

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kesehatan Mental

2.1.1 Definisi Kesehatan Mental

Menurut Veit & Ware (1983), kondisi mental yang sehat ditandai dengan terbebasnya individu dari tekanan psikologis seperti rasa cemas, depresi, dan ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Lebih jauh lagi, kesehatan mental melibatkan aspek positif dalam diri seseorang, seperti pengalaman emosi yang menyenangkan, perasaan cinta, serta kepuasan terhadap hidup. Secara umum, kesehatan mental menggambarkan keadaan individu yang tidak menunjukkan gejala gangguan kejiwaan. Seseorang yang memiliki kondisi mental yang sehat biasanya mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal dan tangguh dalam menghadapi tantangan hidup dengan memanfaatkan strategi pengelolaan stres yang dimilikinya (Putri, dkk. 2015). Sementara itu, Menurut Daradjat (2016) mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi selaras dalam kehidupan yang tercermin melalui berfungsinya aspek-aspek psikologis, kemampuan menyelesaikan persoalan, serta kapasitas untuk merasakan kebahagiaan dan bersikap positif.

Menurut Pieper & Uden (dalam Alfiya, 2016), individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang tidak diliputi perasaan bersalah terhadap diri sendiri, mampu menilai diri secara objektif, serta menerima kekurangan pribadi dengan lapang dada. Orang dengan kondisi mental yang sehat juga mampu mengatasi berbagai tantangan hidup, merasa puas dalam kehidupan sosialnya, dan menemukan makna kebahagiaan. Hasneli (2014) menambahkan bahwa kesehatan mental mencerminkan keseimbangan antara fungsi mental dengan tujuan hidup, yang ditopang oleh nilai keimanan dan pengabdian baik kepada diri sendiri, lingkungan sekitar, maupun kehidupan akhirat. Sementara itu, Yusuf (2018) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan aspek mendasar yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Pandangan serupa diungkapkan oleh *World Health Organization* yang dikutip Dewi (2012), bahwa kesehatan mental merupakan kondisi

sejahtera di mana individu menyadari kapasitas dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan efektif, serta terlibat aktif dalam kehidupan sosial dan komunitasnya.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari tanpa terganggu oleh gejala gangguan kejiwaan. Individu yang sehat secara mental cenderung menikmati interaksi sosial yang memuaskan, membina hubungan interpersonal yang harmonis, serta mengalami kebahagiaan dan keselarasan antara kondisi psikologis dan tujuan hidup yang dijalani.

2.1.2 Aspek aspek Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki tiga dimensi utama berdasarkan yang dirancang oleh Lovibond & Lovibond (1995) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia :

1. Depresi

Menunjukkan perasaan negatif mendalam terhadap diri sendiri dan lingkungan. Aspek-aspeknya meliputi Disforia, keputusasaan, kehilangan makna hidup, rendahnya harga diri, *Anhedonia* (kehilangan minat terhadap hal yang menyenangkan), tidak adanya inisiatif, perasaan hidup tidak berarti

2. Kecemasan

Merujuk pada reaksi psikosomatis dan emosi yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam. Aspeknya antara lain, gejala fisiologis (napas pendek, detak jantung cepat), kekhawatiran berlebih, rasa takut tanpa alasan jelas, ketegangan otot dan gemetar

3. Stres

Merupakan respons terhadap tekanan non-spesifik kronis, ditandai oleh Kesulitan untuk relaks, mudah tersinggung, gelisah dan gugup, kurangnya kesabaran, perasaan mudah lelah secara emosional

Veit & Ware (1983) mengemukakan bahwa kesehatan mental terdiri dari sejumlah aspek utama yang membentuk kondisi psikologis individu secara menyeluruh, antara lain :

1. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merujuk pada keadaan mental yang positif, di mana individu tidak mengalami tekanan secara psikologis. Aspek ini mencakup kepuasan terhadap kehidupan, kestabilan emosi, dan dominasi emosi-emosi yang menyenangkan.
2. *Psychological distress* atau gangguan psikologis merupakan bentuk kesehatan mental yang negatif, yang ditandai dengan munculnya kecemasan berlebih dalam menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan, seperti tekanan sosial, beban akademik, atau persoalan pribadi lainnya. Ini termasuk depresi, yang sering ditandai dengan perasaan tertekan, kehilangan kontrol atas pikiran dan emosi, serta berbagai gejala lainnya.

