

---

## HUBUNGAN TUNTUTAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA ANGGOTA ORGANISASI DI KAMPUS UPI TASIKMALAYA

Muhammad Yahya Yasin<sup>1)</sup>, Nadhif Muhammad Kasyfan<sup>2)</sup>, Salma Zahara Nurul  
Makiah<sup>3)</sup>, Moch Yusuf Haidar Ali Ramdhani<sup>4)</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Bisnis Digital, Universitas Pendidikan Indonesia

Correspondence author: MY Yasin, muhammadyahyayasin@upi.edu, Tasikmalaya, Indonesia

### Abstract

This research aims to determine the relationship between the demands of student organizations and the mental health of student members in organizations at UPI Tasikmalaya Campus. The quantitative method with an associative approach involving 39 randomly selected respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test and data processing with SPSS. The results show that organizational demands significantly affect students' mental health. The t-test confirms that organizational demands significantly impact mental health with a sig value < 0.001. The coefficient of determination (R Square) of 0.611 indicates that organizational demands can explain 61.1% of the variation in mental health. This result indicates that the higher the organizational demands, the more significant the impact on students' mental health. This research highlights the importance of managing organizational demands in maintaining the balance between self-development and students' psychological well-being.

**Keywords:** demands, organizations, mental health, students

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tuntutan organisasi kemahasiswaan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota organisasi di Kampus UPI Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, melibatkan 39 responden yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman serta pengolahan data dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan organisasi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Uji t mengonfirmasi bahwa tuntutan organisasi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai sig < 0.001. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.611 menunjukkan bahwa 61.1% variasi dalam kesehatan mental dapat dijelaskan oleh tuntutan organisasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tuntutan organisasi, semakin besar dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen tuntutan organisasi dalam menjaga keseimbangan antara pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata Kunci:** tuntutan organisasi, kesehatan mental, mahasiswa

## A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah komponen penting di lingkungan kampus, dan mereka memainkan peran penting dalam pembangunan dan pengembangan institusi pendidikan tinggi (Nurhalimah & Mulyani, 2022). Mahasiswa diharapkan dapat berkontribusi secara positif dalam berbagai aspek kehidupan, baik di dalam maupun di luar kampus, sebagai agen perubahan dan pemegang nilai intelektual (Jannah & Sulianti, 2021). Namun, mahasiswa seringkali dihadapkan pada banyak tuntutan yang rumit saat melakukan tugas mereka, terutama bagi mereka yang berpartisipasi dalam organisasi kemahasiswaan (Suartini & Wulanyani, 2023). Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi dan memiliki status pendidikan tertinggi di struktur pendidikan Indonesia (Sihombing, 2020).

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan menjelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk pendidikan tinggi (Prima, 2021). Dengan mengikuti organisasi, mahasiswa akan mendapatkan berbagai peluang. Namun, keterlibatan dalam organisasi juga membawa sejumlah tanggung jawab dan tuntutan seperti, waktu, komitmen, tuntutan emosional, tekanan untuk mencapai target, menangani konflik antaranggota, mengatasi tantangan dalam mengelola kegiatan organisasi, tekanan sosial dari rekan-rekan mereka untuk tampil baik, berkontribusi secara maksimal, atau menjaga reputasi organisasi (Fauzi & Pahlevi, 2020).

Tuntutan merupakan segala aspek fisik, psikologis, sosial, dan organisasional dari suatu pekerjaan yang membutuhkan usaha dan keterampilan fisik dan psikis secara berkelanjutan. Contohnya adalah tekanan

kerja yang tinggi, kondisi fisik lingkungan kerja yang tidak mendukung, dan interaksi emosional dengan stakeholders (Galanakis & Elli, 2022). Variabel "Tuntutan Organisasi Mahasiswa" mengacu pada berbagai tugas, tanggung jawab, dan harapan yang ditempatkan pada mahasiswa oleh lingkungan akademik dan organisasi yang mereka ikuti. Ini meliputi jadwal kuliah yang padat, tekanan akademik, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta tanggung jawab kepemimpinan. Penelitian (Wang et al., 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi memiliki risiko lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Selain itu, (Aziz et al., 2023) menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko burnout di kalangan mahasiswa kedokteran.

