences if not treated immediately. Negative stigma towards mental health has an impact on students' awareness and initiative to resolve their mental health problems. Students feel embarrassed and think that this mental health problem can heal by itself. In fact, mental health problems will get worse if they are not handled well. The importance of mental health counseling services for students as a medium for early detection of mental health problems. Mental health screening can detect several mental health problems so that existing problems can be prevented and students' mental health status can improve. The role of the academic community is very important to support the existence of mental health counseling services. Moreover, policies and service standards do not yet exist at ITEKES Muhammadiyah West Kalimantan. Thus, this underlies strategic planning activities for mental health services that can be beneficial for students and have an impact on student welfare in maintaining their mental status.



© 2024 Desti Dwi Ariani, Prasetyo Aji Nugroho, Auфа Ghifari, Fitri Chalista Amelia, Faisal Assari, Ridha Amalia, Anggi Ulandari. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](https://www.itekesmu.com). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7471>

How to cite: Ariani, D, D., Nugroho, P, A., Ghifari, A., Amelia, F, C., Assari, F., Amalia, R., & Ulandari, A. (2024). Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Muhammadiyah Kalimantan Barat *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(8), 1515-1522. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7471>

PENDAHULUAN

Terhadap identitas diri. Identitas diri yang baik akan mengarahkan individu untuk memandang dirinya memiliki kesejahteraan yang holistik. Namun, individu yang memiliki gangguan identitas diri akan berisiko memiliki masalah kesehatan mental (Safitri, 2021). Kesejahteraan mahasiswa merupakan komponen yang penting dalam meningkatkan potensi diri yang berdampak pada pencapaian prestasi akademik dan dapat mencegah risiko masalah kesehatan mental (Wahyuni, 2018).

Menurut survey global, sekitar 35% mahasiswa setidaknya memiliki satu masalah kesehatan mental (Auerbach *et al.*, 2018). Di Indonesia, belum ada laporan secara khusus mengenai prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Namun, Kemenkes RI melaporkan data prevalensi Gangguan Mental Emosional pada Penduduk Umur >15 Tahun mengalami peningkatan 3,8% (6% tahun 2013 dan 9,8% tahun 2018) dan provinsi Kalimantan Barat juga mengalami peningkatan 8,4% (2,5% tahun 2013 dan 10,9% tahun 2018). Berdasarkan hasil penelitian Mustafa *et al.* (2022) dilaporkan bahwa masalah kesehatan mental mahasiswa lebih banyak dialami oleh mahasiswa perempuan, mahasiswa yang berada di Perguruan Tinggi swasta, mahasiswa tingkat 3 dan 4, serta mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga dengan masalah kesehatan mental.

Kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan mental merupakan tantangan yang besar. Sistematis review yang dilakukan oleh Cerolini *et al.* (2023) menganalisis bahwa hambatan sikap dan perilaku mahasiswa dalam mencari pelayanan kesehatan mental adalah mereka beranggapan masalah kesehatan mental dapat sembuh dengan sendirinya, stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental, literasi kesehatan mental yang rendah dan kesulitan dalam melakukan akses pelayanan kesehatan mental. Hal ini diperkuat dengan temuan riset yang dilakukan oleh Nurfadilah *et al.* (2021) melaporkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya memiliki kesadaran mengenai pentingnya bantuan profesional terhadap isu atau masalah psikologis yang dihadapinya, meskipun mahasiswa mengetahui ada pelayanan masalah kesehatan mental namun mahasiswa belum pernah menggunakan fasilitas bantuan psikologis karena stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental.

Perguruan Tinggi seharusnya menyediakan pelayanan konseling kesehatan mental bagi mahasiswa, memberikan program yang bertujuan untuk pencegahan masalah kesehatan mental setiap semester dan melibatkan peran orangtua, dan civitas akademika (Oyeniyi, 2022). Keterlibatan peran civitas akademika terutama peran pimpinan institusi dan Biro Kemahasiswaan sangatlah penting sebagai support system dalam penentuan kebijakan dan aturan implementasi pelayanan konseling kesehatan mental (Setyanto *et al.*, 2023). Kemudian, dosen wali yang bertanggungjawab terhadap mahasiswanya memiliki peran penting dalam mengidentifikasi permasalahan mahasiswa. Namun, jika permasalahan tersebut terkait dengan masalah kesehatan mental, maka dosen wali bisa mengarahkan mahasiswa ke pelayanan konseling kesehatan mental (Rai *et al.*, 2020). Dengan demikian, implementasi pelayanan konseling kesehatan mental bagi mahasiswa dapat membantu mengatasi hambatan yang mungkin menghalangi kemampuan mereka untuk mencapai potensi diri mereka (Mundia, 2014, Newhart *et al.*, 2021).

