



TINGKAT KESEHATAN MAHASISWA BIOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG TAHUN 2022

Difa' Dhiyaul Auliyah¹, Nafi'ah Nurul Aini², Ahmad Fauzan Hidayatullah³, Bunga Ihda Norra⁴

^{1,2,4}Departemen Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang

³Departemen Teknik Lingkungan UIN Walisongo Semarang

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Disetujui Di Publikasi</p>	<p>Permasalahan kesehatan dapat terjadi akibat pengaruh manajemen aktivitas sehari-hari yang kurang baik, hal ini seperti kegiatan sarapan yang tidak teratur, jam istirahat yang kurang, serta kegiatan fisik yang kurang. Selain itu, kondisi mental yang tidak baik juga mampu menjadi pengaruh permasalahan kesehatan pada manusia khususnya mahasiswa. Masalah-masalah kesehatan yang banyak dialami mahasiswa antara lain letih lesu, stress ataupun depresi. Apabila hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, maka akan mengganggu proses pendidikan yang menjadi tidak optimal hingga mengancam kegagalan proses pendidikan. Penelitian ini merupakan penelitian <i>mix method</i> yang mengkombinasikan metode kuantitatif dengan kualitatif. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui profil status kesehatan mahasiswa biologi pada jurusan pendidikan biologi dan biologi murni di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang melalui parameter akibat management aktivitas sehari-hari, akibat kondisi tekanan tugas perkuliahan dan organisasi, dan pengaruh kegiatan refreshing atau berlibur. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan S1 jurusan pendidikan biologi dan biologi murni angkatan 2020 dan 2021 di UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 96,83% responden memiliki status kesehatan dengan kategori yang tinggi dan 3,17% pada status kesehatan kategori rendah. Kesimpulannya rata-rata status kesehatan mahasiswa biologi adalah baik.</p>
<p><i>Keywords:</i> Status, kesehatan, mahasiswa</p>	

Abstract

Health problems can occur due to the influence of poor daily activities management, such as irregular breakfast activities, lack of rest hours, and lack of physical activity. In addition, having an unfavorable mental state can also influence health problems in humans, especially students. Health problems that many students experience include fatigue, stress or depression. If this goes on for a long enough time, it will disrupt the educational process which results in not optimal and threatens the failure of the educational process. This research is a mixed method research that combines quantitative and qualitative methods. The purpose of this study is to determine the profile of the health status of biology students in the department of biology and pure biology education at the Walisongo State Islamic University Semarang through parameters resulting from the management of daily activities, due to conditions of pressure from lectures and organizational assignments, and the influence of refreshing activities or

vacations. The research subjects were students studying undergraduate majoring in biology and pure biology class of 2020 and 2021 at UIN Walisongo Semarang. The results showed that 96.83% of the respondents had a high category of health status and 3.17% had a low category of health status. In conclusion, the average health status of Biology students is good.

Keywords: status, health, student.

© 2017 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan , Indonesia

ISSN 2442-5478

Email: arypwt@yahoo.co.id

Pendahuluan

Perguruan tinggi menyelenggarakan beberapa program studi bagi mahasiswa-nya. Program studi memiliki fokus dalam bidang ilmu pengetahuan tertentu. Salah satunya yaitu pendidikan biologi dan biologi murni. Kemajuan ilmu biologi yang begitu cepat menuntut inovasi dalam berpikir rasional dan bertindak dewasa pada mahasiswa. Menjalani kehidupan dimasa depan yang lebih menantang, dalam metode belajar biologi diajarkan bukan hanya secara kontekstual, tetapi juga mengajarkan moral kepada mahasiswa melalui ilmu biolog. Ilmu biologi sangat berperan penting dalam kehidupan bermasyarakat. Karena tantangan kedepan semakin berat maka mahasiswa harus memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik agar materi yang disampaikan oleh dosen dapat dipahami dan dapat diterima dengan baik oleh mahasiswanya (Hariyanti et al., 2020)

Sehat fisik merupakan suatu kondisi bentuk fisik dan faalnya dalam keadaan tidak terganggu sehingga memiliki kemungkinan untuk berkembang antara mental dan sosial sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Rentang sehat dan sakit merupakan kondisi individu yang sejahtera dalam waktu tertentu dari energi maksimal hingga pada kondisi kematian. Perubahan perilaku akan terlihat pada individu yang sakit dengan indikasi karakter

sensitive, egosentris, emosional tinggi, menarik diri sendiri, hilangnya minat, cemas, dan terganggunya aktivitas. Agar kesehatan fisiknya baik maka dibutuhkan sarapan pagi dan tidur yang cukup (Juwinta, 2021)

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor terpenting yang sebaiknya dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan aktivitas fisik dalam mencari ilmu. Sarapan yang baik yaitu sarapan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Sarapan sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan konsentrasi mahasiswa saat mengikuti perkuliahan, selain sarapan pagi tidur juga menjadi faktor penting dalam kesehatan fisik dan mental dari mahasiswa.

