

LAMPIRAN



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



DPPM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 194/II.3.UMG/DPPM/A/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.,
 Ketua Program Studi Psikologi
 Universitas Muhammadiyah Gresik

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan NikmatNya, Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah bagi teladan mulia sepanjang zaman, Nabi Muhammad SAW.

Menindaklanjuti Surat dari Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik, No.090/II.3.UMG/Psi/A/2025 tentang Permohonan Izin Penelitian Skripsi/Pengambilan Data, maka kami memberikan izin penelitian bagi Mahasiswa, atas nama:

Nama/NIM : Adenta Putra Fara
 Prodi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
 Universitas Muhammadiyah Gresik
 No. Telp/Email : 088804826342
 Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik
 Kebutuhan Data : 1. Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi
 Lokasi : Fakultas Psikologi
 Universitas Muhammadiyah Gresik

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.
 والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Gresik, 21 Mei 2025
 Direktur,

 Dr. Sukaris, SE., M.S.M
 NIDN. 0721087602

Tembusan:
 1. Dekan Psikologi
 2. Arsip

Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI - FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
Jl. Sumatra No.101 GKB Telp. (031) 3951414 Gresik

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

A. IDENTITAS

Judul Proposal Skripsi : Hubungan Antara Stres Akademik Dan Stres Kerja Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Gresik			
Nama Mahasiswa	: Adenta Putra Fara	Fakultas	: Psikologi
NIM	: 210701023	Periode Bimbingan	: Semester Gasal TA. 2023 - 2024
Prodi	: Psikologi	Pembimbing	: Asti Candrasasi C.P., M.Psi., Psikolog

B. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
31 Okt 23	Belum Membuat Bab 1-3	mengerjakan BAB 1-3	[Signature]	[Signature]
22 Nov 23	BAB 1 masih kurang pengantar narasi terlalu pendek	Cari review jurnal yang ada korelasinya, relevan dengan topik.	[Signature]	[Signature]
11 Des 23	BAB 1 masih kurang untuk pendahuluan ceratahannya.	mencari jurnal, buku, skripsi yang relevan dengan topik.	[Signature]	[Signature]
12 Des 23	Format penulisan proposal	Memperbaiki dan menggunakan sesuai standar	[Signature]	[Signature]
13 Des 23	BAB 2 dan BAB 3 kurang sesuai pada topik	merevisi ulang BAB 2 dan BAB 3 sesuai judul dan topik yg dibahas	[Signature]	[Signature]
15 Des 23	BAB 1 menambah kalimat kerbauern yg kurang.	menambah kalimat kerbauern dan wawancara, dan edit fix ker-	[Signature]	[Signature]

C. PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI SIAP DIUJIKAN :

Pembimbing Proposal Skripsi	Hari / Tanggal	Tanda Tangan
Asti Candrasasi C.P., M.Psi., Psikolog	Kamis / 21 Desember 2023	[Signature]

Catatan:

- Mahasiswa wajib membawa Form. Bimbingan Proposal Skripsi setiap kali melakukan konsultasi dengan Dosen Pembimbing
- Dosen Pembimbing berhak tidak melayani konsultasi jika mahasiswa tidak membawa Form. Bimbingan Proposal Skripsi

Gresik, 21 Desember 2023
Mengetahui,
Ka. Prodi Psikologi,

(Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si)

Lampiran 3 *Informed Consent* dan Kuesioner

INFORMED CONSENT

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Salam sejahtera untuk kita semua. Semoga rekan-rekan semua dalam keadaan sehat selalu.. aamiin

Perkenalkan saya Adenta Putra Fara Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) dengan judul "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Gresik".

Kriteria responden :

1. Berusia 18 – 25 tahun.
2. Mahasiswa Psikologi yang masih aktif kuliah

Sehubungan dengan hal ini, saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya. Seluruh jawaban kuisioner yang diperoleh dari kuesioner ini akan terjamin kerahasiaannya dan hanya untuk kebutuhan penelitian saja.

Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini :

Nama :

Program Studi :

No HP aktif:

Akhir kata, atas bantuan dan kesediaanya mengisi kuesioner, saya ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gresik, Mei 2025

(.....)

DATA RESPONDEN

Nama :
 NIM :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Semester :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang dianggap paling sesuai atau mendekati dengan keadaan anda diri anda saat ini. Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap salah. Usahakan agar tidak ada satupun pertanyaan yang terlewatkan.

