



Analisis Perbandingan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Angkatan 2022 dan 2024 Jurusan Biologi Universitas Negeri Medan

Findi Septiani^{1*}, Endang Lyfia Saragih², Grace Amelia Purba³, Petra Putri Sarinah Pandiangan⁴, Rizka Nabila Damanik⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

findiseptiani@unimed.ac.id¹, endanglyfiasaragih@gmail.com², gracepurba2019@gmail.com³, pandeanganpetra@gmail.com⁴, rizkanabiladamanik@gmail.com⁵

Alamat: Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, 20221

Korespondensi penulis: findiseptiani@unimed.ac.id*

Abstract. *Mental health disorders, particularly depression, are becoming an increasing concern among university students. This study aims to analyze the comparative levels of depression among students from the 2022 and 2024 cohorts in the Biology Department at Universitas Negeri Medan. The research employs a mixed-method approach, integrating both quantitative and qualitative methodologies. Data were collected through questionnaires distributed to 51 active students. The results indicate that students from the 2022 cohort exhibit higher levels of depression compared to those from the 2024 cohort, due to academic pressure, social factors, and lifestyle habits. These findings highlight the importance of preventive strategies and interventions to mitigate depression risks, such as stress management, promoting healthy lifestyle habits, and strengthening social support in academic environments. Therefore, educational institutions must prioritize student mental health to foster a more conducive learning environment.*

Keywords: *academic stress, depression, mental health, psychological intervention, students.*

Abstrak. Gangguan kesehatan mental, khususnya depresi, menjadi permasalahan yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan tingkat depresi pada mahasiswa angkatan 2022 dan 2024 Jurusan Biologi Universitas Negeri Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran (mix method) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 51 mahasiswa aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan angkatan 2024, yang disebabkan oleh tekanan akademik, faktor sosial, dan kebiasaan hidup. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penerapan strategi pencegahan dan intervensi untuk mengurangi risiko depresi, seperti manajemen stres, peningkatan pola hidup sehat, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan akademik. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Kata kunci: stres akademis, depresi, kesehatan mental, intervensi psikologis, pelajar.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi, merupakan permasalahan global yang banyak dihadapi oleh masyarakat di berbagai negara. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga berpengaruh pada lingkungan sosial dan perekonomian secara luas. Đorić (2024) menegaskan bahwa gangguan mental perlu ditangani dengan optimal guna mencegah dampak yang lebih serius, seperti menurunnya produktivitas, terganggunya hubungan sosial, serta peningkatan risiko gangguan fisik. Sayangnya, stigma sosial dan keterbatasan fasilitas kesehatan mental masih menjadi kendala bagi banyak individu dalam mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, dukungan dari berbagai

pihak sangat diperlukan agar mereka yang mengalami gangguan mental dapat memperoleh perawatan yang tepat dan layak.

Di sisi lain, masih terdapat perdebatan mengenai hubungan antara gangguan mental dan tindakan terorisme. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kondisi kesehatan mental dengan aksi ekstremisme, meskipun prevalensi gangguan mental di kalangan pelaku teror tidak jauh berbeda dengan populasi umum (Đorić, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa faktor pendorong tindakan terorisme lebih kompleks dan tidak semata-mata disebabkan oleh masalah kesehatan mental. Lingkungan sosial, keyakinan ideologis, serta kondisi ekonomi turut berperan dalam membentuk pola pikir ekstrem. Oleh sebab itu, dalam mengatasi radikalisme dan ekstremisme, diperlukan pendekatan yang lebih luas, mencakup pendidikan, kebijakan sosial, serta penguatan komunitas agar dapat memberikan solusi yang lebih efektif.

Media massa memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Dengan penyampaian informasi yang tepat, media dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional saat mengalami masalah psikologis (St. Rahmah et al., 2024). Lebih dari itu, media juga memiliki tanggung jawab untuk mengurangi stigma terkait gangguan mental dengan menyajikan informasi yang faktual dan tidak bias. Dengan narasi yang lebih humanis dan berbasis data, masyarakat dapat memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap individu dengan gangguan mental, sehingga mereka dapat diterima dan mendapatkan dukungan yang layak dari lingkungannya.

