**Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial**
e-ISSN: 2828-4763
Vol. 3, No. 4 (2024): 366-373
DOI: https://doi.org/10.18860/dsjpips.v3i4.13280
http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/dsjpips

# PENGARUH BEBAN TUGAS KULIAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS

**Khoirotul Af'aliyah, Wulan Nurus Shobah & Saiful Amin**
Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
khoirotul.afaliyah03@gmail.com, 210102110042@student.uin-malang.ac.id, amin.geo87@pips.uin-malang.ac.id

**ABSTRACT**

One way to support daily activities to remain optimal is good mental health. Mental health problems are often associated with students' workload. Excessive workload that is not appropriate to the student's condition is considered to be one of the causes of student mental health. The aim of this research is to examine and determine the effect of coursework load on students' mental health. The research method used is descriptive quantitative and uses a simple linear regression test. The results of this study showed that 66.7% of students experienced difficulty in completing assignments and this made them feel frustrated in completing assignments. 58.3% of the assignment load given to students with unclear instructions resulted in frustration in the process. Then the results of the regression test analysis showed that there was a significant influence (0.00 < 0.05) of workload on mental health. It can be concluded that there is a significant influence between workload on the mental health of students in the Social Sciences education study program at the Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

**Keywords**: Students, Workload, Mental Health

**ABSTRAK**

Salah satu pendukung aktivitas setiap hari agar tetap maksimal yaitu dengan kesehatan mental yang baik. permasalahan kesehatan mental sering dikaitkan dengan mahasiswa dengan beban tugasnya. Beban tugas yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kondisi mahasiswa dianggap sebagai salah satu penyebab kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji dan mengetahui pengaruh dari beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. metode penelitian yang digunakan kuantitatif deskriptif dan menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan 66,7% mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas dan menjadikan mereka merasa frustrasi dalam mengerjakan tugas, 58,3% beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa dengan instruksi yang kurang jelas mengakibatkan frustrasi dalam proses pengerjaannya. Kemudian hasil analisis uji regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan (0,00 < 0,05) beban tugas terhadap kesehatan mental. dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara beban tugas terhadap kesehatan mental mahasiswa prodi pendidikan IPS Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Kata-Kata Kunci**: Mahasiswa, Beban Tugas, Kesehatan Mental

## PENDAHULUAN

Aktivitas sehari-hari setiap individu memiliki tingkat kesibukan, kapasitas, serta kemampuan mengelola stres, kekhawatiran, dan kekuatan diri yang berbeda-beda. Agar aktivitas tersebut dapat dilakukan secara maksimal dan efisien, diperlukan dukungan kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi berbagai permasalahan, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal) (Anwar & Julia, 2021).

Kesehatan mental merujuk pada kemampuan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak secara efisien serta efektif dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan kehidupan (Hanurawan, 2012). Suatu keadaan dimana dalam diri seseorang kesehatannya terganggu sering disebut sebagai adanya penyakit. Salah satu penyebab penyakit bisa berasal dari gangguan mental atau kondisi kesehatan mental yang mengalami sedikit masalah pada penderita. Gangguan mental dapat berlangsung dalam waktu yang sebentar namun ada juga yang relatif lama. kondisi ini sangat mempengaruhi kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas kesehariannya jika tidak diobati.

Berdasarkan data dari WHO, pada tahun 2019 WHO mencatat jumlah penderita gangguan mental yang ada di dunia mencapai kisaran 970 juta jiwa dan dengan perbandingan satu dari delapan orang yang ada di dunia memiliki gangguan mental dan kondisi ini terus bertambah seiring dengan bertambahnya waktu. Pada tahun 2020 jumlah orang yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan akibat adanya pandemi COVID-19 (WHO, 2022). Kesehatan mental yang baik pada dasarnya tercermin dari keadaan seseorang yang merasa tenteram, tenang, dan mampu menikmati hidup serta menghargai dirinya sendiri (Kemenkes, 2018). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan terganggunya suasana hati, kemampuan berpikir, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa penanganan, hal tersebut berpotensi memicu munculnya perilaku negatif lainnya.

