

# PENGARUH BEBAN TUGAS KULIAH YANG BERLEBIHAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN GUSDUR PEKALONGAN

Muhammad Dzikri Chandra<sup>1</sup>, Musrifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan

Email:<sup>1</sup> [muhammad.dzikri.chandra24138@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:muhammad.dzikri.chandra24138@mhs.uingusdur.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban tugas kuliah yang berlebihan terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan. Perguruan tinggi merupakan lembaga penting dalam pengembangan potensi intelektual, emosional, dan sosial mahasiswa, namun tingginya tuntutan akademik dapat menimbulkan tekanan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner skala Likert yang mencakup aspek jumlah, tingkat kesulitan, serta tenggat waktu tugas, dan diadaptasi dari instrumen DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa. Sampel penelitian diambil secara stratified random sampling dari berbagai fakultas di UIN Gusdur Pekalongan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat beban tugas kuliah yang dirasakan mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang, dan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap tekanan akademik melalui manajemen waktu, dukungan sosial, dan bimbingan dosen. Namun, beberapa mahasiswa mengalami gejala ringan seperti gangguan tidur dan penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan literasi kesehatan mental serta penerapan strategi manajemen stres di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Beban Tugas Kuliah, Kesehatan Mental, Stres Akademik, Mahasiswa.

## Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lembaga penting dalam membentuk generasi muda yang berilmu, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan dunia kerja serta dinamika masyarakat yang semakin kompleks. Masa perkuliahan menjadi fase krusial dalam kehidupan mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan intelektual, sosial, dan emosional. Namun, dalam proses tersebut, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berat dan beragam, seperti tugas individu maupun kelompok, laporan praktikum, makalah ilmiah, serta proyek akhir. Kondisi ini tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mereka (Danu et al., 2024). Salah satu bentuk tekanan yang umum dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu

memenuhi tuntutan akademik yang diberikan oleh dosen atau sistem perkuliahan itu sendiri. Menurut (Sosiady & Ermansyah, 2020), stres akademik merupakan kondisi tertekan yang timbul akibat cara individu menilai dan merespons beban akademik di perguruan tinggi. Jika stres ini terjadi secara terus-menerus tanpa adanya kemampuan adaptasi yang baik, maka akan memengaruhi keseimbangan psikologis mahasiswa.

Kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa. Menurut (Keyes, 2002) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi well-being di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, kemampuan sosial yang stabil, serta daya tahan terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses belajar, menurunkan prestasi akademik, bahkan berpotensi menimbulkan masalah serius seperti depresi dan burnout. Depresi menjadi salah satu dampak yang sering muncul akibat tekanan akademik yang berlebihan. Menurut (Suryanto & Nada, 2021) menyatakan bahwa depresi yang berlangsung lama dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial, akademik, maupun keluarga. Lebih jauh lagi, depresi berat dapat meningkatkan risiko tindakan bunuh diri, yang kini menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun.

Fenomena ini juga dirasakan oleh mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan, yang dalam aktivitas perkuliahannya menghadapi banyak tugas dan tanggung jawab akademik dalam waktu yang relatif singkat. Tugas-tugas tersebut, apabila tidak diimbangi dengan manajemen waktu dan dukungan mental yang baik, dapat menimbulkan kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Kondisi ini menandakan adanya pengaruh yang cukup signifikan antara beban tugas kuliah yang berlebihan dengan kesehatan mental mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner untuk mengetahui pengaruh beban tugas kuliah yang berlebihan terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan. Kuesioner disusun dalam skala Likert dengan dua bagian utama, yaitu skala beban tugas kuliah yang mencakup aspek jumlah, tingkat kesulitan, dan tenggat waktu tugas, serta skala kesehatan mental yang diadaptasi dari instrumen DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Gusdur Pekalongan, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik stratified random sampling agar representatif dari berbagai fakultas.

## Hasil

Berdasarkan hasil olah data terhadap 40 responden mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan, diperoleh gambaran bahwa tingkat beban tugas kuliah berada pada kategori rendah hingga sedang. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa menyatakan tidak setuju terhadap pernyataan yang menunjukkan adanya beban akademik berlebih, seperti tugas yang menumpuk, tenggat yang terlalu singkat, maupun kesulitan mengatur waktu belajar. Selain itu, sebagian besar responden juga tidak merasa terganggu dengan jumlah tugas yang diberikan secara bersamaan dan masih mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik serta waktu istirahat mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa beban tugas kuliah yang diberikan dosen masih berada dalam batas wajar dan dapat dikelola dengan baik oleh mahasiswa. Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, hasil deskriptif menunjukkan bahwa pengaruh beban tugas terhadap kondisi psikologis mahasiswa tergolong rendah. Kebanyakan responden tidak mengalami stres, kecemasan, maupun kelelahan emosional yang signifikan, meskipun terdapat sebagian kecil yang mulai merasakan stres ringan, penurunan motivasi belajar, atau gangguan tidur ketika beban tugas meningkat. Namun secara umum, mahasiswa masih berada dalam kondisi emosional yang stabil dan mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik sehari-hari.