Kesehatan mental juga sangat penting dalam kehidupan mahasiswa. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, cukup umum di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh (Li et al., 2022) menemukan bahwa hampir setengah dari mahasiswa di Amerika Serikat mengalami gejala kecemasan yang signifikan, sementara sekitar satu dari lima mengalami gejala depresi yang parah.

Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan batin yang terus menerus dalam keadaan tenang, aman, dan tentram (Rosmalina, 2022). Kesehatan mental yang seimbang memungkinkan orang untuk memiliki kemampuan jiwa yang utuh dan seimbang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Serta mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Xavier, 2023). Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka dan memiliki perasaan bahagia, semangat dalam menjalani hidup

serta dapat melakukan hal-hal positif untuk diri sendiri maupun orang lain (Mahasim et al., 2024).

Keberhasilan akademik, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup secara keseluruhan bergantung pada kesehatan mental yang baik. Namun, stres akademik, masalah sosial, dan tuntutan organisasi seringkali menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan mental di kalangan siswa (Limone & Toto, 2022). Terdapat hipotesis bahwa masalah kesehatan mental mahasiswa dapat muncul berdasarkan tuntutan yang dihadapi oleh anggota organisasi kemahasiswaan. Pertama, tuntutan waktu, komitmen, tanggung jawab, dan tugas yang tinggi dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kelelahan emosional, kecemasan, atau depresi. Kedua, fokus yang berlebihan pada keterlibatan dalam organisasi dapat mengganggu keseimbangan hidup antara kegiatan akademis, sosial, dan pribadi, yang pada gilirannya dapat menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Terakhir, tekanan sosial dan tanggung jawab organisasi yang berat dapat menyebabkan isolasi sosial atau konflik interpersonal di antara anggota, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi atau gangguan mental lainnya.

Manajemen tuntutan organisasi mahasiswa memiliki peran penting dalam meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Upaya untuk mengurangi beban tugas yang berlebihan, meningkatkan dukungan sosial, dan mempromosikan keseimbangan kehidupan kerja-pribadi dapat membantu mengatasi masalah tersebut.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tuntutan organisasi kemahasiswaan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota

organisasi di Kampus UPI Tasikmalaya dengan mempertimbangkan beberapa variabel yang relevan. Variabel yang dibahas adalah tuntutan organisasi sebagai variabel independen (X) dan juga kesehatan mental mahasiswa anggota organisasi di Kampus UPI Tasikmalaya sebagai variabel dependen (Y). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Pendekatan asosiatif menurut (Sugiyono, 2021) adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Kampus UPI Tasikmalaya yang pernah atau sedang mengikuti organisasi kemahasiswaan, dari populasi tersebut akan diambil beberapa sampel, lalu dari sampel tersebut peneliti akan melakukan generalisasi atau membuat klaim untuk jumlah populasi keseluruhan. Untuk mencapai nilai validitas yang diinginkan peneliti menetapkan pengambilan sampel sebanyak 39 orang yang masing-masing mewakili setiap organisasi yang ada di kampus UPI Tasikmalaya.

Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan angket kepada semua mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Metode survei dipilih sebagai upaya untuk mengumpulkan data dengan cara mengamati keadaan objek penelitian secara alamiah dengan memperhatikan data dan informasi yang diperoleh dari responden atau sampel. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode sampel acak (*random sampling*). Dalam metode ini, peneliti menyebarkan sampel secara acak kepada responden yang akan dituju. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kuesioner yang disebar melalui media google form.