Tidur adalah suatu rutinitas yang dilakukan secara kontinu dan menjadi kebutuhan penting bagi manusia yang harus dipenuhi. Tidur yaitu suatu kegiatan rutinitas berulang yang dilakukan pada setiap individu baik itu manusia, hewan maupun tumbuhan. Manusia membutuhkan istirahat agar fungsi organ tubuh dapat bekerja secara maksimal. Tidur yang cukup yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak terkecuali pada orang yang sakit. Banyak mahasiswa yang kurang tidur dikarenakan tugas yang terlalu banyak sehingga mereka merelakan waktu istirahatnya untuk mengerjakan tugas kuliah, karena kekurangan tidur sehingga banyak mahasiswa yang terganggu kesehatan mental dan fisiknya (Siraj et al., 2014)

Kesehatan mental dapat diidentifikasi melalui dua pendekatan yaitu dengan terpenuhinya dua sifat yakni sifat positif dan negatif. Pendekatan dengan sifat positif merupakan suatu kondisi psikologi seseorang dimana merasakan rasa senang, mendapatkan kepuasan dan semangat hidup serta tumbuhnya perasaan cinta antar sesama. Pendekatan kedua yakni keadaan kesehatan mental dimana terhindar dari penyakit-penyakit mental seperti depresi, dan cemas. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi jiwa yang mewakili perilaku seperti khawatir, cemas, galau, risau ataupun takut. Depresi dapat diartikan sebagai suatu kondisi perasaan hati yang sedang tidak stabil. Mahasiswa yang mempunyai kesehatan mental baik adalah mahasiswa yang memiliki kondisi psikologis yang baik dan dapat mengendalikan diri dengan selalu berfikir positif, terhindar dari rasa cemas, stress dan khawatir yang berlebihan (Aziz et al., 2022).

Gangguan dalam kesehatan mental dapat mempengaruhi ketidakmampuan seseorang berkembang secara emosional, fisik dan intelektual, secara optimal dan proposional. Kesehatan mental dapat terjadi pada setiap individu maupun kelompok. Mahasiswa termasuk kedalam kelompok yang rentan menderita kesehatan mental contohnya yaitu dalam mengatur emosi. Pada mahasiswa gangguan kesehatan mental banyak terjadi karena mahasiswa termasuk kedalam kelompok usia peralihan dari remaja ke dewasa, dimana mereka banyak dituntut agar bisa mandiri dan tidak ketergantungan terhadap orangtua (Madani et al., 2022)

Gangguan kesehatan mental yang buruk pada mahasiswa dapat beresiko pada kegagalan nilai akademis dan ada beberapa mahasiswa yang tidak melanjutkan kuliah. Gangguan terhadap kesehatan mental yang ringan sekalipun dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam mencapai potensi yang dimilikinya (Madani et al.,

2022). Gangguan kesehatan mental seperti stres bisa mengakibatkan mood yang buruk, tidak bersemangat dalam menjalankan kegiatan, pemahaman dalam ilmu pengetahuan berkurang, serta ketidakmampuan dalam mengendalikan stres. Mahasiswa yang sedang stres seringkali mengalami cemas yang berlebihan, kemampuan dalam mengingat menurun dan sulit untuk fokus sehingga kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen (Grotan et al., 2019)

Stres adalah sebuah fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan akan menjadi problem setiap orang. Dampak stress yang kompleks akan dialami setiap individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual (Agusti, 2018).