Berikan tanda pada kolom yang sesuai dengan jawaban Anda :

Kategori	Simbol	Skala
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Netral	N	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Stres Akademik

(Aspek Stres yang berkaitan dengan harapan akademik, Stres yang berkaitan dengan tugas dan ujian, Stres yang berkaitan dengan persepsi diri)

No	PERTANYAAN	SS	S	N	TS	STS
	(Stres yang berkaitan dengan harapan akademik)					
1	Persaingan nilai dengan teman sebaya saya cukup sengit					
2	Guru saya kritis terhadap performa akademik saya					
3	Harapan yang tidak realistis dari orang tua saya membuat saya stres					
	(Stres yang berkaitan dengan tugas dan ujian)					
4	Beban kurikulum berlebihan					
5	Saya percaya bahwa jumlah tugas terlalu banyak					
6	Waktu yang diberikan ketika ujian begitu singkat untuk menyelesaikan jawaban					
7	Periode ujian sangat membuat saya stres					
	(Stres yang berkaitan dengan persepsi diri)					
8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan ketika saya sudah tertinggal					
9	Saya takut gagal dalam rangkaian studi tahun ini					
10	Saya berpikir bahwa kekhawatiran saya tentang ujian adalah kelemahan dari karakter saya					
11	Bahkan jika saya sudah lulus ujian, saya khawatir tentang pekerjaan					

Kesehatan Mental

(Aspek Depresi, Kecemasan, Stres)

No	PERTANYAAN	SS	S	N	TS	STS
	(Depresi)					
1	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif (contoh: merasa gembira, bangga, dsb)					
2	Saya merasa sulit berinisiatif melakukan sesuatu					
3	Saya merasa tidak ada lagi yang bisa saya harapkan					
4	Saya merasa sedih dan tertekan					
5	Saya tidak bisa merasa antusias terhadap hal apapun					
6	Saya merasa diri saya tidak berharga					
7	Saya merasa hidup ini tidak berarti.					
	(Kecemasan)					
1	Saya merasa rongga mulut saya kering					
2	Saya merasa kesulitan bernafas (misalnya seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernapas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).					
3	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan)					
4	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.					
5	Saya merasa hampir panik					
6	Saya menyadari kondisi jantung saya (seperti meningkatnya atau melemahnya detak jantung) meskipun sedang tidak melakukan aktivitas fisik					
7	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas					
	(Stres)	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa sulit untuk beristirahat					

2	Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi					
3	Saya merasa energi saya terkuras karena terlalu cemas.					
4	Saya merasa gelisah					
5	Saya merasa sulit untuk merasa tenang					
6	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang melakukan sesuatu					
7	Perasaan saya mudah tergugah atau tersentuh					



Lampiran 4 Tabulasi Data

STES AKADEMIK (X)

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	Skor Total
1	3	5	1	4	5	1	5	4	4	4	5	41
2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	39
3	3	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	45
4	3	2	3	4	4	3	3	2	5	4	3	36
5	3	5	5	3	2	1	3	4	5	5	5	41
6	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	36
7	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	38
8	4	3	4	3	3	4	2	4	5	2	3	37
9	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	4	29
10	4	4	3	3	5	2	2	3	3	4	3	36
11	4	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	48
12	3	4	5	5	4	3	2	4	5	5	4	44
13	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	38
14	2	2	5	3	2	3	2	4	5	5	5	38
15	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	46
16	3	3	1	3	3	1	3	3	4	4	4	32
17	4	5	2	3	5	3	4	3	4	4	4	41
18	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	42
19	2	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	47
20	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	42
21	3	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	36
22	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	35
23	1	5	2	5	4	4	4	4	5	4	4	42
24	4	3	1	2	2	3	2	2	2	5	3	29
25	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	4	24
26	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	5	39
27	4	3	2	3	4	3	2	4	5	5	5	40
28	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	40
29	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	31
30	3	2	4	4	4	3	5	5	4	4	4	42
31	2	2	2	4	5	3	2	4	4	2	4	34

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	Skor Total
32	4	3	3	3	4	3	3	4	5	5	5	42
33	3	3	4	4	4	3	3	5	5	4	5	43
34	1	3	2	3	3	1	3	3	4	4	5	32
35	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	48
36	5	3	3	5	5	3	4	4	5	5	2	44
37	3	2	4	4	5	5	5	5	4	4	2	43
38	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	51
39	5	4	4	4	5	3	3	4	4	3	4	43
40	4	4	4	5	5	5	4	2	4	5	5	47
41	4	4	4	5	4	5	4	3	5	2	2	42
42	4	4	4	5	5	5	2	4	5	2	2	42
43	4	4	3	4	4	2	2	2	3	2	4	34
44	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	39
45	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	45
46	3	2	4	2	5	1	3	4	2	5	5	36
47	2	1	1	2	2	5	4	2	4	1	1	25
48	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	27
49	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	18
50	1	2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	43
51	3	4	4	2	2	2	4	5	2	2	2	32
52	4	5	2	2	4	4	3	5	5	4	2	40
53	2	2	4	4	5	4	4	5	4	4	4	42
54	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	50
55	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	2	23
56	2	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	31
57	1	2	2	4	4	5	4	2	2	2	1	29
58	4	3	5	3	3	5	3	4	1	2	2	35
59	4	4	2	2	4	5	2	4	2	4	4	37
60	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3	4	33
61	2	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	35
62	2	2	3	5	3	4	4	2	4	3	4	36
63	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	31
64	3	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	34
65	2	2	3	3	4	4	2	2	2	4	2	30