2.1.3 Gejala Gangguan Mental Emosional

Gangguan mental emosional merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh gangguan dalam berpikir, emosi, dan perilaku, yang berdampak terhadap fungsi sosial maupun produktivitas individu. Gejala-gejala dari gangguan ini umumnya berkaitan dengan gangguan jenis neurosis, yaitu gangguan yang tidak disertai dengan disintegrasi kepribadian secara menyeluruh, tetapi tetap mengganggu kehidupan sehari-hari individu (Dirgayunita, 2016).

1. Depresi

Depresi adalah bentuk gangguan suasana hati yang ditandai oleh munculnya kesedihan mendalam, rasa putus asa, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta perasaan tidak berdaya dan tidak berharga yang berlangsung dalam waktu cukup lama. Keadaan ini tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga cara berpikir dan bertindak seseorang, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi dalam menjalani rutinitas dan membina hubungan sosial (Dirgayunita, 2016).

2. *Ansietas* (Kecemasan)

Kecemasan, atau yang sering disebut *ansietas*, adalah reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik yang bersifat nyata maupun yang bersifat imajiner. Kecemasan biasanya muncul dari interpretasi individu terhadap suatu situasi sebagai stimulus berbahaya atau

mengancam (*stressor*). Pada tingkat tertentu, kecemasan dapat berfungsi adaptif karena meningkatkan kewaspadaan. Namun, bila berlebihan, kecemasan dapat menimbulkan gejala fisiologis seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, sakit kepala, nyeri perut, hingga gatal-gatal (Vibriyanti, 2020).

3. Penurunan Energi.

Penurunan energi merupakan gejala lain dari gangguan mental emosional, yang ditandai dengan lesunya semangat hidup, rasa lelah yang muncul tanpa sebab jelas, serta kesulitan dalam berpikir jernih dan memusatkan perhatian. Gejala ini berpengaruh langsung terhadap produktivitas dan partisipasi individu dalam aktivitas sehari-hari.

4. Gangguan Kognitif

Fungsi kognitif merujuk pada proses-proses mental seperti mengingat, mempersepsikan, menalar, dan memecahkan masalah. Gangguan pada aspek ini dapat menghambat kemampuan individu dalam memahami informasi, mengambil keputusan secara rasional, serta mengelola respons terhadap stres secara adaptif. Kognisi yang terganggu sering kali tampak dalam bentuk pemikiran negatif yang terus-menerus, ruminasi, dan hilangnya fokus.

5. Gejala Somatik

Gejala somatik merupakan manifestasi fisik dari gangguan mental, di mana individu mengalami keluhan pada tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara medis. Tanda-tanda ini meliputi kelelahan fisik, ketegangan otot, sensasi panas atau dingin yang tidak normal, keringat berlebih (biasanya dingin), serta tangan yang gemetar.

Mengacu pada pedoman dalam edisi ke-10 *International Classification of Diseases* (ICD-10) yang diterbitkan oleh *World Health Organization* (WHO), gangguan mental emosional dapat dikenali melalui gejala seperti perasaan depresif yang menetap, hilangnya semangat dan ketertarikan terhadap aktivitas, kelelahan berkepanjangan, gangguan konsentrasi, menurunnya harga diri, perasaan bersalah yang tidak rasional, pandangan pesimis terhadap masa depan, munculnya ide menyakiti diri atau bunuh diri (*self-harm*), kesulitan tidur, serta penurunan libido atau dorongan seksual (WHO:2010).

2.1.4 Faktor faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat (2016), kondisi kesehatan mental individu ditentukan oleh dua faktor utama, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek pribadi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti karakter kepribadian, kondisi fisik, tingkat kematangan psikologis, kestabilan emosi, religiositas, cara pandang terhadap tantangan hidup, makna hidup yang diyakini, serta kemampuan untuk menyeimbangkan proses berpikir. Sebaliknya, faktor eksternal meliputi aspek-aspek lingkungan seperti kondisi sosial, ekonomi, politik, norma-norma budaya, dan lingkungan fisik di sekitar individu.