Salah satu faktor yang banyak menyebabkan mahasiswa stress yaitu tekanan tugas dan ketidak mampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi terhadap tekanan tugas yang diberikan oleh dosen (Rahmawati & Retnaningrum, 2022). Tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa terasa menjadi beban yang berat ketika ditambah dengan kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara offline serta tuntutan tiap mahasiswa yang harus mampu memanajemen waktu dengan baik, hal ini seperti mengatur jam makan dengan teratur, dan mengatur jam tidur (Sandra, 2015)

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa berperan penting dalam berfikir, bertindak dan mengendalikan emosi. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan bersikap seseorang terhadap pengetahuan emosional untuk bisa menerima, memahami, dan mengelola. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mengurangi resiko mengalami stres karena dia bisa mengendalikan emosionalnya. sehingga tugas bukan dijadikan sebagai beban melainkan sebuah tanggung jawab yang harus

diselesaikan (Sandra, 2015)

Berdasarkan observasi mahasiswa biologi (Pendidikan Biologi dan Biologi Murni) UIN Walisongo Semarang mempunyai jadwal perkuliahan yang cukup padat, mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti perkuliahan secara offline dan mampu mengumpulkan tugas tepat waktu guna mendapatkan nilai IP dan IPK yang maksimal. Beberapa hal kegiatan tersebut tidak sedikit memberikan dampak terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Disisi lain management kehidupan seperti pola makan, waktu tidur dan intensitas kegiatan *refreshing* juga turut serta menjadi faktor terganggunya kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa biologi UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil status kesehatan mahasiswa biologi (pendidikan biologi-biologi murni) UIN Walisongo Semarang melalui parameter akibat management kehidupan, tekanan tugas perkuliahan dan organisasi, dan intensitas kegiatan *refreshing* atau berlibur.

Metode Penelitian

Metode

Penelitian ini menggunakan metode campuran atau disebut juga dengan *mix method*. Kombinasi metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu antara metode kuantitatif dengan metode kualitatif. Prioritas metode lebih diberikan kepada metode kuantitatif dengan tujuan mendapatkan data kuantitatif yang terukur dan bersifat deskriptif, sedangkan metode kualitatif digunakan untuk membuktikan, memperdalam, serta memperluas data kuantitatif. Dalam metode pengukuran digunakan pendekatan *Perceived Stress Scale* (PSS) dimana hasil penelitian diidentifikasi menjadi dua kategori yakni tinggi dan rendah.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 63 mahasiswa

aktif di UIN Walisongo Semarang. Subjek merupakan mahasiswa angkatan 2020 sebanyak 58,7 % dan angkatan 2021 sebanyak 41,3 %. Sebaran subjek berdasarkan jenis jurusan yakni jurusan biologi murni sebanyak 19 % dan jurusan pendidikan biologi sebanyak 81 % . Subjek penelitian didapatkan dengan mengimplementasikan teknik pengambilan sample type proportional random sampling yang selama bulan November 2022.

Teknik Penelitian

Penelitian dilakukan dengan melewati tahap awal, penulis merumuskan point pertanyaan dalam kuisioner yang nantinya digunakan sebagai alat ukur tingkat kesehatan mental mahasiswa jurusan biologi. Pada tahap kedua, penulis menggunakan hasil kuisioner untuk di ujikan kepada sampel yang didapatkan dengan teknik proportional random sampling yaitu memilih individu-individu yang ada dalam kelas jurusan biologi dari tiap angkatan secara random dengan mempertimbangkan keseimbangan jumlah mahasiswa dari tiap angkatan. Tahap selanjutnya , penulis menganalisis hasil kuisioner dengan memberikan score melalui intrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) kemudian dideskripsikan menjadi dua kategori tinggi dan rendah.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mampu mengungkap kesehatan mental baik dalam aspek positif seperti kepuasan hidup dan emosi positif serta aspek negatif seperti perasaan cemas, putus asa, depresi. Penelitian ini menggunakan instrument kuisioner dengan jumlah butir soal sebanyak 20 soal. Type kuisioner merupakan type tertutup yaitu dengan menyediakan dua option jawaban iya dan tidak. Proses skoring dalam penelitian ini digunakan nilai 2 untuk butir soal negatif dan angka 4 untuk butir soal positif. Digunakan range skor 0-40. Dimana makin tinggi skor mengindikasi tingkat stress semakin rendah. Ditetapan range nilai 0-10 berstatus sangat tidak

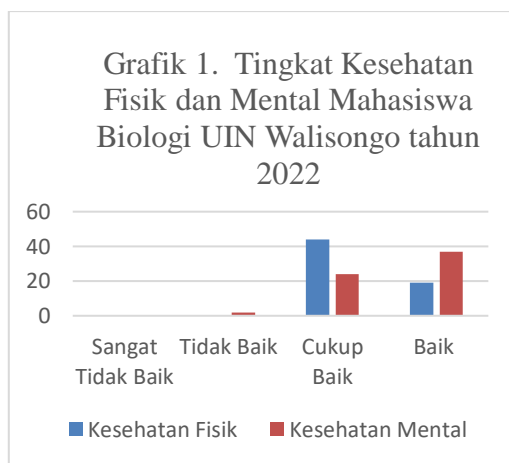
baik, 11-20 berstatus tidak baik, 21-30 berstatus cukup baik, dan range 31-40 berstatus baik

Hasil dan Pembahasan

1. Identifikasi Tingkat Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa

Proses identifikasi kesehatan fisik dan mental didapatkan melalui hasil akumulasi skor kuisioner kemudian di kelompokkan sesuai range nilai.