Hasil analisis terhadap uji asumsi menunjukkan bahwa distribusi jawaban mahasiswa relatif normal dan variasi data antar responden cukup homogen sehingga dapat dikatakan bahwa data memenuhi sebagian besar asumsi dasar untuk melihat hubungan antar variabel. Namun demikian, hubungan antara beban tugas dan kesehatan mental menunjukkan kecenderungan linear yang lemah, sehingga interpretasi statistik perlu dilakukan secara hati-hati mengingat jumlah responden yang terbatas. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara beban tugas kuliah dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki sejumlah tugas akademik, hal tersebut tidak serta-merta memengaruhi kondisi mental mereka secara negatif. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, yakni bahwa beban tugas kuliah tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan.

Secara kritis, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi dan manajemen waktu yang cukup baik, sehingga beban tugas yang diberikan tidak menimbulkan tekanan berarti. Lingkungan kampus yang kondusif, dukungan teman sebaya, serta pendekatan pembelajaran yang proporsional turut memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa rendahnya stres akademik mempermudah mahasiswa untuk mencapai flow akademik—yaitu

kondisi ketika mahasiswa dapat fokus, tenggelam dalam aktivitas belajar, dan merasa nyaman selama proses pembelajaran berlangsung. Flow akademik ini secara tidak langsung meningkatkan kualitas belajar mahasiswa dan menurunkan risiko stres. Walaupun demikian, gejala ringan seperti gangguan tidur dan penurunan motivasi tetap perlu diperhatikan karena dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius apabila tidak ditangani sejak dini. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, manajemen waktu, serta menjaga komunikasi dengan dosen agar beban akademik dapat dikelola secara sehat dan seimbang. Universitas juga perlu menyediakan layanan pendampingan psikologis untuk mencegah munculnya gangguan mental di kemudian hari.

## **Pembahasan**

### ***A. Analisis Beban Tugas Kuliah Mahasiswa***

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh dari 40 responden mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan, diketahui bahwa tingkat beban tugas kuliah yang dirasakan mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini terlihat dari tanggapan mayoritas responden yang menyatakan tidak setuju terhadap pernyataan yang menggambarkan adanya beban tugas berlebih, tenggat waktu yang terlalu singkat, maupun kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Sebagian besar mahasiswa menilai bahwa tugas-tugas yang diberikan dosen masih dalam batas wajar dan dapat diselesaikan dengan baik tanpa menimbulkan tekanan berlebihan.

Sebagai contoh, sebagian besar mahasiswa tidak merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan, dan mereka juga tidak berpendapat bahwa dosen memberikan tenggat waktu yang terlalu singkat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak merasa terbebani secara berlebihan oleh tugas perkuliahan. Selain itu, hanya sedikit mahasiswa yang mengaku bahwa tugas kuliah mengganggu waktu istirahat mereka atau menyebabkan kelelahan yang signifikan. Dengan demikian, mahasiswa masih mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kebutuhan istirahat sehari-hari.

Dalam hal pembagian waktu, sebagian besar mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka mampu mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga aktivitas akademik tidak mengganggu kegiatan lain di luar perkuliahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan, khususnya dari program studi Pendidikan Agama Islam dan Tasawuf Psikoterapi, memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap sistem pembelajaran dan penugasan yang diterapkan di kampus.

Kemampuan mereka dalam mengelola waktu, mengatur strategi belajar, serta menyeimbangkan antara tugas kuliah dan aktivitas lainnya menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan akademik. Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa para dosen memberikan beban tugas yang proporsional, relevan dengan capaian pembelajaran, serta tidak memberatkan mahasiswa.

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum . Beban akademik yang diberikan mampu dikelola dengan baik oleh mahasiswa tanpa menimbulkan tekanan berlebih. Dengan demikian, sistem pemberian tugas di UIN Gusdur Pekalongan dapat dikatakan efektif dan mendukung proses belajar mahasiswa secara sehat dan seimbang, tanpa menimbulkan gangguan terhadap kesejahteraan mental maupun aktivitas akademik mereka.

