available at http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/

PRINTED ISSN 2087-8699
ELECTRONIC ISSN 2622-6626

Published by *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Vol. 17 No. 2, 2026
Page 1-19

TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DAN PERSEPSI LITERASI PSIKOLOGIS MAHASISWA ILMU KESEHATAN: ANALISIS DATA SURVEI DAN REFLEKSI AKADEMIK

Rezka Masturah, Mohamad Rifky Anugrah Pratama, Vismaia Nur Fitriani
Universitas Singaperbangsa Karawang
e-mail: rezka.masturah@fikes.unsika.ac.id

Submitted: 2026-08-11 Published: 2026-11-04 DOI: https://doi.org/10.24036/rap.v17i2.113
Accepted: 2026-10-16

Abstract: ***Mental Health Challenges and Psychological Literacy Perceptions Among Health Sciences Students: A Survey-Based Analysis and Academic Reflection.*** *Health sciences students face unique academic pressures due to the simultaneous demands of theoretical coursework, practical training, and early professional role preparation. These conditions heighten their psychological risk, particularly academic stress, adjustment difficulties, and time-management problems. Growing concern over student mental health in higher education highlights the importance of psychological literacy as a key resource for recognizing mental health issues, understanding support pathways, and developing adaptive responses to academic pressure. This study analyzed the dominant mental health challenges among health sciences students and their perceptions of strengthening psychological literacy. A quantitative cross-sectional survey was conducted with 350 students from five programs: Pharmacy, Nutrition, Midwifery, Hospital Administration, and Sports Science, selected via stratified random sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire and analyzed through descriptive statistics, Chi-Square tests, and Cramer's V. Results showed that 74.0% of students perceived efforts to strengthen psychological literacy as very important, and 25.1% considered it important. The most dominant mental health challenge was academic workload/stress (34.9%), followed by adjustment difficulties (24.0%) and time-management problems (18.6%). Inferential analysis revealed a significant difference in mental health problem types across study programs ($p < 0.001$), but not across gender ($p = 0.129$). These findings suggest that psychological literacy initiatives and psychosocial support in health sciences faculties should be designed contextually, aligned with the distinct academic burdens and needs of each program.*

Keywords: *academic stress, health sciences students, mental health, psychological literacy, cross-sectional survey*

© Universitas Negeri Padang

Abstrak: Tantangan Kesehatan Mental Dan Persepsi Literasi Psikologis Mahasiswa Ilmu Kesehatan: Analisis Data Survei Dan Refleksi Akademik. Mahasiswa ilmu kesehatan menghadapi tekanan akademik yang khas karena menjalani tuntutan pembelajaran teoritis, praktikum, dan persiapan peran profesional secara simultan, sehingga lebih rentan secara psikologis. Meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental di pendidikan tinggi menegaskan pentingnya literasi psikologis sebagai modal awal untuk mengenali masalah, memahami sumber bantuan, dan membangun respons adaptif terhadap tekanan studi. Penelitian ini menganalisis tantangan kesehatan mental dominan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan serta persepsi mereka terhadap peningkatan literasi psikologis. Survei potong lintang kuantitatif dilakukan terhadap 350 mahasiswa dari lima program studi: Farmasi, Gizi, Kebidanan, Administrasi Rumah Sakit, dan Ilmu Keolahragaan, melalui stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner tertutup dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Chi-Square, serta Cramer's V.

Hasil menunjukkan 74,0% mahasiswa menilai peningkatan literasi psikologis sangat penting, dan 25,1% menilai penting. Tantangan kesehatan mental paling dominan adalah stres akademik (34,9%), diikuti kesulitan adaptasi (24,0%) dan manajemen waktu (18,6%). Analisis inferensial mengungkapkan perbedaan signifikan jenis masalah kesehatan mental berdasarkan program studi ($p < 0,001$), namun tidak berdasarkan gender ($p = 0,129$). Temuan ini menegaskan bahwa literasi psikologis dan dukungan psikososial di fakultas ilmu kesehatan perlu dirancang secara kontekstual sesuai beban dan kebutuhan masing-masing program studi.

Kata kunci: kesehatan mental, literasi psikologis, mahasiswa ilmu kesehatan, stres akademik, survei potong lintang.

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai oleh tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan personal yang semakin kompleks. Pada fase ini, mereka dituntut untuk mengembangkan kemandirian, menyesuaikan diri dengan ekspektasi akademik yang lebih tinggi, serta membangun kemampuan mengelola tekanan secara lebih matang (Conley et al., 2014; Hamzah & Hamzah, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian utama di berbagai perguruan tinggi di tingkat global. Paiva et al. (2025)