Permasalahan kesehatan mental sering kali dikaitkan dengan mahasiswa dan menjadikan salah satu kajian isu menarik di zaman sekarang. Pada realitanya mahasiswa sering mendapatkan tekanan akademik yang cukup signifikan, salah satunya yaitu beban tugas yang di berikan selama masa kuliah. Selain beban tugas yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa diantaranya tekanan akademik, kualitas hubungan sosial, gaya hidup mahasiswa dan banyak faktor lainnya (Vierdiana, 2024). Beberapa faktor ini yang dapat memberikan pengaruh mahasiswa baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan dan terkadang kurang disadari oleh mahasiswa yaitu kesehatan mental. Kebanyakan mahasiswa lupa karena mereka lebih fokus untuk mengerjakan tugas, mengikuti organisasi, jadwal kuliah, dan berbagai tuntutan lainnya yang ada di sekitar lingkungan mahasiswa (Wahidah et al., 2021).

Tuntutan akademik menjadi salah sattu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Slimmen et al., 2022). Salah satunya pemberian tugas yang tidak sesuai porsi dan tujuan dapat berpotensi membuat mahasiswa mengalami tekanan beban tugas dan bosan (Mulya Dharma Fajar et al, 2020). Banyaknya beban tugas yang kurang sesuai dengan kondisi mahasiswa tentu juga dapat berakibat pada kesehatan, terutama jika tugas yang diberikan secara mendadak, berdekatan dengan tugas lainnya, kompleksitas tugas yang diberikan dan lainnya yang berakibat bukan hanya kesehatan fisik namun kesehatan mental. Tugas akademik yang diberikan sering kali menyebabkan stres yang tinggi, kecemasan, dan gejala

kesehatan mental lainnya. Akan tetapi tentu ada pembatas akan ukuran beban tugas kuliah mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental

Mahasiswa sangat memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan tugas. Tugas merupakan salah satu hal yang menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran, khususnya mahasiswa prodi pendidikan IPS UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Ketika mahasiswa mengerjakan tugas dengan hasil yang kurang maksimal atau bahkan tidak mengerjakan tugas bisa berdampak pada nilai yang rendah dan berakibat pada tidak lulusnya mata kuliah yang diambil. Hal ini tentunya dapat memperlama proses studi sebab harus menunggu untuk pemasaran mata kuliah pada semester selanjutnya. Hal ini yang menjadikan mahasiswa wajib menyelesaikan beban tugas yang diberikan meskipun dalam kondisi tugas yang sedang menumpuk atau pemberian deadline yang relatif singkat.

Berdasarkan hasil penelusuran melalui *website* garuda maupun sinta Kemendikbud dari rentang waktu 2019-2024 terdapat banyak penelitian terkait dengan kesehatan mental, namun penelitian tentang pengaruh tugas terhadap kesehatan mental tidak cukup banyak hanya sekitar 5 penelitian terdahulu. Salah satu penelitian terdahulu yaitu dilakukan oleh Alfitha dan Seruni (2023) terkait dengan pengaruh banyaknya tugas terhadap kesehatan mental. Pada penelitian ini fokus penelitian tugas pada jadwal kegiatan dan tugas yang mana menjadikan mahasiswa tidak mampu memanajemen waktu, hasil dari penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara banyaknya tugas dengan kesehatan mental. Kemudian berbeda pada hasil penelitian Wahidah et al. (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara jumlah tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Jember.

Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang telah dilaksanakan memiliki hasil berbeda-beda, hal inilah yang membuat peneliti ingin mengkaji lebih mendalam pada lokasi penelitian ini. Kota Malang pada akhir-akhir ini banyak terjadi percobaan bunuh diri dengan pelakunya adalah mahasiswa. Salah satu contoh kasusnya, mahasiswa melakukan percobaan bunuh diri di kawasan jembatan Soekarno Hatta Kota Malang. Kejadian ini terjadi pada tanggal 13 Juli 2023 (Midaada, 2024). Selain itu pada sumber lainnya juga terjadi kasus yang sama oleh mahasiswa yang melakukan bunuh diri akibat depresi skripsi di aliran sungai Brantas. Kejadian ini pada bulan Januari 2024 (Aminudin, 2024). Dari dua berita tersebut menjadi alasan penelitian ini.

Oleh karena itu kebaharuan pada penelitian ini yaitu lokasi dan fokus penelitian yang lebih mendalam yaitu hanya terkait dengan beban tugas yang dibatasi pada kompleksitas tugas, durasi waktu, jumlah tugas, dan tingkat frustrasi mahasiswa. Tujuan daripada penelitian ini yaitu untuk mengkaji dan mengetahui pengaruh dari beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental pada mahasiswa.

## KAJIAN LITERATUR

### Beban Tugas Kuliah

Tugas dapat diartikan sebagai pekerjaan yang perlu untuk dilakukan dan menjadi tanggung jawab seseorang. Beban tugas atau kerja merupakan macam-macam jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu (Ramadhani et al., 2023). Dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai jumlah pekerjaan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dalam waktu tertentu. Bentuk beban tugas mencakup tugas harian, project, ujian, makalah, presentasi, dan lainnya. Tujuan pemberian beban tugas

sebagai bagian dari proses pembelajaran dan sarana mengukur pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah di sampaikan.

Dalam memberikan tugas, terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk mendistribusikan tugas yang terbagi menjadi dua yaitu tugas tidak struktur dalam hal ini seperti kegiatan pembelajaran yang mengurangi konteks materi yang sedang dipelajari oleh mahasiswa, adanya penetaoan batas waktu, dan dosen dengan mahasiswa saling melakukan interaksi. Kemudian yaitu tugas struktur biasanya dalam bentuk praktek atau project dan mind mapping atau pemetaan pemikiran (Purba, 2019). Kemudian pemberian tugas memiliki kelebihan diantaranya mahasiswa diajakan memanfaatkan waktu kosong, memiliki sikap tanggung jaab, berlatih berpikir kritis, rajin dan tekun. Namun juga terdapat Kelemahannya diantaranya mahasiswa menyontek pekerjaan temannya lain dan menjadi beban tersendiri serta stress jika tugas yang diberikan banyak dan waktu yang sedikit (Soraya, 2024).

**Kesehatan Mental**

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu mengenali potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, serta beradaptasi dan berperan dalam lingkungan sekitarnya (Chisholm, 2013). Menurut Diana (2019) kesehatan mental adalah keadaan yang mendukung pertumbuhan optimal di berbagai aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, maupun emosional, sehingga mempermudah interaksi dengan lingkungan. Keharmonisan dapat tercapai melalui hubungan yang saling mendukung antara gejala atau fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, dan keyakinan hidup.

Kesehatan mental mencakup berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental meliputi: 1) Faktor biologis, seperti kondisi kesehatan fisik, genetika, pola maka,; 2) Faktor psikologis, termasuk keyakinan, diagnosis gangguan mental, dan kecanduan; serta 3) Faktor sosial, seperti hubungan interpersonal, keluarga, budaya, dan pekerjaan (Foundation, 2024).Seseorang yang sehat mentalnya yaitu seseorang yang dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram (Dini et al., 2022).