Didapatkan presentase tingkat kesehatan fisik mahasiswa berkategori 100 % tinggi dengan perincian 70% berstatus cukup baik dan 30% berstatus baik. Tingkat kesehatan mental mahasiswa didapatkan dengan presentase 3,17 % berkategori rendah dan 96, 83% memiliki kategori tinggi. Hal ini didapatkan dengan adanya 3,17 % atau 2 mahasiswa yang teridentifikasi pada status tidak baik, 38 % atau 24 mahasiswa berstatus cukup baik dan 58,83 % atau sebanyak 37 mahasiswa berstatus baik. Analisis tersebut mengacu pada grafik 1.



Berdasarkan grafik diatas diketahui permasalahan kesehatan mental dan kesehatan fisik pada mahasiswa biologi cukup rendah dimana ditunjukkan pada grafik yang dominan berada pada kategori tinggi atau baik. Dalam penelitian ini tidak didapatkan mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan fisik namun ditemukan sebanyak 2 mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental pada tingkat sedang. 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.

Skala Pengukuran Kesehatan Mental	Presentase
Saya tidak merasa sulit tenang	61,9 %
Saya merasa sulit tenang	38,1 %
Saya memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan	84,1 %
Saya tidak memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan	15,9 %
Saya sulit bersemangat setelah beraktivitas berat	74,6 %
Saya tidak sulit bersemangat setelah beraktivitas berat	25,4 %
Saya tidak merasa putus asa	77,8 %
Saya merasa putus asa	22,2 %
Saya memiliki kepercayaan diri untuk bertemu hal baru	77,8 %
Saya tidak memiliki kepercayaan diri untuk bertemu hal baru	22,2 %
Saya tertekan saat memiliki <i>deadline</i> tugas kuliah setiap harinya	61,9 %
Saya tidak tertekan saat memiliki <i>deadline</i> tugas kuliah setiap harinya	38,1 %
Saya melakukan kegiatan <i>refreshing</i> rutin dalam 2 minggu sekali	44,4 %
Saya tidak melakukan kegiatan <i>refreshing</i> rutin dalam 2 minggu sekali	55,6 %
Saya mudah bosan dan sedih	58,7 %
Saya tidak mudah bosan dan sedih	41,3 %
Saya merasa cepat lelah	87,3 %
Saya tidak merasa cepat lelah	12,7 %
Saya berfikir saya tidak berharga	17,5 %
Saya berfikir saya berharga	82,5 %

Sedangkan presentase hasil pengukuran pengamatan kesehatan mental dalam kuisioner didapatkan hasil sebagai berikut :

Skala Pengukuran Kesehatan Fisik	Presentase
Pola makan saya berjalan secara teratur	76,2 %
Pola makan saya tidak berjalan secara teratur	23,8 %
Sarapan pagi merupakan kegiatan penting	64,1 %

Sarapan pagi merupakan kegiatan tidak penting	35,9 %
Menu sarapan saya didominasi karbohidrat	81 %
Menu sarapan saya tidak didominasi karbohidrat	19 %
Saya tidak mengerti kelebihan kegiatan sarapan	66,7 %
Saya mengerti kelebihan kegiatan sarapan	33,3 %
Saya mudah sakit karena tugas	30,2 %
Saya tidak mudah sakit karena tugas	69,8 %
Saya memiliki jam tidur lebih dari sama dengan 8 jam	87,3 %
Saya memiliki jam tidur kurang dari 8 jam	12,7 %
Tubuh saya terasa segar setelah bangun tidur	25,4 %
Tubuh saya terasa tidak segar setelah bangun tidur	74,6 %
Kesehatan saya tidak terganggu sehingga saya dapat tidur dengan nyenyak	61,9 %
Kesehatan saya terganggu sehingga saya tidak dapat tidur dengan nyenyak	38,1 %
Saya merasa lambat merespon sesuatu setelah begadang	55,6 %
Saya tidak merasa lambat merespon sesuatu setelah begadang	44,4 %
Saya memilih untuk bermalasan disaat memiliki jam kosong	66,7 %
Saya memilih untuk produktif disaat memiliki jam kosong	33,5 %