merangkum data lebih dari 8,7 juta mahasiswa mengonfirmasi bahwa distres emosional merupakan fenomena yang meluas, dengan prevalensi depresi ringan sebesar 35,4% dan depresi berat 13,4%, kecemasan ringan 40,2% dan kecemasan berat 16,8%, serta stres sebesar 36,3%. *Healthy Minds Study* (2025) melaporkan dari 135 institusi perguruan tinggi mencatat bahwa 37% mahasiswa terindikasi mengalami depresi dan 33% memenuhi kriteria skrining positif untuk gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*). *American College Health Association* (2024) mengungkapkan bahwa 76,4% melaporkan tingkat stres sedang hingga tinggi. Tekanan psikologis ini tidak hanya termanifestasi sebagai keluhan afektif internal, melainkan dapat berdampak pada pencapaian akademik, sekitar 30% mahasiswa di Amerika mengakui kecemasan menghambat pencapaian akademik mereka secara langsung (American College Health Association, 2024), mengganggu fungsi sosial (Reis et al., 2022; Gorczynski et al., 2024; Mufatihah et al., 2025), menurunkan konsentrasi, meningkatkan prokrastinasi, hilangnya motivasi, hingga risiko putus studi (Asfaw et al., 2020; Gibbons et al., 2020).

Kondisi di Indonesia juga menunjukkan pola yang mengkhawatirkan. Studi Ekawati et al. (2025) pada mahasiswa sarjana di tiga perguruan tinggi negeri di Indonesia melaporkan bahwa 74,7% responden mengalami gejala depresi dari tingkat ringan hingga berat, dan 56,6% mengalami gejala kecemasan dari tingkat ringan hingga berat. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Kotera et al. (2022) sebelumnya, yang menemukan bahwa mahasiswa Indonesia menunjukkan tingkat stres tinggi sebesar 37%–53%, depresi sekitar 25%, dan kecemasan sebesar 51%.

Temuan tersebut semakin relevan untuk mahasiswa ilmu kesehatan yang secara akademik berada dalam lingkungan belajar dengan intensitas tuntutan yang relatif tinggi, tidak hanya berpusat pada penguasaan teori, tapi juga kewajiban praktikum yang padat, keterampilan profesi, evaluasi performa, dan pembentukan identitas profesional sejak dini (Rizzolo & Massey, 2020). Studi epidemiologi global mengonfirmasi bahwa prevalensi distres psikologis, kecemasan, dan depresi pada rumpun medis melampaui rata-rata populasi mahasiswa pada umumnya (Rotenstein et al., 2016; Ribera-Marques et al., 2022). Populasi pendidikan kesehatan menunjukkan prevalensi depresi dan gejala depresif yang tinggi mencapai 27,2%. (Rotenstein et al., 2016).

PRINTED ISSN 2087-8699

Tantangan dan tuntutan ini dapat berdampak pada penurunan performa akademik, kualitas hidup, serta risiko gangguan psikologis jangka panjang (Ramon Arbues et al., 2022; Rotenstein et al., 2021).

Literatur kesehatan mental mahasiswa bidang kesehatan masih didominasi oleh penelitian yang berfokus pada mahasiswa kedokteran (Puthran, 2016; Quek et al 2019). Namun, mahasiswa dari program studi kesehatan yang berbeda tidak selalu memiliki profil risiko dan kebutuhan dukungan psikologis yang sama. Studi komparatif menunjukkan adanya perbedaan kecemasan, kesejahteraan psikologis, stigma, pencarian bantuan, dan literasi kesehatan mental antara mahasiswa kedokteran, farmasi, dan keperawatan (Fischbein & Bonfine 2019).

Pengelompokan seluruh mahasiswa rumpun ilmu kesehatan sebagai populasi yang homogen dapat menyamarkan variasi pengalaman akademik dan psikososial antarprogram studi dapat berisiko mengaburkan kebutuhan intervensi yang kontekstual (Fischbein & Bonfine 2019).

Di tengah tingginya tantangan psikologis mahasiswa, literasi psikologis menjadi konsep yang relevan untuk dipertimbangkan karena respons adaptif terhadap tekanan tersebut sangat dipengaruhi oleh pemahaman individu mengenai kesehatan mental itu sendiri (Kuetcher, 2016). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu individu mengenali, mengelola, atau mencegah masalah tersebut (Jorm, 2016). Kutcher et al. (2016) mendefinisikan *mental health literacy* (MHL) sebagai konstruk multidimensi yang mencakup pemahaman tentang cara memperoleh dan memelihara kesehatan mental positif, pengenalan terhadap gangguan mental dan perawatannya, penurunan stigma, serta penguatan efikasi pencarian bantuan (*help-seeking efficacy*). Tingkat literasi kesehatan mental ini berkaitan dengan sikap mencari bantuan psikologis dan kapasitas pengambilan keputusan yang lebih sehat terkait kesejahteraan diri (Almanasef, 2021; Kılınc, & Kendirkıran, 2025). Dengan demikian, persepsi mahasiswa mengenai pentingnya literasi psikologis dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan kesiapan mereka menghadapi tekanan akademik dan emosional (Almanasef, 2021).

Cerolini et al. (2023) dalam tinjauan sistematis global menegaskan bahwa kendala pemanfaatan layanan konseling kampus tidak hanya karena ketiadaan fasilitas, melainkan juga dipengaruhi

persepsi mahasiswa, stigma, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya penanganan psikologis sejak dini.