Penulis tertarik pada topik ini karena tidak ada laporan jumlah layanan konseling kesehatan mental di Perguruan Tinggi di Indonesia. Kemudian, implementasi manajemen kesehatan mental memiliki hambatan seperti kurangnya jumlah konselor di Perguruan Tinggi, beban kerja yang berlebihan dan buruknya koordinasi antar layanan (Güneri *et al.*, 2003). Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Rektor I Bidang Akademik ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, saat ini, pelaksanaan konseling kesehatan mental di ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat bekerjasama dengan pihak lain yaitu konselor yang memiliki latar belakang psikologi. Namun, pelayanan konseling ini belum dimanfaatkan dengan baik oleh mahasiswa. ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat perlu membuat kebijakan terkait manajemen konseling kesehatan mental sehingga ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat perlu memiliki kesiapan dalam pembentukan konseling di ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Tantangan dalam pelaksanaan konseling kesehatan mental adalah sumber daya manusia yaitu sebagai konselor dan kontinuitas konseling khususnya jadwal rutin dalam

penanganan masalah kesehatan mental. Selain itu, perlu adanya pengembangan teknologi yang bersifat rahasia sehingga masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa hanya diketahui oleh konselor saja.

Konseling kesehatan mental bagi mahasiswa selama proses pembelajaran sangat dibutuhkan karena mahasiswa akan mengalami banyak stressor beban akademik, terlebih, banyak faktor-faktor yang bisa menimbulkan stressor pada mahasiswa. Program ini diharapkan dapat menurunkan prevalensi gangguan mental emosional dan dapat meningkatkan status kesehatan mental sehingga mahasiswa tidak mengalami gangguan jiwa yang bisa mempengaruhi kualitas hidup.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mahasiswa ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat Semester 2 yang berjumlah 305 mahasiswa.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Melakukan diskusi dengan Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Kemahasiswaan terkait kebutuhan dokumen penunjang dalam pelaksanaan pelayanan konseling kesehatan mental.
- b) Sharing session bersama pimpinan institusi dan program studi terkait hasil skrining kesehatan mental mahasiswa.
- c) Promosi kesehatan mental dengan topik pengenalan jenis-jenis masalah kesehatan mental kepada mahasiswa semester 2 program studi bioteknologi, administrasi kesehatan dan keperawatan.
- d) Membuat draft dokumen Standar Pelayanan Konseling Kesehatan Mental Mahasiswa.
- e) Mengundang stakeholder terkait dalam penyusunan dokumen dan penyempurnaan dokumen.
- f) Mengidentifikasi SDM yang ada sesuai dengan bidang keilmuan dosen.
- g) Mengusulkan kebijakan yang bisa diterapkan dalam pelaksanaan skrining kesehatan mental pada mahasiswa.
- h) Melakukan sosialisasi kepada pimpinan program studi dan mahasiswa mengenai pelayanan konseling kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rancangan rencana yang sudah dipersiapkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdapat 3 program kegiatan yaitu Skrining Kesehatan Mental, Promosi Kesehatan dan Penyusunan Panduan Konseling Kesehatan Mental. Kegiatan ini dilakukan dilakukan secara berkala mulai dari bulan Maret hingga Juni 2024.

1. Skrining Kesehatan Mental

Skrining kesehatan mental merupakan deteksi dini gangguan masalah emosional pada individu. Hal ini dilakukan untuk pencegahan masalah kesehatan mental serius. Sehingga skrining kesehatan mental ini penting dilakukan oleh mahasiswa. Skrining kesehatan mental dilakukan dengan penyebaran kuesioner *Self Report Questionnaire* menggunakan *Google form* dari tanggal 5-7 Maret 2024. Hasil skrining kesehatan mental pada mahasiswa ini dilakukan sebanyak 305 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa laki-laki sebesar 21% dan mahasiswa perempuan sebesar 89%. Karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan.

Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase
Laki-laki	64	21%
Perempuan	241	79%
Total Keseluruhan	305	100%

Interpretasi hasil skrining kesehatan mental mahasiswa dilaporkan sebanyak 59% memiliki gejala neurosis, 47% memiliki gejala psikosis, dan 70% memiliki *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Interpretasi hasil skrining kesehatan mental dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel II. Interpretasi Hasil Skrining Kesehatan Mental.