Notosoedirdjo & Latipun (2005) mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu bentuk kesejahteraan psikologis yang terbentuk dari kombinasi berbagai pengaruh internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut memiliki peran krusial dalam menjaga stabilitas psikologis individu. Aspek internal terbagi atas dua komponen utama, yakni biologis dan psikologis. Dari segi biologis, faktor-faktor seperti fungsi otak, sistem endokrin, faktor genetik, kerja sistem sensorik, hingga kondisi ibu saat kehamilan dapat secara langsung memengaruhi keseimbangan mental seseorang. Sedangkan aspek psikologis, sebagai bagian dari dimensi psikis manusia yang menyatu dengan sistem biologis, juga berperan penting dalam membentuk respons individu terhadap tekanan mental. Pada hal ini, spiritualitas dan praktik keagamaan turut memberikan kontribusi dalam menciptakan ketahanan mental yang baik.

Di sisi lain, Muhyani (2012) menambahkan bahwa faktor eksternal memiliki kontribusi yang tidak kalah besar dalam pembentukan kesehatan mental individu. Hal ini meliputi struktur sosial seperti stratifikasi sosial dan pola interaksi dengan orang lain, serta lingkungan hidup yang mencakup lingkungan keluarga, institusi pendidikan (seperti sekolah atau kampus), lingkungan sosial masyarakat luas, dan kondisi tempat tinggal. Faktor-faktor tersebut menjadi bagian penting dalam proses sosialisasi dan adaptasi individu, yang pada akhirnya turut mempengaruhi kestabilan emosional dan psikologis seseorang.

2.2 Stres Akademik

Triantoro & Nofrans (2009) mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu keadaan tekan yang membuat individu merasa tidak berdaya dan menampilkan berbagai gejala negatif, seperti sakit kepala, mudah marah, kesedihan, gangguan konsentrasi, peningkatan nafsu makan, kesulitan tidur, dan kebiasaan merokok yang berlebihan.

Menurut Helmi (dalam Triantoro & Nofrans, 2009), stres terjadi ketika beban internal sudah melewati batas toleransi terbaik yang dapat ditangani seseorang. Cloninger (dalam Triantoro & Nofrans, 2009) menambahkan bahwa stres terjadi saat seseorang menghadapi permasalahan yang menyebabkan ketegangan atau tantangan yang belum menemukan solusi, serta adanya pikiran yang mengganggu terkait dengan aktivitas yang akan dilakukan. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 2006) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Pada konteks ini, situasi yang dihadapi dapat memberikan beban yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi atau menghadapinya.

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Sun, dkk. (2011) menggambarkan stres akademik sebagai tekanan yang timbul ketika beban tugas melebihi kemampuan siswa. Sarafino (dikutip dalam Maharani & Budiman, 2020) menambahkan bahwa kondisi ini tak hanya memicu kecemasan, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan fisik, keseimbangan mental, dan hubungan sosial semua akibat tuntutan meraih nilai tinggi sekaligus menyesuaikan diri dalam situasi yang kurang menguntungkan. Carveth (dalam Soyanti & Prihastuti, 2017) menegaskan bahwa mahasiswa memaknai stres akademik sebagai reaksi terhadap banyaknya materi yang harus dipelajari dalam jangka waktu yang terbatas.

Penelitian oleh Bedewy & Gabriel (2015) menunjukkan bahwa faktor penyebab stres yang paling signifikan adalah faktor akademik, diikuti oleh faktor fisik, sosial, dan emosional. Stres dapat memunculkan gejala fisik, seperti peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, sakit perut, sembelit, sakit kepala, serta perubahan berat badan, baik itu penambahan maupun penurunan. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan gejala psikologis, yang ditandai dengan perubahan sikap dan perilaku,

seperti perasaan bingung, kebosanan, kegelisahan, kemarahan yang mudah muncul, sensitivitas yang tinggi, kecenderungan untuk malas dalam menyelesaikan tugas, penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan, serta kesulitan untuk merasa tenang dan tidur.

Wilks (dalam Tiyas & Utami, 2021) menyatakan bahwa stres akademik muncul ketika beban tugas perkuliahan melebihi kapasitas adaptasi mahasiswa. Ohanaka (dalam Sutijono, 2019) menambahkan bahwa kondisi ini merupakan pengalaman tidak menyenangkan akibat besarnya tuntutan yang harus dipenuhi untuk memuaskan harapan dosen, orang tua, dan standar akademik. Dwi, dkk. (2020) kemudian menjelaskan bahwa tekanan akademik tersebut memicu beragam reaksi mulai dari gejala fisik (misalnya kelelahan), respons emosional (seperti kecemasan), gangguan kognitif (kesulitan berkonsentrasi), hingga perubahan perilaku (misalnya menarik diri dari pergaulan).

Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan yang muncul dari berbagai situasi yang berkaitan dengan kehidupan di lingkungan perguruan tinggi, seperti akumulasi tugas yang banyak, kesulitan dalam mengatur waktu antara akademik dan aktivitas lain, keterbatasan dana untuk kebutuhan sehari-hari, tenggat waktu pengumpulan tugas, serta tekanan yang timbul dari dinamika kampus, Gadzella (1991, sebagaimana dikutip dalam Gadzella & Masten, (2005) memandang stres akademik sebagai kondisi di mana beban akademik melebihi kemampuan ketahanan mahasiswa. Akibatnya, muncul beragam reaksi mulai dari gejala fisik dan emosional, hingga gangguan kognitif dan perubahan perilaku sebagai cara individu mengatasi tekanan tersebut.

Jadi secara ringkas, stres akademik dapat dipahami sebagai tingkat kecemasan yang timbul akibat beban akademik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik misalnya gangguan tidur dan keluhan pencernaan tapi juga memunculkan gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan. Lebih jauh, tekanan akademik kerap mengubah pola interaksi sosial, contohnya penarikan diri dari teman sebaya atau timbulnya konflik antarindividu.

2.2.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Bedewy & Gabriel (2015) menyatakan bahwa stres akademik terstruktur dalam tiga dimensi utama, yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Berikut dibawah ini tiga aspek utama stres akademik :

1. Stres karena Harapan Akademik. Menggambarkan tekanan yang berasal dari ekspektasi akademik dan standar keberhasilan yang tinggi.
2. Stres karena Tugas dan Ujian. Aspek ini mencerminkan beban administratif dan waktu dalam sistem perkuliahan.
3. Stres karena Persepsi Diri, rasa takut gagal, persepsi negatif terhadap kemampuan akademik sendiri, berkaitan dengan rasa tidak percaya diri dan tekanan internal.

Menurut Sun, dkk. (2011), stres akademik dapat dikategorikan menjadi lima aspek, yaitu:

1. Tekanan dari studi adalah ketegangan yang muncul dari aktivitas belajar sehari-hari dipicu oleh tuntutan universitas, harapan orang tua, persaingan dengan teman sekelas, serta kekhawatiran terhadap masa depan..
2. Beban kerja, aspek ini merujuk pada persepsi mahasiswa tentang beban yang harus mereka hadapi, termasuk pekerjaan rumah, tugas dari universitas, dan ujian.
3. Kekhawatiran mengenai nilai, perasaan cemas atau tidak puas yang timbul akibat hasil penilaian akademik yang dianggap kurang memuaskan.
4. Tekanan dari ekspektasi diri, stres ini muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi harapan atau ekspektasi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri.
5. Keputusanasaan, aspek ini ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, kesulitan menjaga fokus pada pelajaran, dan hilangnya optimisme akademik.

2.2.3 Faktor faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Taylor (2009) menyatakan bahwa ada empat faktor utama yang berkontribusi terhadap tingkat stres akademik.