Banyak studi berfokus pada prevalensi masalah kesehatan mental mahasiswa secara umum, atau hanya meneliti satu program studi tertentu, sehingga belum cukup menjelaskan variasi antarkelompok dalam rumpun ilmu kesehatan. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi tantangan kesehatan mental dan persepsi literasi psikologis sangat penting untuk menyusun strategi promosi kesehatan mental yang kontekstual (Jorm, 2016; Vrabkova & Vankov, 2025).

Di Indonesia, kajian yang menghubungkan jenis tantangan kesehatan mental mahasiswa dengan persepsi terhadap pentingnya literasi psikologis masih terbatas. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah kesenjangan pengetahuan, khususnya terkait bagaimana variasi tantangan psikologis muncul pada mahasiswa lintas program studi.

Penelitian ini tidak dirancang sebagai pemeriksaan klinis atau penegakan diagnosis formal. Tantangan kesehatan mental yang dimaksud dalam studi ini dibatasi pada distres psikologis subjektif non-diagnostik yang dirasakan dan dilaporkan langsung oleh mahasiswa dalam konteks dinamika akademik.

Sementara variabel literasi psikologis dalam penelitian ini ditempatkan sebagai persepsi mahasiswa terhadap pentingnya literasi psikologis (*perceived importance of psychological literacy*).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa lima program studi non-kedokteran yang memiliki variasi kurikulum nyata, yaitu Farmasi, Gizi, Kebidanan, Administrasi Rumah Sakit, dan Ilmu Keolahragaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis tantangan kesehatan mental non-diagnostik berdasarkan persepsi mahasiswa, mengidentifikasi tingkat persepsi mahasiswa mengenai pentingnya literasi psikologis, dan menganalisis perbedaan tantangan kesehatan mental dan persepsi pentingnya literasi psikologis berdasarkan program studi dan gender.

Manfaat dari penelitian ini meliputi: (1) Manfaat teoritis, diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait tantangan kesehatan mental dan pentingnya literasi psikologis; (2) Manfaat praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai berbagai tantangan kesehatan mental non-diagnostik yang mungkin mereka alami dan mendorong mahasiswa untuk meningkatkan literasi psikologis. Bagi

PRINTED ISSN 2087-8699

perguruan tinggi, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program promotif dan preventif terkait kesehatan mental yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu program studi untuk mengenali karakteristik tantangan kesehatan mental mahasiswa berdasarkan bidang akademik. Bagi peneliti selanjutnya, data dari penelitian ini dapat menjadi data awal dan referensi untuk penelitian lanjutan mengenai kesehatan mental dan literasi psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada Maret s/d April 2026 menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang. Penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian observasional yang menggunakan data dari populasi atau sampel pada waktu tertentu dan digunakan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Desain ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan distribusi persepsi mahasiswa dan jenis tantangan kesehatan mental pada satu waktu pengukuran, sekaligus menguji hubungan antara variabel kategorikal.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan di Kabupaten Karawang. Sampel penelitian berjumlah 350 mahasiswa yang berasal dari lima program studi, yaitu Farmasi, Gizi, Kebidanan, Administrasi Rumah Sakit, dan Ilmu Keolahragaan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* agar setiap program studi memperoleh representasi yang proporsional. Alokasi sama besar ditetapkan karena tujuan utama penelitian adalah membandingkan distribusi masalah yang dilaporkan antarprogram studi.

Variabel penelitian terdiri atas dua komponen utama, yaitu: (1) jenis masalah kesehatan mental yang dominan dialami mahasiswa dan (2) persepsi terhadap pentingnya peningkatan literasi psikologis,

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner survei. Instrumen terdiri atas pertanyaan karakteristik responden, pertanyaan persepsi mengenai pentingnya mempelajari kesehatan mental untuk mendukung kehidupan kuliah, dan pertanyaan mengenai pengalaman mahasiswa yang menantang atau sulit terkait kesehatan mental selama perkuliahan.

Jenis masalah kesehatan mental diklasifikasikan ke dalam 5 pilihan respon yaitu beban perkuliahan atau stres akademik,

penyesuaian diri, manajemen waktu, kecemasan atau depresi, serta hambatan hubungan sosial dan komunikasi. dan satu pilihan dengan respon terbuka dimana mahasiswa dapat menuliskan masalah/tantangan lain jika tidak termasuk dalam 5 pilihan respon yang dimunculkan. Dalam penelitian ini, tantangan kesehatan mental dibatasi sebagai distres psikologis subjektif non-diagnostik yang dirasakan dan dilaporkan sendiri oleh mahasiswa dalam konteks dinamika akademik. Kategori "kecemasan dan depresi" menunjukkan pengalaman atau persepsi gejala, bukan diagnosis klinis.

Persepsi mengenai pentingnya peningkatan literasi psikologis didefinisikan sebagai penilaian subjektif mahasiswa terhadap pentingnya pengetahuan dan pembelajaran kesehatan mental bagi kehidupan akademik. Variabel ini diukur menggunakan skala ordinal empat kategori, yaitu 1 = sangat tidak penting, 2 = tidak penting, 3 = penting, dan 4 = sangat penting.