Perempuan memiliki risiko lebih tinggi dalam mengalami gangguan mental dibandingkan laki-laki. Menurut Pratiwi (2024), faktor biologis, psikologis, dan sosial berkontribusi terhadap tingginya angka gangguan mental di kalangan perempuan. Di Indonesia, akses perempuan terhadap layanan kesehatan mental masih belum merata, sehingga banyak dari mereka yang tidak mendapatkan dukungan yang cukup, baik dari keluarga maupun sistem kesehatan yang tersedia. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan kesehatan mental yang lebih sensitif terhadap gender agar perempuan dapat memperoleh layanan yang lebih baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan ruang yang aman bagi mereka untuk berbicara dan mendapatkan bantuan tanpa adanya rasa takut atau stigma dari masyarakat.

Aspek hukum juga memiliki peran penting dalam memastikan perlindungan hak-hak individu dengan gangguan mental. Rohim (2024) menekankan bahwa dalam perspektif kesehatan dan hukum Islam, pemenuhan hak bagi penyandang gangguan mental merupakan

suatu keharusan, termasuk dalam hal perlindungan dari diskriminasi dan kekerasan. Pemerintah memiliki kewajiban untuk menjamin bahwa setiap warga negara memiliki akses yang sama terhadap layanan kesehatan mental tanpa adanya diskriminasi berdasarkan status sosial, gender, maupun kondisi ekonomi (Rohim, 2024; Pratiwi, 2024). Selain itu, regulasi yang ada juga harus ditegakkan dengan adil agar individu dengan gangguan mental mendapatkan perlakuan yang layak, baik dalam sistem kesehatan maupun di lingkungan sosial dan hukum. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih komprehensif dan inklusif sangat diperlukan dalam menangani permasalahan kesehatan mental, sehingga setiap individu dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan bermartabat.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian terbaru menyoroti bahwa perjudian daring memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental di kalangan pemuda Indonesia, terutama mahasiswa. Kemudahan akses ke platform perjudian daring membuat banyak mahasiswa tertarik untuk mencoba, baik sekadar untuk hiburan maupun dengan harapan mendapatkan keuntungan finansial. Namun, keterlibatan dalam aktivitas ini sering kali menimbulkan dampak negatif yang tidak disadari sebelumnya, seperti meningkatnya tekanan psikologis dan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Devi Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjudi daring cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak terlibat. Selain itu, mereka lebih rentan mengalami gangguan tidur serta mengalami penurunan kualitas hidup. Hal ini menegaskan bahwa perjudian daring bukan hanya sekadar permainan, tetapi juga dapat memberikan dampak serius bagi kesejahteraan mental individu yang terlibat di dalamnya.

Keterlibatan remaja dalam perjudian daring juga dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Sidiq et al. (2024), remaja yang aktif dalam perjudian daring menunjukkan perilaku impulsif yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak berjudi. Perilaku impulsif ini membuat mereka cenderung mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, termasuk risiko keuangan dan dampak psikologis. Selain itu, tekanan untuk terus bermain dengan harapan mendapatkan kemenangan justru dapat meningkatkan kecemasan dan mendorong ketergantungan secara emosional. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, individu yang terlibat dalam perjudian daring dapat mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecanduan judi dan depresi yang mendalam. Oleh sebab itu,

penting bagi mahasiswa untuk memahami konsekuensi dari perjudian daring serta mencari cara untuk menghindari keterlibatan dalam aktivitas yang berisiko ini.

Beberapa faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk berjudi daring meliputi aspek sosial, ekonomi, dan situasional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agnes Chintya Siringoringo et al. (2024), tekanan dari lingkungan sosial, kondisi ekonomi, serta persepsi tentang kemenangan menjadi alasan utama mahasiswa terlibat dalam perjudian daring. Secara sosial, pengaruh teman sebaya dan ajakan dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mencoba berjudi daring. Dari sisi ekonomi, mahasiswa yang mengalami keterbatasan finansial sering kali melihat perjudian sebagai cara cepat untuk memperoleh uang tambahan. Selain itu, keyakinan bahwa mereka dapat memperoleh kemenangan besar mendorong mereka untuk terus bermain meskipun telah mengalami kekalahan berkali-kali. Kurangnya kesadaran akan bahaya kecanduan juga menyebabkan banyak mahasiswa tetap terlibat dalam perjudian daring meskipun sudah merasakan dampak negatifnya.