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	Skor Total
66	3	4	3	2	2	4	3	2	2	4	4	33
67	2	4	3	2	2	2	1	2	1	2	3	24
68	5	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	45
69	2	3	5	2	2	3	3	3	3	3	3	32
70	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	1	33
71	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	2	37
72	3	5	5	3	3	4	3	3	2	3	3	37
73	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	39
74	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	35
75	4	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	50
76	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
77	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	39
78	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	38
79	2	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	42
80	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	22
81	5	4	4	4	5	2	4	3	4	2	4	41
82	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	24
83	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	39
84	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
85	4	5	3	4	4	4	3	3	4	5	3	42
86	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	50
87	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	37
88	4	4	3	3	4	4	2	4	5	5	5	43
89	4	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	40
90	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	41
91	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	44
92	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	36
93	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	26
94	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	43
95	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	3	41
96	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	27
97	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	24
98	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	33
99	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	46

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	Skor Total
134	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	42
135	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	40
136	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	40
137	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	40
138	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	42
139	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	38
140	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	38
141	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	42
142	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	38
143	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	42
144	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	38
145	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	40
146	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
147	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	38
148	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	40



NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total	
21	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	41
22	2	2	2	4	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	68	
23	4	4	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	86
24	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	4	3	4	2	3	2	3	45	
25	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	4	41	
26	2	4	2	5	2	2	2	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	3	3	77	
27	1	4	2	4	4	2	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	84	
28	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83	
29	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	46
30	3	4	3	2	3	2	1	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	64	
31	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	47	
32	3	2	5	5	4	5	3	2	2	3	4	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	77
33	3	3	4	4	5	4	3	3	2	2	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	3	77	
34	2	3	1	4	3	1	1	2	2	3	3	4	2	4	4	4	5	5	4	3	3	63	
35	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	3	70	
36	2	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68	
37	2	5	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	5	76	
38	2	3	3	4	4	2	1	1	3	5	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	67	
39	2	4	2	2	4	3	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	67	
40	4	4	4	4	2	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	68	
41	2	2	2	4	2	1	1	1	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	56	

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total
42	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	1	3	48
43	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	5	2	4	4	4	3	3	61
44	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	65
45	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	4	4	4	4	3	4	2	4	59
46	2	2	4	5	1	1	1	5	2	3	5	2	2	3	2	4	2	1	1	4	4	56
47	4	3	3	4	2	5	5	2	4	4	1	2	2	4	4	5	2	2	4	2	2	66
48	2	2	4	5	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	4	4	2	2	2	3	2	50
49	2	2	1	3	4	5	4	4	4	2	1	2	2	2	2	4	4	5	2	2	1	58
50	4	5	3	5	4	5	4	3	4	3	5	5	5	3	2	5	2	4	3	4	3	81
51	5	2	2	4	2	2	4	2	5	3	2	5	5	2	4	4	4	2	5	4	4	72
52	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	4	49
53	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	5	4	88
54	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	88
55	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	44
56	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	50
57	1	3	2	4	2	5	5	3	3	2	1	4	4	4	2	4	4	2	1	1	2	59
58	1	5	4	2	4	5	4	3	4	1	2	2	2	3	4	2	2	4	2	3	3	62
59	5	2	2	1	4	1	1	4	3	3	4	2	1	3	4	4	4	3	2	3	4	60
60	2	1	4	3	4	1	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	3	2	2	3	3	67
61	5	4	3	3	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	5	81
62	2	3	4	1	3	5	4	3	2	4	1	5	3	5	5	4	5	3	2	2	2	68
63	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	52

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total
64	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	42
65	1	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	51
66	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	56
67	2	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	36
68	4	4	5	4	5	5	4	4	3	2	2	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	75
69	1	1	3	2	2	2	4	5	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	49
70	4	4	3	2	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	65
71	2	2	3	1	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	61
72	5	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45
73	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	73
74	4	3	2	1	3	2	2	4	4	5	4	2	1	3	3	2	2	2	3	1	1	54
75	4	4	4	3	3	5	4	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	76
76	4	5	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	4	3	4	4	77
77	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	82
78	2	2	1	2	2	2	4	3	5	5	4	5	5	3	3	5	4	4	3	5	4	73
79	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	66
80	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	38
81	2	3	2	3	4	2	4	3	4	4	5	5	4	4	1	2	2	2	2	2	2	62
82	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	36
83	4	3	4	2	2	5	4	5	4	4	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	4	71
84	4	4	3	3	3	5	4	5	3	3	5	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	80