Pengumpulan data dilakukan setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi melalui google form. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS melalui statistik deskriptif untuk menampilkan distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis inferensial dengan uji Chi-Square untuk menguji perbedaan jenis masalah kesehatan mental berdasarkan program studi dan gender. Untuk menilai kekuatan hubungan antarvariabel kategorikal, analisis dilengkapi dengan koefisien Cramer's V.

HASIL DAN DISKUSI

HASIL

Tantangan Kesehatan Mental Mahasiswa

Masalah kesehatan mental disusun untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam konteks dinamika akademik. Responden, berjumlah 350 mahasiswa dari 5 program studi, yaitu Kebidanan, Farmasi, Gizi, Ilmu Keolahragaan, dan Administrasi Rumah Sakit. Pengumpulan data dilakukan dalam semester genap dan didapatkan responden yang berasal dari setiap tingkatan. Hanya memang jumlah responden lebih didominasi oleh perempuan seperti yang terlihat pada Tabel 1

Tabel 1. Data Demografis Responden

Karakteristik Demografis		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	92	26, 29

PRINTED ISSN 2087-8699

	Perempuan	258	73, 71
Program Studi	Kebidanan	70	20
	Farmasi	70	20
	Gizi	70	20
	Ilmu Keolahragaan	70	20
	Administrasi Rumah Sakit	70	20
Semester	Semester 2	118	33,71
	Semester 4	102	29,14
	Semester 6	96	27,43
	Semester 8	34	9, 72

Responden kemudian diminta menentukan 1 masalah yang paling mewakili pengalaman atau persepsi terkait masalah atau tantangan psikologis subjektif dan bukan merupakan diagnosa klinis. Mayoritas masalah yang dilaporkan responden adalah beban perkuliahan atau stres akademik sebesar 34,9%. Penyesuaian diri menempati urutan kedua sebesar 24,0%, mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan tuntutan peran baru. Masalah manajemen waktu berada pada urutan ketiga sebesar 18,6%, yang berkaitan erat dengan kompleksitas jadwal perkuliahan dan kegiatan praktik. ecemasan dan depresi dilaporkan oleh 11,1% responden, dan hambatan hubungan sosial serta komunikasi dialami oleh 8,0% mahasiswa.

Tabel 2. Masalah Tantangan Kesehatan Mental Mahasiswa

Masalah	Kebidanan	Farmasi	Gizi	Ilmu Keolahragaan	Administrasi Rumah Sakit	Total
Beban/ stres akademik	**26 (37,1%)**	**38 (54,3%)**	**27 (38,6%)**	**13 (18,6%)**	**18 (25,7%)**	**122 (34,9%)**
Penyesuaian diri	8 (11,4%)	11 (15,7%)	14 (20,0%)	26 (37,1%)	25 (35,7%)	84 (24,0%)

Manajemen waktu	21 (30,0%)	9 (12,9%)	13 (18,6%)	14 (20,0%)	8 (11,4%)	65 (18,6%)
Kecemasan/depresi	6 (8,6%)	7 (10,0%)	8 (11,4%)	5 (7,1%)	13 (18,6%)	39 (11,1%)
Hubungan sosial/komunikasi	6 (8,6%)	2 (2,9%)	5 (7,1%)	10 (14,3%)	5 (7,1%)	28 (8,0%)
Lainnya*	3 (4,3%)	3 (4,3%)	3 (4,3%)	2 (2,9%)	1 (1,4%)	12 (3,4%)
Total Responden	70 (100%)	70 (100%)	70 (100%)	70 (100%)	70 (100%)	350 (100%)

Analisis berikutnya dilakukan untuk melihat perbedaan permasalahan berdasarkan program studi dan gender dengan menggunakan *uji chi-square.*

Tabel 3. Perbedaan Masalah Berdasarkan Program Studi dan Gender

Variabel Pembanding	Nilai p	Signifikansi	Keterangan
Program studi	p < 0,001	Signifikan	Terdapat perbedaan
Gender	p = 0,129	Tidak signifikan	Tidak terdapat perbedaan

Tabel 3. menunjukkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai Asymp. Sig (*p-value*) sebesar 0,001. Mengacu pada taraf signifikansi α = 0,05, nilai *p-value* tersebut lebih kecil dari 0,05 (< 0,05), sehingga terdapat perbedaan kpermasalahan mental yang signifikan secara statistik berdasarkan program studi.

Mahasiswa Farmasi lebih banyak memilih tekanan akademik (54,3%). Mahasiswa Administrasi Rumah Sakit lebih banyak mengalami masalah penyesuaian diri (25,7%), sementara mahasiswa Kebidanan menghadapi kombinasi tekanan akademik (37,1%). Mayoritas mahasiswa Gizi memilih beban/ stress akademik (38, 6 %), dan mahasiswa Ilmu Keolahragaan memilih penyesuaian diri (37,1%) sebagai masalah atau tantangan mental yang dialami. Namun, nilai Cramer's V 0,192 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tersebut relatif kecil dan mengarah ke sedang yang menunjukkan bahwa program studi bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.