Selain perjudian daring, kebiasaan tidur yang tidak sehat juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh N. Malik et al. (2024) menemukan bahwa kurangnya kualitas tidur dan kebiasaan tidur yang buruk merupakan faktor signifikan yang berkaitan dengan kesehatan mental yang terganggu. Banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa kurang tidur dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, seperti meningkatkan stres, menurunkan konsentrasi, serta menghambat kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Kombinasi antara pola tidur yang tidak teratur dan keterlibatan dalam perjudian daring dapat memperburuk kondisi mental, menciptakan lingkaran masalah yang sulit untuk diputus. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga kebiasaan tidur yang baik menjadi salah satu langkah penting dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kesehatan mental mereka.

Berdasarkan temuan dari berbagai penelitian, diperlukan langkah-langkah preventif dan intervensi untuk mengatasi dampak buruk perjudian daring terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Pemerintah, lembaga pendidikan, serta keluarga perlu berkolaborasi dalam menciptakan kebijakan dan program edukasi yang dapat membantu mahasiswa memahami risiko perjudian daring serta cara mencegah keterlibatan dalam aktivitas ini. Selain itu, kampanye yang mendorong pola tidur yang lebih sehat juga harus diperkuat agar mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan mental mereka secara optimal. Dengan pendekatan yang tepat,

mahasiswa diharapkan dapat memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan terhindar dari konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh perjudian daring yang semakin marak di era digital ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode campuran atau **mix method**, yang mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif menjadi prioritas utama dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang terukur dan bersifat deskriptif. Sementara itu, metode kualitatif digunakan sebagai pendukung untuk mengonfirmasi, memperdalam, dan memperluas hasil data kuantitatif. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan pendekatan **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**, SPSS, singkatan dari Statistical Package for the Social Sciences, adalah perangkat lunak yang dirancang dengan antarmuka yang ramah pengguna, memudahkan pengolahan dan analisis data. Dengan kemampuan analisis statistik yang mumpuni serta sistem manajemen data yang berbasis grafik, SPSS sering digunakan dalam bidang ilmu sosial. Namun, seiring berjalannya waktu, penggunaannya telah meluas ke berbagai disiplin ilmu lainnya. (Purwanto, et all, 2021)

Penelitian ini melibatkan 51 mahasiswa aktif di Universitas Negeri Medan sebagai subjek penelitian. Subjek terdiri dari mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 31 dan angkatan 2024 sebanyak 20. Pemilihan subjek didasarkan pada jurusan Biologi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **proportional random sampling**, yang diterapkan selama bulan Maret 2025.

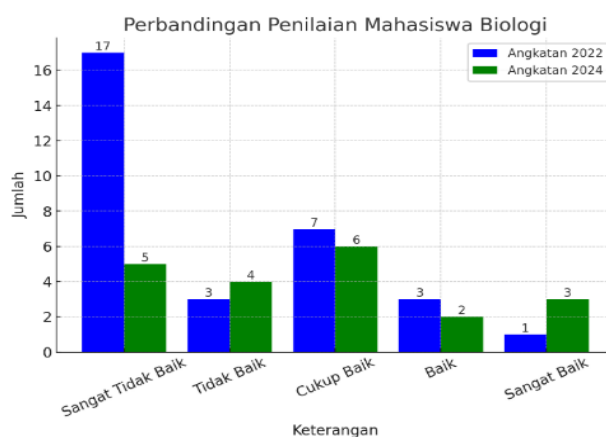
Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Pada tahap awal, penulis merancang sejumlah pertanyaan dalam kuesioner yang akan digunakan sebagai alat ukur untuk menilai kesehatan mental mahasiswa jurusan Biologi. Tahap kedua melibatkan pengujian kuesioner pada sampel yang diperoleh melalui teknik **proportional random sampling**, yaitu dengan memilih mahasiswa secara acak dari setiap angkatan dalam jurusan Biologi, sambil memastikan keseimbangan jumlah peserta dari masing-masing angkatan. Selanjutnya, hasil kuisisioner dianalisis dengan menggunakan Aplikasi SPSS.