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total	
85	3	2	4	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	47
86	5	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	78
87	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
88	2	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	75
89	2	4	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	55
90	4	4	3	3	2	3	4	4	5	4	2	4	2	5	3	4	5	4	3	4	4	4	76
91	2	3	4	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	78
92	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	64
93	2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	39
94	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	73
95	4	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4	4	80
96	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	50
97	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	34
98	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	61
99	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	77
100	4	2	1	3	5	5	2	3	2	4	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	50
101	2	2	4	4	2	5	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	73
102	4	4	3	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	79
103	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	78
104	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	72
105	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	75
106	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	74

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total
107	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	76
108	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	81
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	4	82
110	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	82
111	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	1	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	60
112	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	82
114	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	84
115	2	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
116	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	79
117	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	52
118	5	4	3	5	4	5	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	86
119	4	4	3	4	3	2	4	4	2	5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	75
120	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	90
121	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	83
122	3	4	5	4	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	82
123	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	33
124	4	3	2	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	61
125	3	3	2	2	3	5	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	48
126	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	40
127	2	4	3	3	2	5	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	54

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Skor Total	
128	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	79	
129	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	76	
130	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	78	
131	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	72	
132	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	81
133	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
134	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	78	
135	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	70
136	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	74
137	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	70
138	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	70
139	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	74
140	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	72
141	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	74
142	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	68	
143	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	58	
144	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
145	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	76
146	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	70
147	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	74
148	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	78

Lampiran 5 Output SPSS Frequency Table Variabel

		X1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	3.4	4.1	4.1
	2	25	14	16.9	20.9
	3	29	16.3	19.6	40.5
	4	77	43.3	52	92.6
	5	11	6.2	7.4	100
	Total	148	83.1	100	

		X2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	2.2	2.7	2.7
	2	33	18.5	22.3	25
	3	26	14.6	17.6	42.6
	4	67	37.6	45.3	87.8
	5	18	10.1	12.2	100
	Total	148	83.1	100	

		X3			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	4.5	5.4	5.4
	2	29	16.3	19.6	25
	3	27	15.2	18.2	43.2
	4	62	34.8	41.9	85.1
	5	22	12.4	14.9	100
	Total	148	83.1	100	

		X4			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1.1	1.4	1.4
	2	23	12.9	15.5	16.9
	3	37	20.8	25	41.9
	4	72	40.4	48.6	90.5
	5	14	7.9	9.5	100
	Total	148	83.1	100	

		X5			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1.1	1.4	1.4
	2	17	9.6	11.5	12.8
	3	24	13.5	16.2	29.1
	4	79	44.4	53.4	82.4
	5	26	14.6	17.6	100
	Total	148	83.1	100	

		X6			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	3.9	4.7	4.7
	2	16	9	10.8	15.5
	3	43	24.2	29.1	44.6
	4	62	34.8	41.9	86.5
	5	20	11.2	13.5	100
	Total	148	83.1	100	

		X7			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1.1	1.4	1.4
	2	35	19.7	23.6	25
	3	34	19.1	23	48
	4	65	36.5	43.9	91.9
	5	12	6.7	8.1	100
	Total	148	83.1	100	

		X8			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	0.6	0.7	0.7
	2	32	18	21.6	22.3
	3	24	13.5	16.2	38.5
	4	72	40.4	48.6	87.2
	5	19	10.7	12.8	100
	Total	148	83.1	100	

X9					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	7	3.9	4.7	4.7
	2	22	12.4	14.9	19.6
	3	19	10.7	12.8	32.4
	4	69	38.8	46.6	79.1
	5	31	17.4	20.9	100
	Total	148	83.1	100	

X10					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	3	1.7	2	2
	2	34	19.1	23	25
	3	21	11.8	14.2	39.2
	4	64	36	43.2	82.4
	5	26	14.6	17.6	100
	Total	148	83.1	100	

X11					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	4	2.2	2.7	2.7
	2	27	15.2	18.2	20.9
	3	20	11.2	13.5	34.5
	4	72	40.4	48.6	83.1
	5	25	14	16.9	100
	Total	148	83.1	100	

Y1					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	15	8.4	8.4	8.4
	2	63	35.4	35.4	43.8
	3	23	12.9	12.9	56.7
	4	68	38.2	38.2	94.9
	5	9	5.1	5.1	100

Total	178	100	100	
Y2				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	4.5	4.5
	2	53	29.8	29.8
	3	30	16.9	16.9
	4	81	45.5	45.5
	5	6	3.4	3.4
	Total	178	100	100

Y3				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	12	6.7	6.7
	2	61	34.3	34.3
	3	27	15.2	15.2
	4	66	37.1	37.1
	5	12	6.7	6.7
	Total	178	100	100

Y4				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	4.5	4.5
	2	39	21.9	21.9
	3	30	16.9	16.9
	4	91	51.1	51.1
	5	10	5.6	5.6
	Total	178	100	100