**METODE**

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengamati suatu permasalahan secara akurat dan sistematis terkait sifat ataupun fakta objek tertentu. Tujuan dari penelitian ini memaparkan, memberikan gambaran, dan memetakan berbagai fakta berdasarkan pandangan dan kerangka berpikir tertentu (Mahmud, 2011). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa prodi Pendidikan IPS semester 7 yang berjumlah 118, kemudian sampel dihitung menggunakan rumus Slovin melalui teknik *random sampling*. Hasil perhitungan sampel dengan tingkat kesalahan 5% sebanyak 91 mahasiswa yang menjadi sampel dari penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa. untuk mengetahui data beban tugas kuliah mahasiswa, pertanyaan pada angket yang akan menggunakan *skala likert* 1-4. Sebelum penyebaran angket peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu, dengan hasil sebagai berikut :

Seluruh item variabel beban tugas dengan jumlah 12 item dinyatakan valid dengan nilai *correlated item total correlation* lebih dari 0,2 dengan kisaran nilai 0,435 – 0,832. Kemudian pada variabel kesehatan mental yang berjumlah 10 item dinyatakan valid dengan nilai *correlated*

*item total correlation* lebih dari 0,2 dengan kisaran nilai yaitu 0,287 – 0,380. Sedangkan untuk hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas**

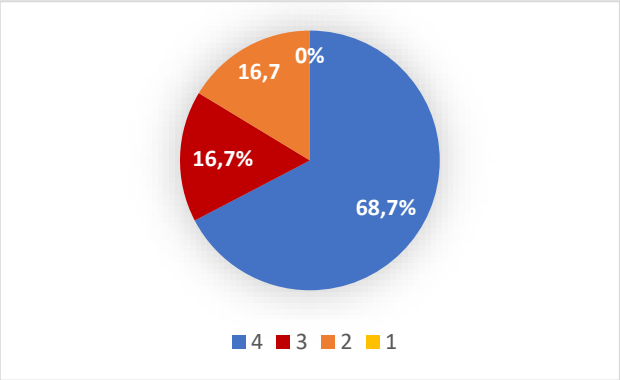
| No. | Variabel | *Cronbach's Alpha* | Reliabilitas | Ket. |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Beban Tugas | ,753 | 0,6 | Reliabel |
| 2. | Kesehatan Mental | ,686 | 0,6 | Reliabel |

Kemudian teknik analisis pada penelitian ini menggunakan uji normalitas sebagai uji asumsi klasik dan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh beban tugas terhadap kesehatan mental.

## HASIL

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui penyebaran kuesioner melalui *google form* yang terdapat serangkaian pertanyaan untuk dijawab oleh responden yaitu mahasiswa prodi pendidikan IPS UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. hasil responden yang kami peroleh berjumlah 101 responden yang telah memberikan pernyataan tentang pengaruh beban tugas terhadap kesehatan mental dapat dilihat pada penjelasan berikut.

**Gambar 1. Diagram Tingkat Kerumitan Tugas Membuat Frustrasi Mahasiswa**




Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas dan menjadikan mereka merasa frustrasi dalam mengerjakan tugas. Kemudian terdapat 16,7 yang merasa sulit dan rumit namun tidak berarti membuat mereka frustrasi, dan 16,7% menyatakan bahwa tidak sulit dan mereka tidak frustrasi dalam proses mengerjakan tugas.

**Gambar 2. Instruksi Kejelasan Beban Tugas**

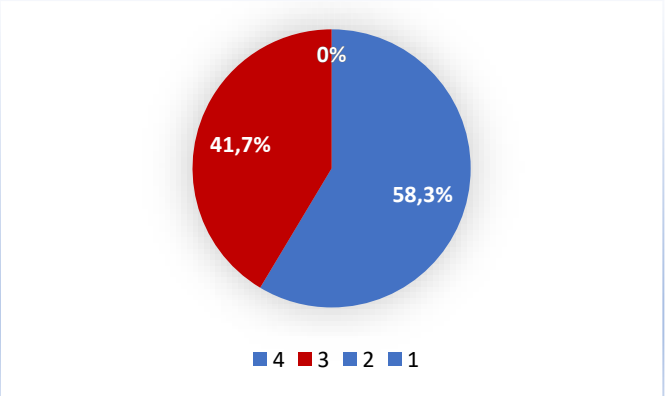


Diagram diatas menunjukkan bahwa 58,3% beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa dengan instruksi yang kurang jelas mengakibatkan frustrasi dalam proses pengerjaannya. Kemudian 41,7% menyatakan bahwa instruksi tugas yang kurang jelas terkadang menjadikan mahasiswa frustrasi dalam proses pengerjaannya.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