Penelitian ini menggunakan instrument kuisisioner dengan jumlah butir soal sebanyak 15 soal. Type kuisisioner merupakan type tertutup yaitu dengan menyediakan dua option jawaban iya dan tidak. Dimana pada jawaban ya mendapat poin “4” dan tidak “-2”.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Tingkat Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa

Proses identifikasi tingkat depresi pada mahasiswa didapatkan melalui hasil akumulasi skor kuisioner kemudian di kelompokkan sesuai range nilai. Didapatkan presentase tingkat depresi mahasiswa berinterval dari $< 0 - 12$ adalah sangat tidak baik, 13-24 adalah tidak baik, 25-36 adalah cukup baik, 37-48 adalah baik, dan 49-60 adalah sangat baik. Hal ini didapatkan pada angkatan 2022 sebanyak 17 mahasiswa tergolong dalam sangat tidak baik, 3 mahasiswa tergolong dalam tidak baik, 7 mahasiswa tergolong dalam cukup baik, 3 mahasiswa tergolong dalam baik dan 1 mahasiswa tergolong dalam sangat baik. Sedangkan pada angkatan 2024 sebanyak 5 mahasiswa tergolong dalam sangat tidak baik, 4 mahasiswa tergolong dalam tidak baik, 6 mahasiswa tergolong dalam cukup baik, 2 mahasiswa tergolong dalam baik dan 3 mahasiswa tergolong dalam sangat baik.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Penilaian Mahasiswa Biologi

Berdasarkan grafik diatas diketahui permasalahan tingkat depresi pada mahasiswa biologi cukup tinggi pada angkatan 2022 dimana ditunjukkan pada grafik yang dominan berada pada kategori tinggi atau baik. Dalam penelitian ini tidak didapatkan mahasiswa yang mengalami tingkat depresi ditemukan sebanyak 17 mahasiswa yang tingkat depresi Merujuk pada hasil kuisioner pengamatan didapatkan presentase setiap pengukuran kesehatan mental mahasiswa cukuplah baik. Berikut merupakan presentase hasil pengukuran pengamatan kesehatan fisik dan mental melalui kuisioner.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEWP9cXl7WKtPA5crnMFt3l0mhQ7LTpxrbrEQ1KrZ75Pmsrw/viewform?usp=header>

Tabel 1. Hasil Kuisioner dalam persen

Pertanyaan	Persentase “ya”	Persentasi “tidak”
apakah anda merasa sangat stres dalam waktu dekat ini?	72,5%	27,5%
Apakah anda merasa kesepian meskipun berada di antara orang-orang?	56,9%	43,1%
Apakah anda sering merasa iri atau cemburu terhadap pencapaian orang lain?	35,3%	64,7%
Apakah anda merasa sulit untuk bangun pagi hari?	45,1%	54,9%
Apakah anda merasa tidak aman atau cemas tentang masa depan?	88,2%	11,8%
Apakah anda sering merasa putus asa atau kecewa?	45,1%	54,9%
Apakah anda merasa sulit untuk menikmati hal-hal yang biasanya anda sukai?	41,2%	58,8%
Apakah anda merasa terlalu berat untuk diatasi atau dipahami?	58,8%	41,2%
Apakah anda merasa bingung atau tidak tahu harus berbuat apa?	62,7%	37,3%
Apakah anda sering merasa tidak mampu mengatasi tugas sehari-hari?	45,1%	54,9%
Apakah anda sering merasa tidak dihargai atau diabaikan?	49%	51%
Apakah anda merasa tidak mampu mengendalikan emosi anda?	41,2%	58,8%
Apakah anda merasa tidak berdaya untuk mengatasi stres dalam hidup anda?	29,4%	70,6%
Apakah anda sering merasa kelelahan secara mental akibat tugas kuliah?	78,4%	21,6%
Apakah anda sering mengalami perubahan suasana hati akibat tekanan akademik?	74,5%	25,5%

Kesehatan fisik mencakup kemampuan tubuh untuk berfungsi dalam batas fisiologis tanpa kelelahan yang berlebihan, sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial (Yuningsih et al., 2024). Individu yang sehat bebas dari penyakit, beradaptasi dengan baik terhadap

lingkungannya, dan berkontribusi terhadap masyarakat (Buniak, 2024). Kesehatan dicirikan oleh delapan ciri biologis yang memengaruhi berbagai lapisan tubuh, dengan adaptasi psikososial diusulkan sebagai ciri tambahan (López-Otín & Kroemer, 2024). Menjaga kesehatan melibatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik yang rileks, memahami keseimbangan oksigen, dan mencegah penyakit (Yuningsih et al., 2024). Bagi lansia, deteksi dini masalah kesehatan fisik dan mental sangat penting, karena mereka mungkin mengalami hipertensi, peningkatan kadar asam urat, diabetes, dan depresi (Mujiadi et al., 2024). Pemeriksaan rutin, aktivitas fisik, dan intervensi kesehatan mental direkomendasikan untuk mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan pada orang dewasa yang lebih tua (Mujiadi et al., 2024). Perilaku hidup sehat yang dapat mengurangi tingkat stress adalah dengan cara sebagai berikut:

- a. Pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan pengelolaan kondisi seperti diabetes tipe 2 dan obesitas. Kekurangan nutrisi, terutama protein, vitamin, dan mineral, dapat meningkatkan risiko depresi (Zielińska et al., 2023). Bagi ibu hamil, penggunaan aplikasi berbasis web untuk melacak asupan makanan dapat meningkatkan konsumsi nutrisi dan mendorong penambahan berat badan yang sehat (Koeryaman et al., 2023). Pada individu dengan diabetes tipe 2, penyesuaian pola makan dan olahraga memainkan peran mendasar dalam mencapai kontrol glikemik, dengan terapi nutrisi medis berpotensi mengurangi kadar HbA1c sebesar 0,3-2,0% (Yeh et al., 2023). Bagi remaja penyandang disabilitas, menjaga pola makan seimbang dan melakukan aktivitas fisik dapat menjadi tantangan, yang menyebabkan insiden obesitas yang lebih tinggi. Pengetahuan orang tua dan dukungan dari lingkungan sekolah sangat penting dalam mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat bagi individu-individu ini (Hidayati et al., 2023).
- b. Melakukan Refresing, Refreshing merupakan suatu kegiatan yang dibutuhkan setiap orang untuk menghilangkan rasa lelah, bosan, jenuh hingga stress (Aziz et al., 2022) Didapatkan mahasiswa biologi yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat terjadi dengan adanya beberapa faktor stress yang disebut juga dengan stressor. Berdasarkan sifatnya, stresor dikelompokkan menjadi dua yakni fisiologik yang terdiri atas perasaan nyeri, pukulan, infeksi, dingin dan nyeri. Sifat kedua stressor yakni psikologi yang terdiri atas perasaan takut, khawatir, marah, cemas, kesepian serta jatuh cinta. Stress yang berkepanjangan dapat memicu tidak seimbangnya emosional, kognitif, dan perilaku. Stress dapat menyebabkan pengaruh yang luas dalam kehidupan seperti mengganggu aktivitas kerja, memicu penyakit psikis dan psikologis, gangguan dalam bersosial, kecanduan atau

bahkan perilaku kriminal (Jannah & Santoso, 2021) Beberapa upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi stress antara lain sebagai berikut :