PRINTED ISSN 2087-8699

Sebaliknya, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan gender dan jenis masalah kesehatan mental (p = 0,129). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa konteks akademik program studi memiliki kontribusi yang lebih menonjol dibandingkan gender dalam menjelaskan variasi jenis tantangan kesehatan mental pada responden penelitian ini.

Persepsi Mahasiswa terhadap Literasi Psikologis

Distribusi persepsi mahasiswa terhadap pentingnya peningkatan literasi psikologis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Persepsi Mahasiswa terhadap Literasi Psikologis

Kategori Persepsi	Frekuensi (%)	Keterangan
Penting	25, 1	Sedang
Sangat Penting	74, 0	Tinggi
Sangat Tidak Penting	0	-
Tidak Penting	0,9	Rendah

Tabel 4. menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pentingnya peningkatan literasi psikologis berada pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 74,0% mahasiswa menyatakan bahwa peningkatan literasi psikologis merupakan hal yang sangat penting, 25,1% menyatakan penting, dan hanya 0,9% yang menyatakan tidak penting. Secara keseluruhan, 99,1% responden menilai bahwa penguatan literasi psikologis merupakan kebutuhan yang penting atau sangat penting. terhadap urgensi pemahaman psikologis sebagai bagian integral dari keberfungsian akademik dan personal.

DISKUSI

Pemilihan lima kategori masalah dalam instrumen survei didasarkan pada temuan literatur mutakhir yang menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan akademik, tantangan adaptasi, kemampuan mengelola tuntutan studi, gejala psikologis internal, dan kualitas dukungan sosial/interpersonal (Son et al., 2020; Lee et

al., 2021; Barbayannis et al., 2022; Campbell et al., 2022; Fruehwirth et al., 2023; Mize, 2024; Vicary et al., 2024; Luceño-Moreno et al., 2025). Survei yang digunakan dalam penelitian ini meminta responden memilih masalah yang paling mewakili pengalaman subjektif dan bukan menegakkan diagnosis klinis, hasil ini kemudian dipahami sebagai pemetaan pengalaman tertekan dalam kehidupan akademik.

Stres akademik merupakan masalah yang paling dominan mencakup sekitar sepertiga responden (34,9%). Hasil ini sejalan dengan sejumlah literatur terbaru yang menempatkan beban akademik sebagai salah satu sumber tekanan utama pada mahasiswa (Son et al., 2020; Lee et al., 2021; Barbayannis et al., 2022)

Pada mahasiswa ilmu kesehatan, beban ini cenderung meningkat karena adanya kombinasi antara materi pembelajaran yang padat, evaluasi berkelanjutan, tuntutan praktikum, serta persiapan peran professional (Hamzah B & R. Hamzah, 2020). Dengan demikian, stres akademik dalam konteks ini perlu dipahami tidak semata-mata sebagai persoalan individual, melainkan sebagai hasil interaksi antara kapasitas mahasiswa dan struktur tuntutan akademik yang mereka hadapi, yang juga berinteraksi dengan dukungan sosial, kondisi keuangan, lingkungan belajar, dan karakteristik individu (Campbell et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya perbedaan signifikan jenis masalah kesehatan mental berdasarkan program studi ($p<0,001$). Temuan ini penting karena menegaskan bahwa mahasiswa ilmu kesehatan tidak dapat dipandang sebagai kelompok yang homogen. Perbedaan karakteristik kurikulum, bentuk evaluasi, pengalaman praktikum, dan ekspektasi profesi diduga berkontribusi pada variasi jenis tekanan yang dihadapi mahasiswa (Campbell et al., 2022).

Pada mahasiswa Kebidanan, stres akademik ditemukan sebesar 37,1% dan masalah manajemen waktu sebesar 30,0%.

Tingginya stres akademik dan masalah manajemen waktu dalam penelitian ini memiliki dasar empiris yang kuat dan dapat mencerminkan akumulasi tuntutan akademik dan aktivitas profesional mahasiswa Kebidanan.

Temuan ini didukung oleh Kool et al. (2024), yang menemukan bahwa mahasiswa Kebidanan menghadapi beban pembelajaran yang tinggi dan keterbatasan waktu pemulihan. Selama menjalani praktik, mahasiswa Kebidanan menghadapi

PRINTED ISSN 2087-8699

kompleksitas pelayanan klinik, *deadline* akademik, dan kesulitan mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pendidikan sebagai sumber stres yang penting (Frajerman et al., 2024). Dengan demikian,

Pada Program Studi Farmasi, stres akademik menjadi isu paling dominan (54,3%). Persentase ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh masalah utama yang teridentifikasi pada kelompok mahasiswa Farmasi berkaitan dengan tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fadilah et al. (2024) terhadap mahasiswa Farmasi dari sejumlah perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia yang menemukan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu pemicu utama masalah kesehatan mental mahasiswa Farmasi. Mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk kegiatan terkait pendidikan Farmasi dan melaporkan banyaknya tanggung jawab serta keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat meredakan stress (Zeeman et al., 2023).