Y5				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	6.2	6.2
	2	54	30.3	30.3
	3	34	19.1	19.1
	4	73	41	41
	5	6	3.4	3.4

Total	178	100	100		
Y6					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	21	11.8	11.8	11.8
	2	63	35.4	35.4	47.2
	3	24	13.5	13.5	60.7
	4	36	20.2	20.2	80.9
	5	34	19.1	19.1	100
	Total	178	100	100	

Y7					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	24	13.5	13.5	13.5
	2	45	25.3	25.3	38.8
	3	25	14	14	52.8
	4	81	45.5	45.5	98.3
	5	3	1.7	1.7	100
	Total	178	100	100	

Y8					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	13	7.3	7.3	7.3
	2	48	27	27	34.3
	3	29	16.3	16.3	50.6
	4	78	43.8	43.8	94.4
	5	10	5.6	5.6	100
	Total	178	100	100	

Y9					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	16	9	9	9
	2	50	28.1	28.1	37.1
	3	27	15.2	15.2	52.2
	4	72	40.4	40.4	92.7
	5	13	7.3	7.3	100

Total	178	100	100		
Y10					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	13	7.3	7.3	7.3
	2	39	21.9	21.9	29.2
	3	27	15.2	15.2	44.4
	4	89	50	50	94.4
	5	10	5.6	5.6	100
	Total	178	100	100	

Y11					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	15	8.4	8.4	8.4
	2	47	26.4	26.4	34.8
	3	20	11.2	11.2	46.1
	4	83	46.6	46.6	92.7
	5	13	7.3	7.3	100
	Total	178	100	100	

Y12					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	8	4.5	4.5	4.5
	2	50	28.1	28.1	32.6
	3	24	13.5	13.5	46.1
	4	85	47.8	47.8	93.8
	5	11	6.2	6.2	100
	Total	178	100	100	

Y13					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	17	9.6	9.6	9.6
	2	53	29.8	29.8	39.3
	3	19	10.7	10.7	50
	4	80	44.9	44.9	94.9
	5	9	5.1	5.1	100

Total	178	100	100	
Y14				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	3.9	3.9
	2	45	25.3	29.2
	3	29	16.3	45.5
	4	90	50.6	96.1
	5	7	3.9	100
	Total	178	100	100

Y15				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	6.2	6.2
	2	46	25.8	32
	3	35	19.7	51.7
	4	78	43.8	95.5
	5	8	4.5	100
	Total	178	100	100

Y16				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	3.4	3.4
	2	58	32.6	36
	3	21	11.8	47.8
	4	82	46.1	93.8
	5	11	6.2	100
	Total	178	100	100

Y17				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	5.6	5.6
	2	44	24.7	30.3
	3	20	11.2	41.6
	4	90	50.6	92.1
	5	14	7.9	100

Total	178	100	100		
Y18					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	8	4.5	4.5	4.5
	2	50	28.1	28.1	32.6
	3	23	12.9	12.9	45.5
	4	86	48.3	48.3	93.8
	5	11	6.2	6.2	100
	Total	178	100	100	

Y19					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	9	5.1	5.1	5.1
	2	53	29.8	29.8	34.8
	3	21	11.8	11.8	46.6
	4	89	50	50	96.6
	5	6	3.4	3.4	100
	Total	178	100	100	

Y20					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	7	3.9	3.9	3.9
	2	41	23	23	27
	3	24	13.5	13.5	40.4
	4	93	52.2	52.2	92.7
	5	13	7.3	7.3	100
	Total	178	100	100	