| No. | | *Unstandardized Residual* |
|---|---|---|
| 1. | Kolmogorov-Smirnov Z | ,482 |
| 2. | Asymp. Sig. (2-tailed) | ,974 |

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan bahwasanya diketahui signifikansi 2 tailed dalam penelitian ini didapat 0,974 yang berarti > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya data yang digunakan berdistribusi normal. Setelah diketahui data berdistribusi normal, kemudian dilakukan uji regresi. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Sederhana**

| Model | *Unstandardized Coefficients* | | Reliabilitas | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 9,187 | 2,260 | | 4,065 | ,000 |
| Beban Tugas | ,552 | ,066 | ,643 | 8,360 | ,000 |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya 0,000 < 0,05, dalam hal ini dapat diartikan bahwasanya variabel beban tugas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa prodi pendidikan IPS.

## PEMBAHASAN

Beban tugas merupakan perbandingan antara total waktu untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaan terhadap total waktu standar. Hal tersebut menjelaskan bahwasanya seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah dilaksanakan dalam keadaan normal dengan jangka waktu tertentu (Kasmir, 2019). Pada dasarnya mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, dalam hal ini ketika beban tugas yang diberikan rendah maka kinerja pengerjaannya tugas akan tinggi begitu pun sebaliknya. Namun hasil dalam penelitian ini rata-rata untuk beban tugas dan waktu yang diberikan sesuai dengan tingkat kesulitan penugasannya.

Bentuk rata-rata penugasan yang diberikan kepada mahasiswa yaitu Project seperti membuat makalah, artikel, dan lainnya. Hal ini menjadikan membutuhkan aktivitas fisik seperti menulis, melakukan, dan lainnya, Selain itu aktivitas lainnya seperti berpikir dan analisis yang mendalam yang sering dilakukan oleh mahasiswa. oleh karenanya setiap tingkat kesulitan beban tugas yang tinggi dapat membuat frustrasi mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan (0,00 < 0,05) beban tugas terhadap kesehatan mental. Hal ini dilihat berdasarkan tingkat kesulitan tugas yang mengakibatkan mahasiswa frustrasi dalam proses pengerjaannya. Sehingga hasil kurang maksimal dan kesehatan mental menjadi sedikit terganggu. Beberapa dampak yang timbul akibat beban tugas yang berat bagi mahasiswa seperti stres, mudah kelelahan, dan frustrasi berlebihan. Dampak tersebut ketika tidak teratasi menjadikan permasalahan kesehatan mental serius bisa juga berakibat pada tindakan bunuh diri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mulya (2020) , Seruni (2023), dan Jensen (2023), yang menyatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan banyaknya tugas yang diemban

mahasiswa memberikan pengaruh kesehatan mental seperti stres, frustrasi, rasa cemas yang berlebihan, dan bahkan masalah kesehatan fisik. Beberapa penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya signifikansi pengaruh beban tugas terhadap kesehatan mental.

Bentuk dampak beban tugas yang berlebihan terhadap kesehatan mental diantaranya yaitu memunculkan stres dan kecemasan yang berkepanjangan, gangguan tidur dimana pola tidur mahasiswa menjadi berkurang sehingga memberikan kontribusi pada masalah kesehatan mental depresi (Seruni, 2023). Kemudian dapat terjadi depresi tingkat lanjut ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik sehingga memunculkan perasaan putus asa dalam diri mahasiswa (Benua, 2024).