Pengolahan Data merupakan proses mengubah atau menghitung data input sehingga menjadi informasi yang lebih

mudah dimengerti atau sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Analisis data yang diterapkan pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat yakni analisa yang dilakukan pada dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi, dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui besarnya hubungan antara dua variabel (Nelvidawati & Kasman, 2023). Dalam proses pengolahan dan analisa data menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Uji validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner yang telah diperoleh, selanjutnya dilakukan uji validitas guna mengukur tingkat keabsahan item pertanyaan. Kuesioner akan dianggap valid apabila item pertanyaan mampu mengungkapkan hal yang sedang diukur pada kuesioner tersebut.

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Butir Pertanyaan	Sig (2-tailed)
Tuntutan Organisasi (X)	X.1	<0.001
	X.2	<0.001
	X.3	0.001
	X.4	<0.001
Kesehatan Mental (Y)	Y.1	<0.001
	Y.2	<0.001
	Y.3	<0.001
	Y.4	<0.001
	Y.5	<0.001
	Y.6	0.031
	Y.7	0.002

Dalam mengukur validitas pada pengujian ini dengan membandingkan nilai signifikansi pada masing-masing butir pertanyaan. Pada Tabel 1 dapat diamati bahwa semua butir pertanyaan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, sehingga pertanyaan yang diajukan dinyatakan valid.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Chronbach's Alpha	Kesimpulan
Tuntutan Organisasi (X)	0.634	Cukup Reliabel
Kesehatan Mental (Y)	0.852	Reliabel

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dengan menggunakan teknik pengukuran sekali saja atau *one shot* yaitu dengan membandingkan hasil *Chronbach Alpha*. Apabila nilainya lebih dari 0.6 maka dapat dinyatakan reliabel. Dapat diamati pada Tabel 2, dikarenakan hasil *Chronbach Alpha* untuk kedua variabel lebih dari 0.6, maka dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tuntutan organisasi dan kesehatan mental pada penelitian ini dapat dipercaya dan andal.

Tabel 3. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%	
Usia	18-20	23	59%
	21-23	16	41%

Pada Tabel 3, diketahui bahwa responden mayoritas berdasarkan usia pada rentang 18-20 tahun yaitu sebanyak 23 orang atau 59% dari 39 responden. Kemudian terbanyak kedua pada rentang usia 21-23 tahun sebanyak 16 orang atau 41%.

#### Uji Normalitas

Data terdistribusi normal atau tidaknya, dapat diukur melalui uji normalitas. Pengujian dilakukan pada residu analisis regresi menggunakan metode uji Monte-Carlo. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05, maka data dapat dikatakan terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		39
Normal Parameters	Mean	0.000
	Std. Deviation	3.33258340
Most Extreme Differences	Absolute	0.135
	Positive	0.094
	Negative	-0.135
Test Statistic		0.135
Asymp. Sig (2-tailed)		0.071
Monte Carlo Sig (2-tailed)		0.070

Dapat diamati pada Tabel 4, signifikansi Monte Carlo dari uji normalitas bernilai 0.070. Hal tersebut dapat diartikan residual memenuhi asumsi distribusi normal yang ditandai dengan nilai lebih besar dari 0.05.

### Uji Multikolinearitas

Terdapatnya korelasi antar variabel independen dibuktikan melalui uji multikolinieritas. Pengujian ini akan memenuhi syarat apabila nilai Tolerance lebih dari 0.1 atau nilai VIF kurang dari 10 yang menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Variabel Independen	Collinearity Statistic	
	Tolerance	VIF
Tuntutan Organisasi (X)	1.000	1.000

Berdasarkan Tabel 5, nilai Tolerance dari seluruh variabel independen lebih dari 0.1 dan nilai VIF dari seluruh variabel independen bernilai kurang dari 10. Dapat

disimpulkan pada penelitian ini tidak terjadi adanya multikolinearitas.