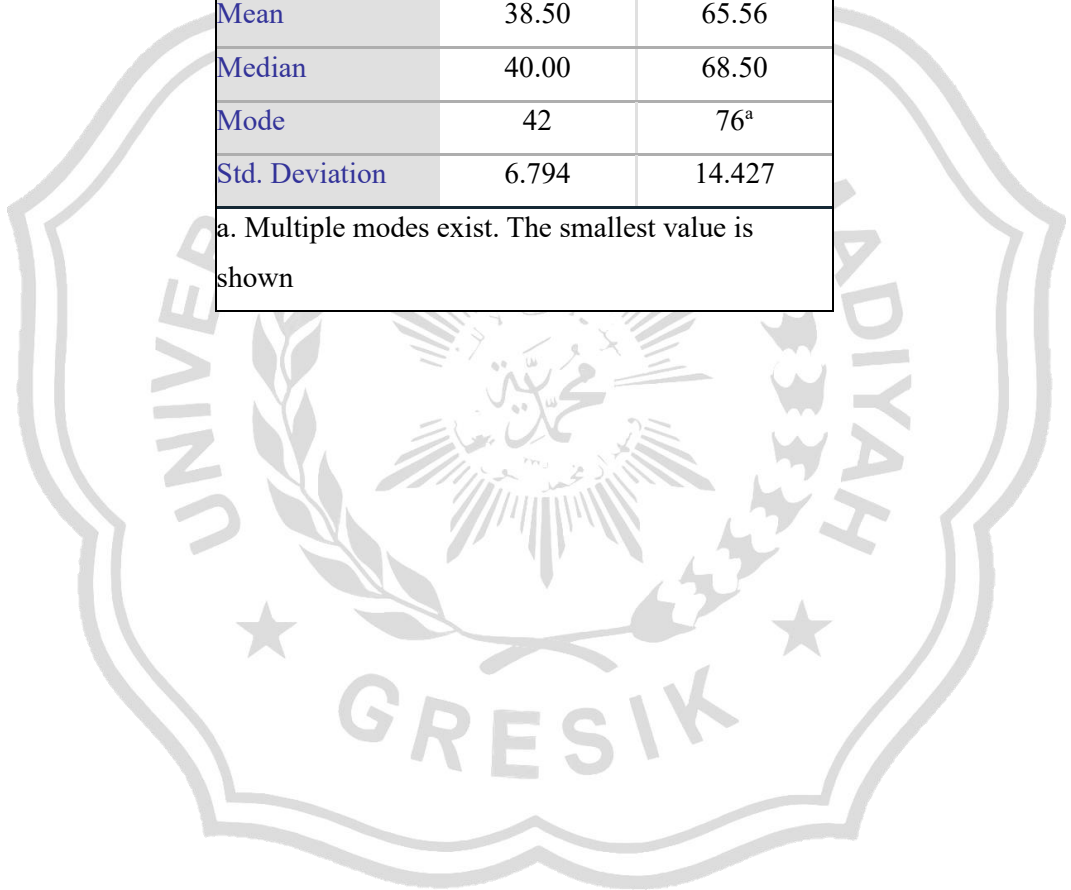
Y21					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	7	3.9	3.9	3.9
	2	42	23.6	23.6	27.5
	3	22	12.4	12.4	39.9
	4	94	52.8	52.8	92.7
	5	13	7.3	7.3	100

Total	178	100	100
-------	-----	-----	-----

Lampiran 6 Output SPSS *Mean dan Std. Deviation*

		Statistics	
		Stress Akademik	Kesehatan Mental
N	Valid	148	148
	Missing	0	0
Mean		38.50	65.56
Median		40.00	68.50
Mode		42	76 ^a
Std. Deviation		6.794	14.427

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 7 Output SPSS Frequency Table Kategorisasi

Statistics			
		Stres Akademik	Kesehatan Mental
N	Valid	148	148
	Missing	0	0

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	15.5	15.5	15.5
	Sedang	108	73.0	73.0	88.5
	Tinggi	17	11.5	11.5	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Kesehatan Mental					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	22.3	22.3	22.3
	Sedang	95	64.2	64.2	86.5
	Tinggi	20	13.5	13.5	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Lampiran 8 *Output* SPSS Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel X

VALIDITAS

Correlations		Skor Total
X1	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X2	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X3	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X4	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X5	Pearson Correlation	.677**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X6	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X7	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X8	Pearson Correlation	.634**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X9	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148
X10	Pearson Correlation	.626**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148

X11	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	148

RELIABILITAS

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	148	83.1
	Excluded ^a	30	16.9
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.827	11

Lampiran 9 Output SPSS Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel Y

VALIDITAS

Correlations		
		Skor Total
Y1	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y2	Pearson Correlation	.656**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y3	Pearson Correlation	.606**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y4	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y5	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y6	Pearson Correlation	.492**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y7	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y8	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y9	Pearson Correlation	.669**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y10	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178