Berbeda dengan Farmasi, mahasiswa Gizi menunjukkan distribusi masalah yang relatif lebih merata. 3 masalah dengan peringkat teratas berkaitan dengan stres dipilih oleh 38,6% responden, penyesuaian diri 20%, dan manajemen waktu 18,6%.

Tidak adanya satu kategori yang sangat dominan menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa Program Studi Gizi bersifat lebih multidimensional. Gambaran tersebut sejalan dengan penelitian Chye et al. (2024), yang juga melibatkan mahasiswa Program Profesi Dietisein dan *Nutritionist*, menemukan bahwa faktor personal, sosial ekonomi, pengalaman hidup, dukungan, serta lingkungan pendidikan mempengaruhi mental mahasiswa.

Pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan, penyesuaian diri merupakan masalah yang paling dominan sebesar 37,1% dan manajemen waktu 20 %. Kombinasi ini menunjukkan bahwa dimensi adaptasi dan relasi sosial mempunyai peranan penting dalam pengalaman psikologis mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Dukungan sosial berhubungan erat dengan kesehatan mental, khususnya pada populasi yang berada dalam lingkungan olahraga. Penelitian terhadap mahasiswa-atlet menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, sedangkan tekanan psikologis dapat memperburuk hubungan antara faktor sosial dan kesejahteraan psikologis (Luo, 2025). Meskipun mahasiswa Ilmu Keolahragaan

tidak seluruhnya dapat disamakan dengan atlet, literatur tersebut memberikan konteks bahwa aspek interpersonal, dukungan teman sebaya, dan lingkungan sosial merupakan faktor yang relevan pada populasi yang banyak berinteraksi dengan aktivitas olahraga.

Pada mahasiswa Administrasi Rumah Sakit, masalah yang paling menonjol adalah penyesuaian diri sebesar 35,7%, dan diikuti kecemasan/depresi sebesar 18,6%. Pola tersebut menunjukkan bahwa persoalan adaptasi merupakan salah satu tantangan penting pada kelompok mahasiswa ini. Kritikou dan Giovazolias (2022) dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa transisi menuju pendidikan tinggi merupakan periode yang dapat menimbulkan tekanan karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Kemampuan regulasi emosi, academic buoyancy, motivasi, serta dukungan dari lingkungan pendidikan berperan dalam menentukan keberhasilan penyesuaian tersebut. Studi lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian terhadap lingkungan akademik memiliki hubungan penting dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa setiap program studi memiliki profil masalah kesehatan mental yang relatif berbeda. Program Studi Administrasi Rumah Sakit dan Ilmu Keolahragaan lebih menonjol pada persoalan penyesuaian diri, Farmasi sangat menonjol pada stres akademik, Kebidanan menunjukkan kombinasi stres akademik dan masalah manajemen waktu, sedangkan Gizi memiliki pola masalah yang lebih tersebar.

Hanya saja kekuatan hubungan antara program studi dengan persepsi masalah kesehatan mental relatif kecil menurut Cramer's V (0,192). Hal ini menunjukkan bahwa program studi hanya menjelaskan sebagian dari variasi pola masalah tersebut.

Intervensi universal tetap diperlukan, tetapi perlu dilengkapi dengan intervensi spesifik sesuai dengan karakteristik masalah yang paling dominan pada masing-masing program studi.

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan berdasarkan gender (p=0,129) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variasi masalah kesehatan mental lebih menonjol dijelaskan oleh konteks akademik dibandingkan perbedaan demografis tersebut. Meski demikian, temuan ini tidak berarti bahwa gender sepenuhnya tidak relevan. Literatur yang lebih luas masih menunjukkan bahwa manfaat intervensi atau pengalaman psikologis tertentu dapat

PRINTED ISSN 2087-8699

berbeda menurut gender, sehingga interpretasi hasil tetap perlu dilakukan secara hati-hati dan proporsional (Duffy et al., 2026).

Terkait pertanyaan penelitian berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap pentingnya literasi psikologi, Sebanyak 99,1% responden menilai pembelajaran kesehatan mental penting dalam mendukung perkuliahan. Sebanyak 74,0% responden memilih kategori "sangat penting", 25,1% "penting", dan hanya 0,9% "tidak penting". Temuan ini menunjukkan adanya penerimaan yang sangat kuat terhadap gagasan bahwa kesehatan mental perlu dipelajari dan mahasiswa menyadari perlunya pemahaman psikologis sebagai sumber daya untuk menghadapi tekanan, khususnya selama studi.

Dalam konteks pendidikan tinggi, kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya literasi psikologis dapat menjadi modal penting bagi pengembangan program psikoedukasi yang lebih sistematis karena literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan sikap mencari bantuan psikologis dan dengan kapasitas mahasiswa untuk merespons masalah psikologis secara lebih adaptif (Almanasef, 2021; Gorczynski et al., 2024).