Hal tersebut memberikan penegasan bahwa beban tugas yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu mahasiswa perlu memanajemen waktu dan melakukan komunikasi tentang beban tugas kepada dosen. Selain itu penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan setiap detail tugas dari dosen. Sebab ketika terjadi kebingungan dalam proses pengerjaannya tugas akibat kurang paham akan detail penugasan dapat berdampak pada frustrasi dalam proses pengerjaannya. Kemudian bagi pihak universitas menyediakan layanan bimbingan konseling dan evaluasi akan beban tugas yang telah diberikan kepada mahasiswa.

## SIMPULAN

Tugas adalah bagian tanggung jawab dan kewajiban setiap mahasiswa. mahasiswa dituntut mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan nilai yang baik pula. Namun hal ini banyaknya beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa dapat meningkatkan stres dan kesehatan mental mahasiswa. hal ini sesuai hasil penelitian menunjukkan signifikansi 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara beban tugas dengan kesehatan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, untuk mengurangi dampak tingkat kesehatan mental mahasiswa akibat tugas maka saran bagi mahasiswa yaitu perlu memanajemen waktu dan melakukan komunikasi tentang beban tugas kepada dosen. Selain itu penting memperhatikan setiap detail tugas dari dosen. Sebab ketika terjadi kebingungan dalam proses pengerjaannya tugas akibat kurang paham akan detail penugasan dapat berdampak pada frustrasi dalam proses pengerjaannya. Kemudian bagi pihak universitas menyediakan layanan bimbingan konseling dan evaluasi akan beban tugas yang telah diberikan kepada mahasiswa.

## REFERENSI

Alfitha, A., Woro, S., & Werdani, D. (2023). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Ilmu Kesehatan Medic NutriciaMedic Nutricia*, *1*(4), 26. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644

Aminudin, M. (2024). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*. Detik Jatim.

Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Bersama si Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(1), 64–83.

Chisholm, D. (2013). Investing in mental health. In D. Bramley (Ed.), *WHO Press*. WHO Press. https://doi.org/10.26719/2015.21.7.531

Diana, V. (2019). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Researchgate.Net*. Duta Media Publishing.

Dini, D., Harahap, F. S. D., Syahuri, F., Almayda, P., & Divani, D. A. (2022). Pengaruh

Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *13*(1), 25–30. https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679

Foundation, M. H. (2024). *Factors that affect mental health*.

Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1). https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572

Kemenkes. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*.

Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan* (10th ed.). Pustaka Setia.

Midaada, A. (2024). Terungkap! Ternyata Korban Bunuh Diri di Jembatan Suhat Malang Mahasiswa Universitas Brawijaya. *Okezone News*.

Mulya Dharma Fajar et al. (2020). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera. *Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera*, 7.

Purba, M. A. (2019). Analisis Kelengkapan Dokumentasi 46 Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Non Intensive Rumah Sakit X. *J Majority*, *4*(1), 1–8.

Ramadhani, R., Kartika Dewi, C., Rafi Fauzan, D., Alianissa, R., Gavirania Maharani, V., Wulandari, W., Bhayangkara Jakarta Raya, U., Kunci, K., Kerja, S., Kerja, B., & Karyawan, K. (2023). Pengaruh Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Literatur Review). *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, *1*(2), 102–114.

Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE*, *17*(11 November), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925

Soraya, E. L. N. (2024). *Hubungan antara intensitas pemberian tugas kuliah dengan tingkat stres pada mahasiswa fik universitas islam sultan agung semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Vierdiana, D. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *7*(1), 1553–1558.

Wahidah, L., Naufal, F. H. A., Deky, N. C., Permatasari, A., & ... (2021). Pengaruh jumlah tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Jember. *Researchgate.Net*, *June*, 5.

WHO. (2022). *Mental disorders*. World Health Organization.