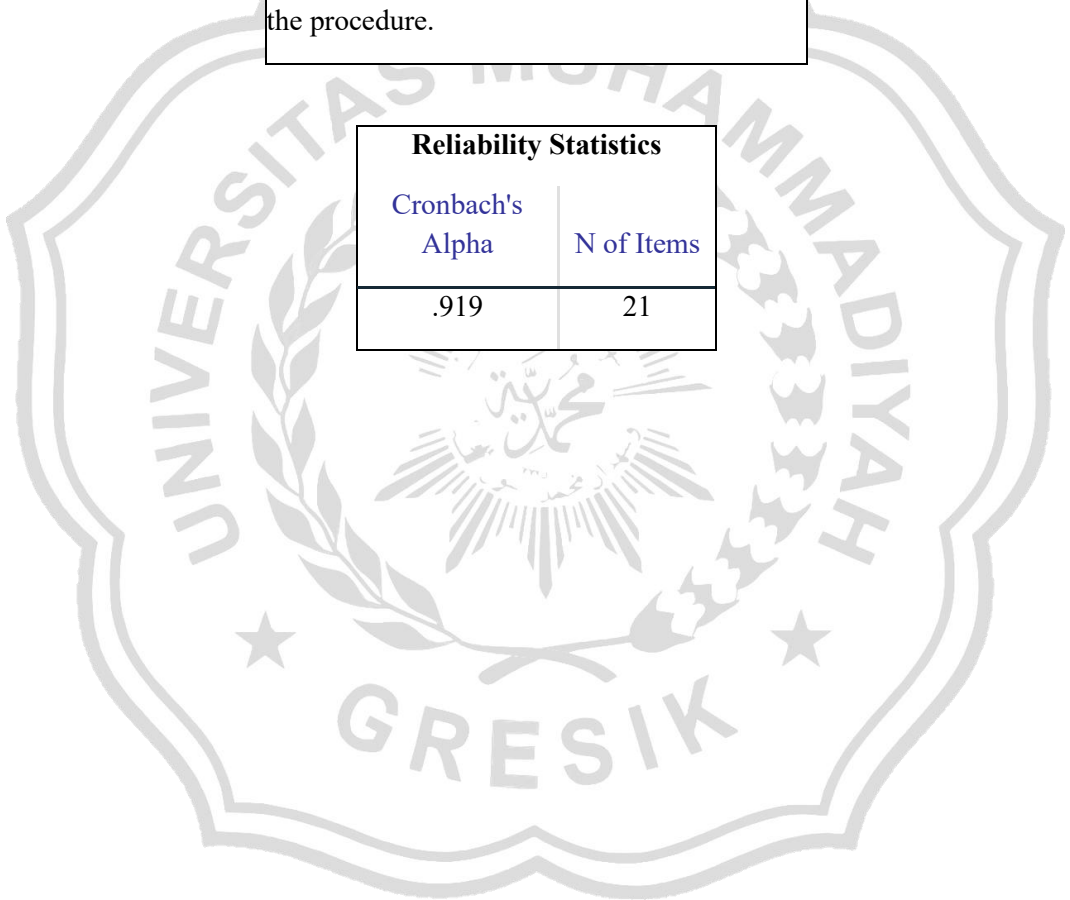
Y11	Pearson Correlation	.602**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y12	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y13	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y14	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y15	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y16	Pearson Correlation	.618**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y17	Pearson Correlation	.669**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y18	Pearson Correlation	.656**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y19	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y20	Pearson Correlation	.703**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178
Y21	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	178

RELIABILITAS

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	178	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

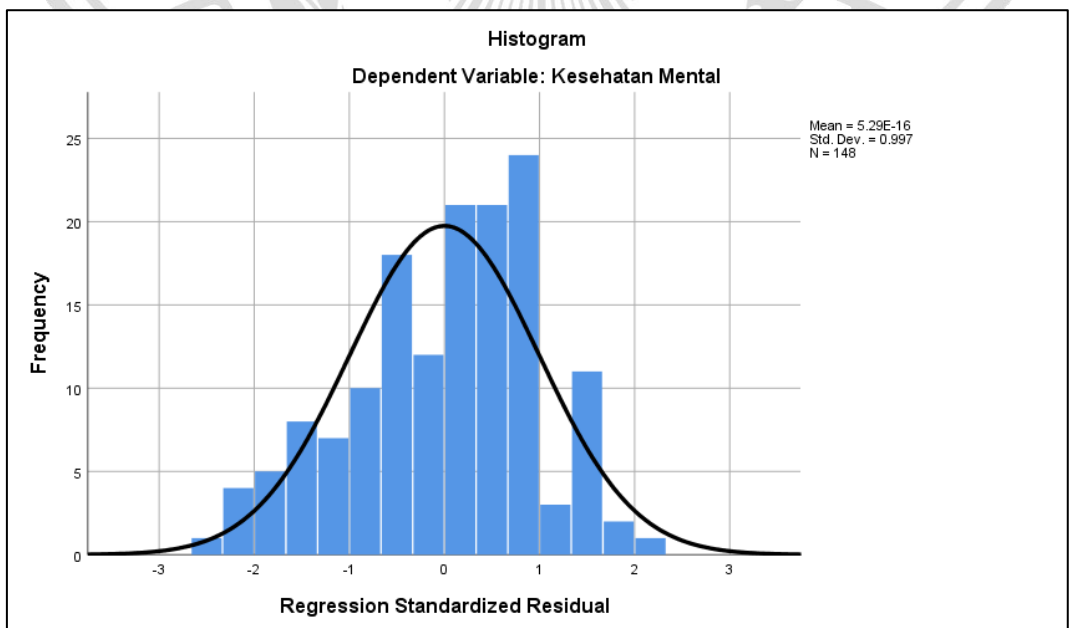
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	21