Sebagai bentuk refleksi dalam intervensi Kesehatan mental dalam dunia akademis, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa penguatan literasi psikologis perlu ditempatkan sebagai strategi promotif dan preventif di perguruan tinggi. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa program peningkatan literasi Kesehatan mental pada mahasiswa cenderung berdampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan beberapa indikator kesejahteraan psikologis (Reis et al., 2022). Bukti intervensi yang lebih baru bahkan menunjukkan bahwa pembelajaran kesehatan mental yang terstruktur dapat dikaitkan dengan peningkatan resiliensi, *self-compassion*, dan kesejahteraan, serta penurunan kecemasan pada mahasiswa (Duffy et al., 2026). Dengan demikian, literasi psikologis seharusnya tidak diposisikan sekadar sebagai tambahan pengetahuan, melainkan sebagai bagian dari ekosistem dukungan kesehatan mental kampus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental yang paling dominan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan adalah stres akademik, diikuti penyesuaian diri dan manajemen waktu. Mayoritas mahasiswa memandang peningkatan literasi psikologis sebagai hal yang sangat penting. Jenis

masalah kesehatan mental terbukti berbeda secara signifikan berdasarkan program studi, tetapi tidak berdasarkan gender. Oleh karena itu, penguatan literasi psikologis dan dukungan psikososial di tingkat fakultas perlu dirancang secara kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik akademik dan kebutuhan masing-masing program studi.

Program Administrasi Rumah Sakit dan Ilmu Keolahragaan dapat lebih menekankan program adaptasi, mentoring, dan dukungan sosial; Farmasi memerlukan perhatian terhadap stres akademik dan pengelolaan beban pembelajaran; Kebidanan membutuhkan dukungan terhadap pengelolaan waktu, beban akademik-praktik, serta dukungan selama pendidikan klinik; sedangkan Gizi memerlukan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek akademik, psikologis, sosial, dan keterampilan coping. Pendekatan yang disesuaikan dengan profil masing-masing program studi berpotensi lebih efektif dibandingkan intervensi kesehatan mental yang hanya bersifat umum.

Saran

Fakultas disarankan mengembangkan program penguatan literasi psikologis dan dukungan psikososial yang bersifat kontekstual, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik masing-masing program studi. Perancangan program perlu diawali dengan pemetaan kebutuhan psikologis mahasiswa, sumber tekanan akademik, pola pembelajaran, intensitas praktik klinik atau lapangan, serta hambatan dalam mengakses layanan bantuan. Hasil pemetaan tersebut dapat digunakan untuk menyusun intervensi yang lebih spesifik, seperti pelatihan pengenalan dini masalah psikologis. Fakultas juga perlu mengintegrasikan literasi psikologis ke dalam kegiatan akademik dan kemahasiswaan secara berkelanjutan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggali literasi kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan yang relevan mencakup kemampuan mengenali masalah, memahami pilihan bantuan, dan strategi pertolongan yang akan dipilih mahasiswa, serta mempertimbangkan faktor akademik, sosial, budaya agar dapat menghasilkan model dukungan psikososial yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan dengan analisis multivariat diperlukan untuk mengetahui apakah hubungan antara program studi dan jenis masalah kesehatan mental tetap bertahan setelah faktor-faktor individual dan sosial tersebut dikendalikan.

PRINTED ISSN 2087-8699

REFERENSI

Almanasef, M. (2021). Mental health literacy and help-seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in Abha, Saudi Arabia. Risk Management and Healthcare Policy, 14, 1281–1286. https://doi.org/10.2147/RMHP.S289211

American College Health Association. (2024). National College Health Assessment III: Undergraduate student reference group executive summary spring 2024. American College Health Association.

Asfaw, H., Yigzaw, N., Yohannis, Z., Fekadu, G., & Alemayehu, Y. (2020). Prevalence and associated factors of suicidal ideation and attempt among undergraduate medical students of Haramaya University, Ethiopia. A cross sectional study. *PLoS ONE*, *15*(8), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236398

Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW and Ming X (2022) Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. Front. Psychol. 13:886344. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344

Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC public health*, *22*(1), 1778. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x

Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Manzini, A., & Lombardo, C. (2023). Psychological counseling among university students worldwide: A systematic review. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13(9), 1831–1849. https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133

Chye, S. M., Kok, Y. Y., Chen, Y. S., & Er, H. M. (2024). Building resilience among undergraduate health professions students: Identifying influencing factors. *BMC Medical Education, 24*, 1168. https://doi.org/10.1186/s12909-024-06127-1.

Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood, 2*(3), 195–210. https://doi.org/10.1177/2167696814521808

Duffy, A., Keown-Stoneman, C., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., Pickett, W., Harkness, K., & Saunders, K. E. A. (2026). A longitudinal quasi-experimental study of a pedagogical approach to supporting undergraduate well-being and mental health: Digital interdisciplinary accredited elective mental health literacy university course. BJPsych Open, 12(2), e64. https://doi.org/10.1192/bjo.2025.10960

Fadilah, N. A., Habibie, H., Kristina, S. A., Perwitasari, D. A., Fitria, N., Rusli, R., Syahruddin, M., & Arifin, B. (2024). Analysis of the mental health of pharmacy students at a number of public and private universities in Indonesia. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy, 16*, 100500. https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100500.