### Uji Heteroskedastisitas

Pengujian ini untuk mengetahui adanya ketidaksamaan varian dari nilai residu satu pengamatan terhadap pengamatan lainnya. Uji ini menggunakan metode uji Glejser yaitu dengan meregresikan variabel independen terhadap nilai absolut dari unstandardized residual. Apabila nilai signifikansi variabel independen yang dihasilkan bernilai lebih dari 0.05, maka tidak terjadi masalah pada pengujian heteroskedastisitas.

Tabel 6. Uji heteroskedastisitas

Variabel Independen	Unstandardized t		Sig
	Coefficient	Error	
Tuntutan Organisasi (X)	-0.090	0.133	-0.672 0.506

Dapat diamati pada Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi variabel independen tuntutan organisasi terhadap nilai absolut residual bernilai 0.506 sehingga lebih besar dari 0.05. Oleh karena itu, disimpulkan pada penelitian ini tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.

### Uji t

Uji parsial atau uji t bertujuan untuk mengetahui pengaruh tiap-tiap variabel independen terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini variabel independen berupa tuntutan organisasi. Nilai signifikansi menjadi acuan dalam pengambilan keputusan pada pengujian ini.

Pada Tabel 7 terdapat nilai signifikansi dari variabel tuntutan organisasi yang sebesar 0.001. Nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, maka artinya tuntutan organisasi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental.

Tabel 7. Uji t

	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	2.592	2.955		.877	.386
Tuntutan Organisasi (X)	1.527	0.200	0.781	7.618	<.001

### Koefisien Determinasi

Pengaruh yang dihasilkan variabel independen tuntutan organisasi terhadap variabel dependen kesehatan mental dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.781	0.611	0.600	3.37732

Berdasarkan Tabel 8, R Square didapati sebesar 0.611 yang mengartikan variabel independen tuntutan organisasi menjelaskan variasi terhadap variabel dependen kesehatan mental sebesar 61.1%. Nilai R Square yang tinggi (lebih dari 0.5) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan memiliki kemampuan yang baik untuk menjelaskan variasi dalam variabel dependen.

Dari hasil penelitian didapati bahwa variabel independen tuntutan organisasi berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen kesehatan mental maka semakin tinggi tuntutan yang diberikan organisasi kepada anggotanya, semakin tinggi dalam mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yang menjadi bagian dari organisasi tersebut.

Hasil perhitungan nilai tanggapan responden terhadap variabel tuntutan organisasi menunjukkan hasil yang baik karena mayoritas responden beranggapan

setuju atas pertanyaan yang diberikan. Indikator berupa beban kerja, intensitas waktu kegiatan, tanggung jawab, dan tekanan untuk berprestasi mendapatkan tanggapan yang positif secara keseluruhan.

Organisasi kemahasiswaan merupakan wadah yang dapat meningkatkan pengembangan diri dan pembentukan karakter mahasiswa. Mahasiswa yang sering melibatkan dirinya dalam aktivitas organisasi seringkali memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, berkolaborasi dengan orang lain, dan menghadapi berbagai tantangan dalam lingkungan yang mendukung. Namun, di balik manfaatnya, aktivitas organisasi juga dapat membawa tuntutan yang signifikan bagi mahasiswa. Tuntutan seperti tanggung jawab organisasi, tekanan untuk mencapai target atau prestasi tertentu, dan lamanya waktu kegiatan dapat menjadi sumber stres yang potensial. Dalam konteks ini, tuntutan organisasi yang tinggi dapat menjadi beban tambahan bagi kesehatan mental mahasiswa. Peningkatan beban kerja, perasaan kewajiban yang berlebihan, dan kurangnya keseimbangan antara kegiatan organisasi dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, manajemen tuntutan organisasi dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa sangatlah penting. Implementasi kebijakan dan program pendukung yang menyediakan sumber daya, dukungan, dan strategi yang efektif dapat membantu mengurangi dampak negatif dari tuntutan organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga menjaga keseimbangan yang sehat antara pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis.