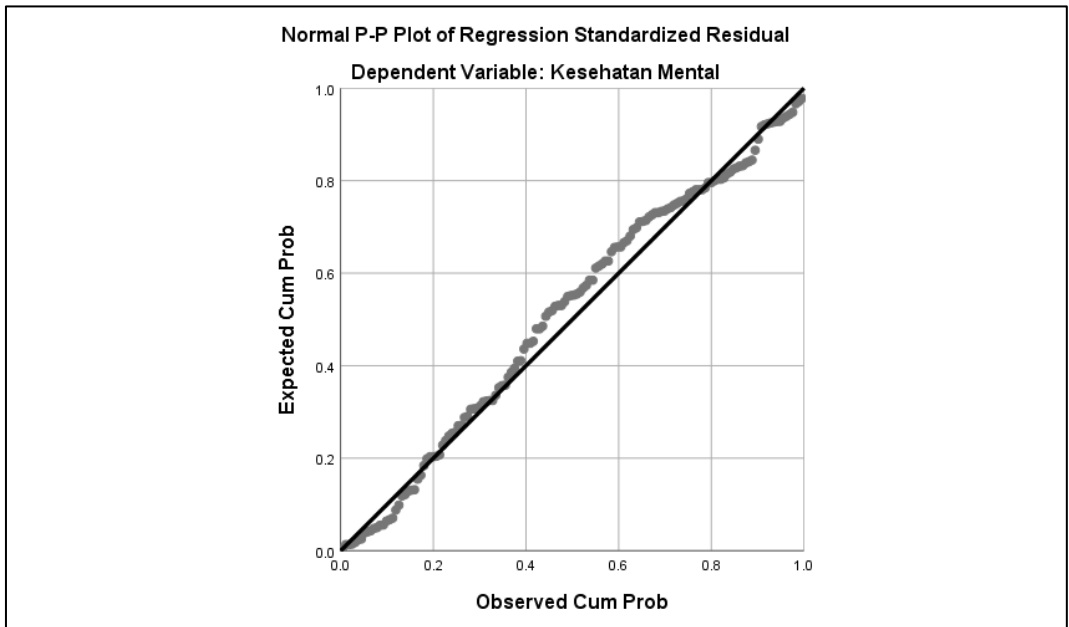


Lampiran 10 Output SPSS Uji Normalitas dan Linearitas

NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		148
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.70283860
Most Extreme Differences	Absolute	.070
	Positive	.047
	Negative	-.070
Test Statistic		.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 ^c
<p>a. Test distribution is Normal.</p> <p>b. Calculated from data.</p> <p>c. Lilliefors Significance Correction.</p>		





LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Stress Akademik	Between	(Combined)	18068.059	32	564.627	5.183	.000
	Groups	Linearity	13757.492	1	13757.492	126.282	.000
		Deviation from Linearity	4310.567	31	139.051	1.276	.178
	Within Groups		12528.393	115	108.943		
	Total		30596.453	147			

Lampiran 11 Output SPSS Uji Hipotesis (Regresi Linier Sederhana & ANOVA)

KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.671 ^a	.450	.446	10.739

a. Predictors: (Constant), Stress Akademik
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13757.492	1	13757.492	119.283	.000 ^b
	Residual	16838.961	146	115.335		
	Total	30596.453	147			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental
b. Predictors: (Constant), Stress Akademik

PERSAMAAN HASIL REGRESI DAN ANOVA

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.739	5.097		2.107	.037
	Stress Akademik	1.424	.130	.671	10.922	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Lampiran 12 Hasil Cek Plagiasi



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 7%

Date: Tuesday, June 24, 2025

Statistics: 895 words Plagiarized / 13085 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang sangat rentan terhadap stres akademik saat menjalani pendidikan tinggi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental di usia muda, termasuk mahasiswa, sering kali berkaitan erat dengan stres kronis yang berkepanjangan. Gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas belajar, dan bahkan berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Berdasarkan definisi dari WHO (2018), kesehatan mental dapat didefinisikan suatu keadaan sejahtera yang memungkinkan individu menyadari kapasitas dan potensinya, mampu mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari, menjalankan aktivitas secara efektif dan produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya.

Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan mental, melainkan juga tercapainya kondisi positif dari kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial (World Health Organization, 2018). Tuntutan seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta ekspektasi untuk meraih prestasi yang tinggi merupakan bagian dari proses akademik yang kerap menurunkan kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang berat, seperti depresi dan kecemasan, hingga burnout jika stres akademik tidak dikelola dengan baik (Corey, 2017; Santrock, 2019). Mahasiswa jurusan Psikologi, khususnya, memiliki beban tersendiri dalam menjalani proses akademik.

Mereka tidak hanya dituntut untuk memahami teori-teori psikologi secara mendalam, tetapi juga harus menjalani praktik lapangan, observasi, serta tugas-tugas yang menuntut kemampuan analisis yang tinggi. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesehatan mental mereka. Namun, kesehatan mental merupakan masalah yang umum dihadapi mahasiswa, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana stres akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa psikologi.