### ***B. Pengaruh Beban Tugas Kuliah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa***

Menurut hasil kuesioner, pengaruh beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan rendah. Mahasiswa UIN Gusdur tidak mengalami banyak tekanan psikologis karena banyaknya tugas kuliah. Sebagian besar siswa tetap tenang dan mampu mengatasi tekanan akademik, meskipun ada beberapa yang mengalami stres ringan atau kehilangan keinginan untuk belajar. Stres, kecemasan, kesulitan tidur, kehilangan keinginan untuk belajar, dan kelelahan emosional adalah komponen yang diteliti. Hasil tanggapan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Gusdur tidak mengalami stres atau kecemasan yang signifikan saat menghadapi tugas kuliah mereka.

Hal ini menunjukkan bahwa tanggung jawab akademik belum berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Namun, beberapa siswa mulai menyadari dampak beban tugas terhadap semangat belajar mereka dan pola tidur mereka. Mereka mengatakan bahwa terkadang sulit tidur karena memikirkan tugas atau merasa tidak termotivasi untuk belajar saat banyak tugas yang harus mereka selesaikan. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu, tuntutan kelas tertentu yang lebih besar, atau perbedaan daya tahan psikologis antar individu dapat menjadi faktor dalam kondisi ini.

Selain itu, beberapa siswa mengatakan bahwa mereka kadang-kadang merasa lelah secara emosional, tidak tenang menjelang tenggat tugas, atau merasa keseimbangan emosi mereka terganggu oleh tekanan akademik yang begitu besar. Di sisi lain, kehidupan sehari-hari mereka tidak terpengaruh secara signifikan oleh kondisi ini. Mahasiswa UIN Gusdur dapat mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan keinginan untuk belajar, dan menyesuaikan diri dengan beban akademik mereka saat ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa "beban tugas kuliah di UIN Gusdur Pekalongan tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa" dan bahwa siswa memiliki "resiliensi atau ketahanan mental yang cukup baik" untuk mengatasi tekanan akademik. Kestabilan mental juga diperkuat oleh solidaritas mahasiswa, lingkungan kampus yang ramah, pendekatan pembelajaran yang adaptif, dan peran dosen dalam memberikan bimbingan. Universitas harus memperhatikan gejala ringan seperti penurunan motivasi belajar dan gangguan tidur, meskipun pengaruh beban tugas dianggap rendah.

Untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental, mahasiswa UIN Gusdur harus diarahkan untuk belajar bagaimana "manajemen stres dan pengaturan waktu" serta belajar teknik relaksasi sederhana. Dengan melakukan hal-hal ini, diharapkan mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan memiliki mental yang sehat, produktif, dan tahan terhadap tekanan akademik.

### ***C. Hubungannya dengan Flow Akademik***

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan flow akademik pada mahasiswa. Semakin rendah stres akademik, semakin mudah mahasiswa mengalami flow akademik. Mahasiswa yang mampu berkonsentrasi pada kegiatan akademik akan merasa nyaman dan termotivasi untuk berprestasi lebih baik dari sebelumnya. Ciri-ciri flow akademik adalah merasa nyaman saat beraktivitas dan terlibat secara total di dalamnya, sehingga tugas yang dikerjakan menjadi mudah. Flow dapat memberikan manfaat positif, antara lain membuat mahasiswa lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi pembelajaran, dan mengurangi stres akademik. Hal ini berdampak pada hasil belajar yang optimal.

Mahasiswa yang merasa stres cenderung mengalami perubahan nafsu makan, kesulitan tidur, dan menangis ketika mengalami sesuatu yang dianggap di luar batas kemampuannya (Chandra, 2013). Stres akademik bukan satu-satunya faktor yang dapat memengaruhi flow akademik. Faktor lain, sebagaimana dinyatakan dalam penelitian (Duri Kartika & Ruhaena, 2015), adalah Kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Dengan demikian, diketahui bahwa jika kecerdasan emosional seseorang tinggi, stres akademiknya akan rendah. Hal ini karena individu dengan kecerdasan emosional yang baik dapat mengatasi tuntutan dan tekanan dalam kehidupannya. Individu yang mengalami stres akademik tidak mampu mengendalikan dan mengatasi tuntutan akademik. Jika mahasiswa mengalami stres akademik, mereka cenderung gagal menyelesaikan persyaratan akademiknya karena keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Menurut (Barseli et al., 2017), stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami oleh mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat tuntutan perkuliahan atau akademik. Mahasiswa yang dapat menghindari respon atau gejala yang disebabkan oleh stres akademik lebih mungkin untuk menghindari stres akademik. Mahasiswa yang tidak mengalami stres dalam perkuliahan berpotensi mengalami Perasaan mengalir. Yuwanto (2011) ,menjelaskan bahwa kondisi mengalir dapat dialami oleh mahasiswa ketika melakukan aktivitas yang berkaitan dengan bidang akademik, seperti berpartisipasi dalam proses pembelajaran di kelas dan mengerjakan tugas, yang disebut sebagai flow akademik .