Fischbein, R., & Bonfine, N. (2019). "Pharmacy and medical students' mental health symptoms, experiences, attitudes and help-seeking behaviors." *American Journal of Pharmaceutical Education, 83*(10), 7558. https://doi.org/10.5688/ajpe7558

Frajerman, A., Colle, R., Jollant, F., & Corruble, E. (2024). Mental health in midwifery students: A French nationwide survey. *Midwifery, 139*, 104165. https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104165.

Fruehwirth, J. C., Mazzolenis, M. E., Pepper, M. A., & Perreira, K. M. (2023). Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PloS one*, *18*(6), e0287735. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287735

Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2024). Evaluating mental health literacy amongst US college students. Journal of American College Health. Advance online seeking psychological help. Journal of Psychiatric Nursing. Advance online publication.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39835352/publication.https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690

Hamzah B & R. Hamzah. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa", Indones. J. Heal. Sci., vol. 4, no. 2, pp. 59-67, 2020.

Hargreaves, J., Cooke, B., & McKenna,J.(2025). Integrating Mental Health in CurriculumDesign: Reflections from a Case Study in Sport, Exercise, and Health Science. Education Sciences, 15(5), 529. https://doi.org/10.3390/educsci15050529

Healthy Minds Network. (2025). 2024–2025 Healthy Minds Study national data report. Healthy Minds Network

Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. Healthcare, 10(8), 1439. https://doi.org/10.3390/healthcare10081439

Kool, L., van Hoogen, M., Heerema, L., & Feijen-de Jong, E. I. (2024). Exploring the determinants of student midwives' wellbeing during their studies: A qualitative study. *Women and Birth, 37*(4), 101626. https://doi.org/10.1016/j.wombi.2024.101626.

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. Canadian Journal of Psychiatry, 61(3), 154–158. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. Innovative Higher Education, 46, 519–538. DOI: https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y

Luceño-Moreno, L., Vázquez-Estévez, D., Martín-García, J., & Talavera-Velasco, B. (2025). Factors Associated with Suicidal Ideation in College Students of Health Sciences. *Depression and anxiety*, *2025*, 4397417. https://doi.org/10.1155/da/4397417

Luo, J., Du, R., Wang, X., & Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *16*, 1642886.

PRINTED ISSN 2087-8699

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886

Mirza AA, Baig M, Beyari GM, Halawani MA. Depression and Anxiety Among Medical Students: A Brief Overview. *Adv Med Educ Pract*. 2021, 12:393-398 https://doi.org/10.2147/AMEP.S302897

Mize, J. L. (2024). Depression, anxiety, and stress symptoms and coping strategies in the context of the sudden course modality shift in the Spring 2020 semester. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 43*(5), 3944–3955. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04566-5

Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). The phenomenon of academic stress in students. *Edu Research*, 6(1), 573–580. https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564

Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., Magallón, S., García-González, S., Sobrino-Morras, Á., Piqué, I., Mestre-Bach, G., Solmi, M., & Arrondo, G. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 175, 106244. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106244

Puthran, R., Zhang, M. W. B., Tam, W. W., Ho, R. C. M., & Mak, A. (2016). "Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis." *Medical Education, 50*(4), 456–468. https://doi.org/10.1111/medu.12962

Quek, T. T.-C., Tam, W. W.-S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S.-H., & Ho, R. C.-M. (2019). "The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(15), 2735. https://doi.org/10.3390/ijerph16152735

Ramon-Arbues, E., et al. (2022). *Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance among University Students: A Comparative Study between Health and Non-Health Sciences Programs*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), p. 3356

Ribera-Marqués, J., et al. (2022). *Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction*. PMC Environmental Sciences, 19(4), pp. 792-799.

Rizzolo, D., & Massey, **S.** (2020). *Perfectionism and Burnout: The lived experiences of health science graduate students with mental health distress*. Journal of Allied Health Sciences, 49(4)

Reis, A. C., Saewyc, E. M., & McMahon, T. (2022). The impact of mental health literacy training programs on the mental health literacy of university students: A systematic review. Prevention Science, 23(4), 648–662. https://doi.org/10.1007/s11121-021-01283-y

Rotenstein, L. S., et al. (2021). Prevalence of depression among medical students. JAMA Network Open.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). *Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study.* Journal of Medical Internet Research, 22(9), e21279. DOI: https://doi.org/10.2196/21279

Turan, N., & colleagues. (2025). Turan, N., & colleagues. (2025). Determining the mental health literacy level of university students and examining their attitudes towards seeking psychological help.

Journal of Psychiatric Nursing. Advance online publication. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39835352/

Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2025). The impact of social support on university students living with mental illness: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, *34*(4), 463–475. https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237

Vrabkova, I., Vankova, I. Analysis of university students' perception of mental health. *BMC Public Health* **25**, 3868 (2025). https://doi.org/10.1186/s12889-025-25213-7

Wang, X., & colleagues. (2026). Boosting mental health literacy in Chinese universities: A randomized controlled trial of intervention efficacy. Social Science & Medicine, 398, 119181. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2026.1191

PRINTED ISSN 2087-8699