### D. PENUTUP

Penelitian ini mengkaji pengaruh tuntutan organisasi kemahasiswaan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota

organisasi di Kampus UPI Tasikmalaya. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa tuntutan organisasi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi tuntutan organisasi yang dihadapi oleh mahasiswa, semakin besar pula pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka.

Mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan sering menghadapi berbagai tuntutan seperti beban kerja yang tinggi, tanggung jawab organisasi, tekanan untuk berprestasi, dan intensitas waktu kegiatan yang tinggi. Tuntutan-tuntutan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk risiko peningkatan stres, kecemasan, dan depresi.

Namun demikian, keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan juga memberikan peluang besar bagi pengembangan diri dan pembentukan karakter mahasiswa. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki keterampilan kepemimpinan yang lebih baik, kemampuan berkolaborasi, dan pengalaman menghadapi berbagai tantangan dalam lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan.

Implementasi kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti pengelolaan beban kerja yang seimbang, dukungan sosial, dan promosi keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, sangatlah penting. Dengan demikian, dampak negatif dari tuntutan organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat diminimalisir, dan mahasiswa dapat terus berkembang secara optimal dalam lingkungan yang sehat dan mendukung.

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas cakupan populasi dan sampel penelitian serta

mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Melakukan studi longitudinal dan menggunakan metode kualitatif dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengelola tuntutan organisasi dan menjaga kesehatan mental.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, K. A., Okasha, T., Bhugra, D., Molodynsk, A., AlKhyeli, F., AlNeyadi, N., AlSheryani, M., Alyammahi, S., & El-Gabry, D. A. (2023). Mental health, wellbeing and burnout among medical students in the United Arab Emirates. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4). <https://doi.org/10.1177/002076402211480>
- Fauzi, A. A., & Pahlevi, T. (2020). Analisis Hubungan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Hasil Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. *JPAP: Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 8(3), 449–457. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n3.p449-457>
- Galanakis, M. D., & Elli, T. (2022). Positive psychology in the working environment. Job demands-resources theory, work engagement and burnout: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022102>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa sebagai Agen Of Change melalui Pendidikan Kewarganegaraan. *Asanka: Journal of Social Science and Education*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.21154/asanka.v2i2.3193>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated

- factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Mahasim, Fauzi, A., Ramadhanti, A., & Putri, S. A. R. (2024). Dampak Mental Health Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 2(1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psn-pnf/article/view/26544>
- Nelvidawati, & Kasman, M. (2023). Penggunaan Korelasi Spearman Untuk Menguji Hubungan Suhu Dan Besarnya Curah Hujan Bulanan di Kota Padang. *Jurnal Daur Lingkungan*, 6(1), 34–39. <https://doi.org/10.33087/daurling.v6i1.181>
- Nurhalimah, E., & Mulyani, A. (2022). Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan: Analisis Peran dan Tantangan di Era Modern. *Maslahah : Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(2), 45–59. <https://jurnal.padhaku.ac.id/index.php/maslahah/article/view/251>
- Prima, O. T. (2021). Analisis Mengenai Kinerja Himpunan Mahasiswa. *Cermin : Jurnal Penelitian*, 5(1), 89–98. [https://doi.org/10.36841/cermin\\_unars.v5i1.729](https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v5i1.729)
- Rosmalina, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 171–182. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i2.12781>
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *JCH : Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>
- Suartini, N. M. A., & Wulanyani, N. M. S. (2023). Correlation Study of Organizational Activity on Student Resilience at the Faculty of Medicine, Udayana University. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 55–64. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.10451>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan Ketiga*. Bandung : Alfabeta.
- Wang, Y., Zhang, S., Liu, X., Shi, H., & Deng, X. (2023). Differences in central symptoms of anxiety and depression between college students with different academic performance: A network analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071936>
- Xavier, K. (2023). Impact of work life balance in mental health. *International Journal for Research Publication and Seminar*, 14(4), 12–17. <https://doi.org/10.36676/jrps.2023-v14i4-002>
-