Mahasiswa yang mengalami flow akan menganggap aktivitas yang mereka lakukan sangat berharga dan penting. Selain itu, seseorang yang mengalami flow cenderung merasa waktu berlalu dengan cepat, karena mereka merasa nyaman dan berkonsentrasi penuh pada tugas yang sedang dikerjakan.

#### ***D. Solusi Agar Tidak Terjadi Gangguan Mental Pada Mahasiswa***

##### ***a. Menggunakan metode Rule Based Reasoning***

Dengan menerapkan metode Rule Based Reasoning, sistem yang dibangun telah berhasil berfungsi sebagai solusi alternatif untuk mendeteksi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa secara praktis dan efektif, serta dapat menyediakan informasi kepada pengguna mengenai cara penanganan yang sesuai untuk setiap jenis gangguan kesehatan mental yang dialami (Wahyuni & Winarso, 2022)

##### ***b. Menekankan Pentingnya literasi kesehatan mental pada mahasiswa***

Literasi kesehatan mental dipahami sebagai bentuk pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengenali, mengelola, serta mencegah munculnya gangguan mental. Literasi ini berperan penting dalam meningkatkan wawasan seseorang agar mampu menjaga kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Literasi kesehatan mental juga mencakup pemahaman untuk menjaga kondisi mental yang positif, mengenali gangguan serta metode perawatannya, mengurangi stigma terhadap penderita gangguan mental, dan mendorong perilaku mencari bantuan (help-seeking) (Nazira et al., 2022)

##### ***c. Menerapkan management waktu dan menjaga komunikasi dengan dosen***

Untuk mengurangi dampak beban tugas pada kesehatan mental siswa, saran untuk siswa adalah manajemen waktu dan memberi tahu dosen tentang beban tugas mereka. Selain itu, penting untuk memperhatikan setiap

detail pekerjaan dosen. Penyebabnya adalah jika dia merasa frustrasi saat mengerjakan tugas karena tidak memahami detailnya. Selanjutnya, universitas memberikan layanan bimbingan konseling dan evaluasi atas tanggung jawab yang diberikan kepada siswa (Shobah et al., 2024).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa beban tugas kuliah yang diterima mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik melalui manajemen waktu, dukungan sosial, serta bimbingan dari dosen. Meskipun demikian, gejala ringan seperti gangguan tidur, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar tetap muncul pada sebagian mahasiswa dan perlu mendapat perhatian. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rendahnya stres akademik berpengaruh pada meningkatnya potensi flow akademik, yakni kondisi ketika mahasiswa dapat berkonsentrasi penuh dan menikmati aktivitas belajar. Dengan demikian, ketahanan mental, lingkungan kampus yang suportif, serta sistem pembelajaran yang adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa terus meningkatkan kemampuan manajemen waktu, menerapkan teknik pengelolaan stres, serta menjaga komunikasi yang baik dengan dosen terkait beban tugas kuliah. Pihak kampus diharapkan memperkuat literasi kesehatan mental melalui program edukasi, seminar, layanan konseling, dan pendampingan psikologis yang mudah diakses. Dosen juga perlu mempertimbangkan proporsi tugas yang relevan dengan capaian pembelajaran serta memberikan instruksi yang jelas agar mahasiswa tidak mengalami kebingungan atau tekanan akademik yang tidak perlu. Selain itu, institusi dapat mengembangkan sistem deteksi dini berbasis teknologi, seperti metode Rule Based Reasoning, untuk memantau kondisi kesehatan mental mahasiswa secara berkala. Dengan upaya kolaboratif antara mahasiswa, dosen, dan pihak kampus, diharapkan kesehatan mental mahasiswa dapat tetap terjaga sehingga proses pembelajaran berlangsung secara optimal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup berbagai fakultas agar hasil yang diperoleh lebih kuat dan representatif. Selain itu, penelitian ke depan perlu mempertimbangkan penambahan variabel lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau gaya belajar. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih

komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan memperkaya pemahaman terhadap dinamika stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

## Referensi

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Chandra, R. I. (2013). Go with the flow: Dukungan sosial dan flow akademik pada mahasiswa. *Calyptra*, 2(1), 1–19.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS:Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.
- Duri Kartika, C., & Ruhaena, L. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afrian, & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*.
- Shobah, W. N., Amin, S., Studi, P., Ilmu, P., Sosial, P., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2024). Pengaruh beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa program studi pendidikan ips. 3(4), 366–373.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau ). *Jurnal EL-RIYASAH*.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*.
- Wahyuni, D., & Winarso, D. (2022). Penerapan Metode Rule Based Reasoning Dalam Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Software Engineering and Information Systems (SEIS)*.
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280–285.