Gejala Gangguan Mental	Jumlah	Persentase
Neurosis	181	59%
Psikosis	142	47%
PTSD	215	70%

Berdasarkan hasil skrining kesehatan mental, peserta mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perempuan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena perubahan hormon pada perempuan (Albert, 2015). Secara metakognitif, perempuan memiliki rasa kecemasan dan kekhawatiran yang tidak dapat dikendalikan sehingga hal ini menyebabkan perempuan cenderung memiliki risiko masalah kesehatan mental (Bahrami & Yousefi, 2011).

Gejala gangguan mental menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala neurosis dan PTSD. Sedangkan, hampir 50% mahasiswa mengalami gejala psikosis. Hasil ini menunjukkan bahwa gejala gangguan mental sangat rentan dan berisiko terjadi pada mahasiswa. Sehingga, penanganan lebih lanjut agar mahasiswa tidak mengalami masalah mental yang serius. Hasil skrining ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetio *et al.* (2019) dan Karim *et al.* (2023) disebutkan bahwa 79.5% dan 34.23% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Setyanto, *et al.* (2023) dilaporkan bahwa 26.9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 18.5% mahasiswa mengalami depresi sedang, 9.3% mahasiswa mengalami depresi berat atau ekstrem dan sebanyak 86.8% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi. Prasetio dan Triwahyuni (2022) melaporkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami 9-10 gejala gangguan psikologis dan faktor risiko yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yaitu jenis kelamin, aktivitas hobi, frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan, riwayat menggunakan layanan psikologi, diagnosis depresi dan/atau kecemasan oleh psikolog/psikiater, trauma masa kecil, dan pernah mengalami kekerasan pada masa remaja.

2. Promosi Kesehatan Mental

Kegiatan promosi kesehatan mental dilakukan pada tanggal 30 April 2024, 3 Mei 2024, 7 Mei 2024 dan 15 Mei 2024 pada mahasiswa semester 2. Promosi kesehatan mental ini berfokus pada pengenalan jenis gangguan kesehatan mental yang terjadi secara umum di kalangan masyarakat dan teknik mengurangi stres dengan teknik relaksasi tarik nafas dalam, dan hipnotis 5 jari. Strategi promosi kesehatan mental dilakukan melalui ceramah, diskusi tanya jawab, simulasi serta pemberian hadiah. Kegiatan promosi kesehatan mental dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi.

Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan promosi kesehatan mental, mahasiswa sangat tertarik, antusias dan semangat. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa mahasiswa yang menyampaikan pendapatnya mengenai pengalaman masalah kesehatan mental dan bagaimana cara menangani masalah kesehatan mental tersebut, seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2 Sikap Mahasiswa saat Menerima Materi.

Berdasarkan hasil pre-test, post-test dan pengamatan yang dilakukan pada para mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada masalah kesehatan mental. Perbandingan hasil pre-test dan postes terlihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Postest

Hasil Kuesioner	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan	75%	98%

Berdasarkan gambar 3 di atas, terlihat bahwa pengetahuan awal mengenai masalah kesehatan mental pada mahasiswa menunjukkan hasil yang baik yaitu sebesar 75%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran tinggi tentang kesehatan mental, terlebih mahasiswa berasal dari program studi kesehatan. Sehingga, mahasiswa memiliki kesadaran tinggi mengenai hal tersebut. Melalui kegiatan promosi kesehatan mental ini diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan pemahaman, persepsi dan penerimaan informasi yang benar mengenai kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Syam *et al.* (2023) yang menunjukkan ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan promosi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2024) didapatkan hasil bahwa promosi kesehatan mental yang dilakukan di lingkungan kampus dapat menciptakan kondisi lingkungan dan gaya hidup yang sehat. Sehingga, promosi kesehatan mental penting dilakukan di lingkungan kampus. Promosi kesehatan mental lainnya yang diberikan dalam kegiatan ini adalah simulasi teknik mengurangi stres selama pembelajaran, yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari. Teknik sederhana ini mampu mengurangi stres ketika mahasiswa menghadapi masalah perkuliahan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan setelah dilakukan simulasi, mahasiswa melaporkan bahwa pikiran dan perasaan menjadi lebih rileks dan nyaman. Setelah mahasiswa mendapatkan simulasi ini, mahasiswa dapat melakukan secara mandiri secara rutin untuk mengurangi ketegangan pada pikiran, perasaan dan tubuh. Promosi kesehatan mental yang dilakukan didukung dari hasil penelitian mengenai teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa (Affandi & Ruhyana, 2017; Setiawan & Imamah, 2023; Arselina *et al.*, 2024).