Kesehatan fisik merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologis tanpa merasa lelah secara berlebihan. Suatu tubuh dapat dikatakan sehat ketika tubuh dalam keadaan sejahtera psikis dan sosial yang dapat memungkinkan seseorang bisa hidup secara bersosial dan ekonomis. Tubuh yang sehat dapat dimiliki dengan memperhatikan manajemen kehidupan sehari-hari yang baik seperti memperhatikan apa kandungan yang dikonsumsi, istirahat minimal 8 jam dan lain sebagainya. Perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Mengatur pola makan

Pola makan yang seimbang adalah pola makan yang memperhatikan komposisi jenis

makanan mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, makan sehari 3 kali, makan dengan porsi tidak berlebihan ataupun kekurangan. Mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan, penyakit jantung, diabetes melitus, yang mampu menyebabkan depresi dan berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Kekurangan mengonsumsi makanan juga mengakibatkan tubuh merasa lemas dan tidak berdaya dan badan tampak kurus. Makanan yang dikonsumsi dalam setiap harinya harus seimbang dengan kegiatan yang dilakukan. Contohnya semakin banyak kegiatan dilakukan maka kebutuhan kalori yang dibutuhkan tubuh juga besar. (Almatsier, 2005).

2. Istirahat yang cukup

Istirahat adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berhenti sejenak dari suatu kegiatan atau aktifitas. Tidur yang cukup 1 hari 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.

3. 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.

Dari keseluruhan responden, didapatkan hanya ada 2 mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini bertentangan dengan penelitian (Deliviana et al., 2021) yang menyatakan bahwa pada saat ini terdapat masalah penting untuk ditangani dalam hubungannya dengan gangguan kesehatan mental pada

mahasiswa. Merujuk pada hasil kuisioner penelitian yang didapatkan, mahasiswa biologi tahun ajaran 2022 pada angkatan 2020 dan 2021 lebih banyak mendapatkan effect positif seperti terlatih bekerja dibawah tekanan dengan baik, menjalani aktivitas dengan sikap positif dan semangat tinggi serta manfaat sikap kedisiplinan yang lebih baik dari adanya tekanan *deadline* tugas tiap minggunya. Tingginya kesehatan mental mahasiswa biologi diduga berhasil didapatkan karena adanya kesadaran tiap mahasiswa untuk memberikan apresiasi diri berupa berlibur atau mengambil kegiatan *refreshing* setiap dua pekan sekali. Hal ini dibuktikan pada pertanyaan kuisioner terkait kegiatan *refreshing* setiap 2 pekan sekali dengan nilai presentase 55,6 %. *Refreshing* merupakan suatu kegiatan yang dibutuhkan setiap orang untuk menghilangkan rasa lelah, bosan, jenuh hingga stress (Aziz et al., 2022)

Didapatkan dua 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)

Penutup

Berdasarkan pengamatan diketahui tingkat kesehatan mental mahasiswa berada pada kategori tinggi yang berartikan berstatus baik. Diketahui presentase kondisi tingkat kesehatan mahasiswa berdasarkan aspek fisik dan mental dengan presentase 3,17 % berkategori rendah dan 96,83% memiliki kategori tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih kepada Bapak Ahmad Fauzan Hidayatullah dan Ibu Bunga Ihda Norra yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan artikel jurnal ini dan kepada pihak-pihak yang berperan dalam membantu pengambilan data dalam penelitian.

Daftar Pustaka

- Agusti, W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Sikap Sosial Siswa Kelas XI Akuntansi SMK Negeri 3 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(5).
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2022). Model Pengukuran Kesehatan

- Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 83–94. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
- Grotan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students - The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10(JAN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
- Hariyanti, D., Mun'im, A. H., & Hidayat, N. (2020). Identifikasi Hambatan Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Biologi Secara Daring Selama Pandemi Covid-19 di Kabupaten Jember. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.4>
- 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. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Juwinta, C. P. (2021). Modul konsep sehat dan sakit. *Biologi Dan Ilmu Lingkungan*, 9–10.
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 72–81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022). Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Mempengaruhi Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 101–107.
- Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2002), 80–85.
- Siraj, H. H., Salam, A., Roslan, R., Hasan, N. A., Jin, T. H., & Othman, M. N. (2014). Sleep pattern and academic performance of undergraduate medical students at universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 4(12), 052–055. <https://doi.org/10.7324/JAPS.2014.41209>