- a) Proses homeostatis, merupakan sebuah prinsip dengan mengusahakan diri untuk bertahan dalam keseimbangan diri. Contoh ketidakseimbangan diri ini seperti rasa haus, lapar dan lelah letih lesu. Sedangkan dalam psikologi ketidakseimbangan diri dapat berupa perasaan cemas, ketegangan, hingga perasaan sakit. Ketidakseimbangan diri mendorong tiap individu untuk mengupayakan ketidak seimbangannya misalnya melalui kegiatan mengatur nafas, memperbaiki pola pikir, dan memenuhi kebutuhan dengan makan dan minum.
- b) Proses Coping terhadap Stress. Upaya ini ditujukan untuk mengatur respon emosional terhadap stress serta mempelajari keterampilan keterampilan atau cara baru dalam mengatasi stress. Hal ini dilakukan melalui kegiatan peniadaan fakta-fakta yang tidak menyenangkan (Jannah & Santoso, 2021)
- c. Istirahat yang cukup Istirahat
Waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berhenti sejenak dari suatu kegiatan atau aktifitas. Tidur yang cukup 1 harii minimal 8-9 jam untuk orang dewasa, dan untuk bayi 14-17 jam. Jika kurang istirahat maka kesehatan fisik akan melemah hal itu akan mengakibatkan mudah terserang penyakit seperti flu, batuk, atau penyakit berbahaya lainnya.
- d. Berolahraga dengan teratur
Olahraga yang teratur merupakan olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali untuk mendapatkan kesehatan fisik yang prima. Olahraga yang cocok dan mudah untuk dilakukan yaitu jalan, bersepeda, berenang, lari, badminton atau kegiatan fisik lainnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat depresi di kalangan mahasiswa Jurusan Biologi Universitas Negeri Medan bervariasi, dengan angkatan 2022 memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan angkatan 2024, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, lingkungan sosial, dan kebiasaan hidup. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah preventif dan intervensi, seperti manajemen stres yang efektif, penerapan pola hidup sehat, serta peningkatan dukungan sosial baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan. Institusi akademik diharapkan dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih aktif, sementara mahasiswa diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan mental dengan mengelola waktu secara baik dan mencari bantuan saat dibutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Medan atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan jurnal ini. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Auliyah, D. D., Hidayatullah, A. F., & Norra, B. I. (2024). Tingkat kesehatan mahasiswa Biologi UIN Walisongo Semarang tahun 2022. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10(1), 15-21.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 1(2), 83-94.
- Buniak, N. A. (2022). Psykholohichna ekspertyza inkluzyvnoho osvithnoho seredovyshcha: teoretychnyi analiz [Psychological expert examination of inclusive educational environment: theoretical analysis]. *Psykhohihiia i osobystist [Psychology and Personality]*, 1(21), 9–20.
- Dorić, M. (2024). Istraživanje korelacije mentalnih poremećaja i terorizma. *Srpska politička misao*, 85(3), 39-58. <https://doi.org/10.5937/spm85-50255>
- Hadiaty, S., Cahyandri, R., & Vaidyanatahan, S. (2024). Healthy sports and the importance of oxygen balance in maintaining physical, spiritual, and social health towards complete prosperity. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 2(1), 1-5. <https://ejournal.corespub.com/index.php/ijhms/index>
- Hidayati, T., Suen, M.-W., Indriawati, R., & Akrom. (2023). Diet, physical activity and obesity incidence in adolescents with disabilities. *Bali Medical Journal*, 12(1), 588–594.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. (2024). *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 1(1), 66-86. <https://doi.org/10.26593/jihi.v1i1.7814.66-86>
- Koeryaman, M. T., Pallikadavath, S., Ryder, I. H., & Kandala, N. (2023). The effectiveness of a web-based application for a balanced diet and healthy weight among Indonesian pregnant women: Randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 7, e38378.

- López-Otín, C., & Kroemer, G. (2024). The missing hallmark of health: Psychosocial adaptation. *Cell Stress*, 8(3), 21–35. <https://doi.org/10.15698/cst2024.03.294>
- Malik, N., Ashiq, I., & Khan, R. M. (2024). Sleep quality and sleep hygiene as predictors of mental health among university students. *Journal of Asian Development Studies*, 13(1), 675–685.
- Rahmah, S., Susilo, C. B., & Ermawan, B. (2024). Mental health crisis in the digital era: The role of mass media in increasing awareness and access to services. *Journal International Dakwah and Communication*.
- Rohim, A. (2024). Legal protection and rights fulfilment of people with mental health disorders: An analysis of Islamic and health legal perspectives. *As-Siyasi: Journal of Constitutional Law*.
- Sidiq, F., binti Abdullah Suhaimi, N., & Kalfin. (2024). The effect of online gambling on mental health: Study on teenagers in Panimbang District, Banten. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 2(1), 11–15.
- Siringoringo, A. C., Yunita, S., & Jamaludin. (2024). Tren perjudian online di kalangan mahasiswa: Dampak dan upaya pencegahannya. *Journal on Education*, 6(2), 10948–10956.
- Tarigan, E. F., Nilmarito, S., Islamiyah, K., Darmana, A., & Suyanti, R. D. (2022). Analisis instrumen tes menggunakan rasch model dan software SPSS 22.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 16(2), 92-96.
- Wulandari, D., Saputra, D., & Ardiansyah, Z. (2024). Mental health conditions and quality of life among online gambling college students: A descriptive study. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1409–1427.
- Yeh, Y. K., Yen, F. S., & Hwu, C. M. (2023). Diet and exercise are a fundamental part of comprehensive care for type 2 diabetes. *Journal of Diabetes Investigation*, 14(8), 936–939.
- Zielińska, M., Łuszczki, E., & Dereń, K. (2023). Dietary nutrient deficiencies and risk of depression (Review Article 2018-2023). *Nutrients*, 15(11), 2433.