2. Penyusunan Panduan Konseling Kesehatan Mental

Tim melakukan penyusunan panduan konseling kesehatan mental bertujuan untuk membantu institusi dalam melakukan implementasi layanan konseling kesehatan mental. Panduan konseling kesehatan mental meliputi standar operasional prosedur layanan konseling kesehatan mental, bagan alur proses bimbingan dan konseling, serta dasar-dasar penanganan awal untuk dosen pembimbing akademik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan oleh penulis di ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, dengan rentang waktu selama 2 bulan dari proses tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, hingga tahap evaluasi. Penulis melaksanakan kegiatan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran kepada mahasiswa mengenai kesehatan mental. Setelah dilakukan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melakukan keberlanjutan program bersama mitra. Keberlanjutan program yang akan dilaksanakan adalah melakukan skrining kesehatan mental secara rutin setiap semester dan memberikan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami gejala gangguan mental emosional. Harapannya, kegiatan ini bisa menjadi gambaran bagi institusi lain supaya memberikan pelayanan konseling kesehatan mental mengingat pentingnya isu kesehatan mental saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada civitas akademik ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis dalam menjalankan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Inovasi (P3MI) ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terus memberikan manfaat pada mahasiswa dalam mengelola masalah kesehatan mental di kehidupan sehari-harinya.

REFERENSI

- Affandi, I. M. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <https://core.ac.uk>
- Albert P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women?. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 40(4), 219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- Arif Tri Setyanto, Moh.Abdul Hakim , Fa'iza Putri Muzakki. 2023. Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana* 15(1), pp. 66-78. DOI: <https://dx.doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 1(161-162).
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bahrami, F., & Yousefi, N. (2011). Females are more anxious than males: a metacognitive perspective. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24644451>
- Cerolini, S.; Zagaria, A.; Franchini, C.; Maniaci, V.G.; Fortunato, A.; Petrocchi, C.; Speranza, A.M.; Lombardo, C. Psychological Counseling among University Students Worldwide: A Systematic Review. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 13, 1831-1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>.

- Güneri, O.Y., Aydın, G. & Skovholt, T. Counseling Needs of Students and Evaluation of Counseling Services at a Large Urban University in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling* **25**, 53–63 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1024928212103>
- Karim, F., Suciati, T., Amalia, E., Ikhsan, D. S., & Aini, S. (2023). Skrining kesehatan mental terhadap mahasiswa baru Fakultas Kedokteran. *Humanity and Medicine*, **4**(2), 106–115. <https://doi.org/10.32539/hummed.v4i2.113>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 1 Juli 2024, dari <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4428/>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 1 Juli 2024, dari <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Mundia, L. (2014). Relationship between mental health and teaching. *International Journal of Mental Health*, **42** (2), 73-98. <http://doi.org/10.2753/IMH0020-7411420205>
- Mustafa, S. , Mohammed, E. , Makkawi, S. and Mohammed, Y. (2022) Mental Distress among Medical Students in Khartoum, Sudan 2022. *Open Journal of Psychiatry*, **12**, 345-358. doi: <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2022.124026>.
- Newhart, S., Travis, S., & Mullen, P. R. (2021). Factors predicting attitudes toward evidence-based practice among college counselors. *Journal of College Counseling*, **24**(3), 194-209. <https://doi.org/10.1002/jocc.12191>
- Retno Puji Rahayu, Nashchiah Nashchiah, & Muhammad Masduki. (2023). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, **5**(1), 104–112. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>
- Rai, N. G. M., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora*, **13**(1), 46. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v13i1.6529>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi/Aspirasi*, **12**(1), 15–30. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Oyenyi, O.F. 2022. Mental Health Struggles and Perceptions of Implementing Counseling Clinics on University Campuses: The Voices of Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling (IJAGC)* <https://doi.org/10.26486/ijagc.v3i2.2369>
- Prasetio, C. E., & Rahman, T. A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, **5**(2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- Prasetio, C., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, **8**(1), 56-70. [/*doi:http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.68205*/](http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.68205) doi: <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Safitri, Melyana. 2021. Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya. *JPIS: Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* **30**(1) (2021) 21-26. <file:///C:/Users/User/Downloads/29495-79248-4-PB.pdf>
- Setiawan, Nur Aini & Imamah, Ida Nur. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. (2023). *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* **1**(4) pp. 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana/Wacana*, **15**(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>

- Syam, S., Syahrir, M. S., Satria, M. A., & Umar, F. (2023). Penyuluhan Kesehatan Mental dan Perilaku pada Mahasiswa Terdampak Bencana Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(9). <https://doi.org/10.56338/jks.v6i9.4085>
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan Mahasiswa: Implikasi Terhadap Program Konseling Di Perguruan Tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling/Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96-106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>