1. Pengalaman yang bersifat negatif cenderung menimbulkan stres lebih besar dibandingkan pengalaman positif karena dampak negatif tersebut dapat merusak konsep diri, sehingga berpotensi menurunkan harga diri dan mengikis rasa percaya diri.
2. Stres lebih mungkin timbul dari kejadian yang berada di luar kendali. atau yang terjadi secara tak terduga. Jika individu mampu memprediksi, mengatur, atau menghentikan suatu kejadian yang tidak menyenangkan, maka stres yang dirasakan relatif lebih rendah. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk memprediksi peristiwa tersebut akan meningkatkan tingkat stres.
3. Kejadian yang memiliki sifat tidak jelas cenderung menyebabkan lebih banyak stres dibandingkan dengan kejadian yang memiliki kepastian, karena ketidakjelasan tersebut menyulitkan individu dalam mengambil tindakan sehingga energi harus dialokasikan untuk memahami situasi tersebut, yang dapat melelahkan.
4. Individu yang mengalami beban tugas berlebih akan lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki beban tugas lebih ringan.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Dalam studi psikologi, pemahaman mengenai hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting, khususnya pada mahasiswa psikologi yang tidak hanya menghadapi tantangan akademik tetapi juga seringkali memiliki kepekaan psikologis yang tinggi. Stres akademik dapat diartikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang dialami individu akibat tekanan dan tuntutan yang berhubungan dengan proses akademik. Stres ini dapat timbul dari berbagai faktor, di antaranya adalah jadwal belajar yang sangat padat, tugas yang menumpuk, ujian yang mendesak, persaingan akademik, dan harapan dari diri sendiri maupun lingkungan. Kondisi ini jika berlangsung terus-menerus dan tanpa penanganan yang memadai dapat menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berbagai penelitian empiris menegaskan bahwa stres akademik berkorelasi negatif kuat dengan kesehatan mental mahasiswa. Yulianti & Andika (2024) menemukan bahwa di kalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala, 57,7 % responden melaporkan gejala stres, 41 % mengalami depresi, dan 39,6 % mengalami kecemasan, serta secara keseluruhan 64,6 % diklasifikasikan kurang sehat mental. Analisis multivariat menunjukkan faktor individu yang mencakup persepsi terhadap tuntutan studi dan kemampuan mengelola beban tugas menjadi prediktor paling dominan dengan odds ratio 3,612 ($p = 0,006$), menyumbang 17,1 % variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa (Yulianti & Andika, 202). Temuan ini menegaskan bahwa intensitas stres akademik secara langsung memengaruhi kerentanan mahasiswa terhadap gejala psikologis negatif.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara efektif, dan memberikan dampak positif bagi lingkungannya. Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Pada mahasiswa psikologi, kesehatan mental yang baik sangatlah esensial karena berkaitan langsung dengan kemampuan akademik dan kesiapan mereka untuk memahami serta membantu orang lain di bidang psikologi.

Penelitian Setyanto, dkk. (2023) di Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan prevalensi kecemasan tinggi mencapai 86,8 % di antara 227 mahasiswa psikologi, sedangkan depresi ringan hingga berat ditemukan pada 26,9 %–9,3 % responden. Dengan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) dan *Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS), studi ini menegaskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa psikologi. Peneliti menyoroti pentingnya deteksi dini serta penyediaan dukungan psikologis kampus sebagai intervensi kritis untuk memutus siklus stres dan gangguan mental pada populasi ini (Setyanto, dkk. 2023).

Kedua studi tersebut memperlihatkan korelasi konsisten antara tingginya tingkat stres akademik dan menurunnya kesehatan mental, meski mereka belum menggunakan alat ukur PASS-13 untuk stres akademik maupun DASS-21 untuk kesejahteraan psikologis. Dengan merujuk teori Bedewy & Gabriel (2015), PASS-13 akan memetakan kelima dimensi stres tuntutan studi, beban tugas, manajemen waktu, persepsi diri akademik, dan dukungan lingkungan yang berpotensi menjadi variabel prediktor terperinci. Sementara itu, DASS-21 menurut Lovibond & Lovibond (1995) akan mengukur tiga domain gejala depresi, kecemasan, dan stres psikologis sebagai indikator utama kesehatan mental.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan disfungsi dalam proses kognitif, emosional, dan perilaku. Secara kognitif, mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, serta penyelesaian masalah. Secara emosional, mereka rentan mengalami perasaan cemas, sedih, mudah marah, dan putus asa. Sedangkan secara perilaku, stres yang tidak dikelola dapat menyebabkan isolasi sosial, penurunan motivasi belajar, hingga perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan zat atau perilaku merugikan diri sendiri. Kondisi-kondisi ini jelas berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental adalah saling terkait dan cukup rumit. Stres akademik yang tinggi dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, sementara kesehatan mental yang kurang terjaga dapat menurunkan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres akademik. Kondisi ini dapat membentuk siklus yang berpotensi memperburuk keadaan psikologis mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik dan mendapatkan perhatian yang diperlukan. Oleh karena itu, penting adanya pemahaman terhadap mekanisme hubungan kedua variabel ini agar dapat diupayakan langkah-langkah intervensi yang efektif.

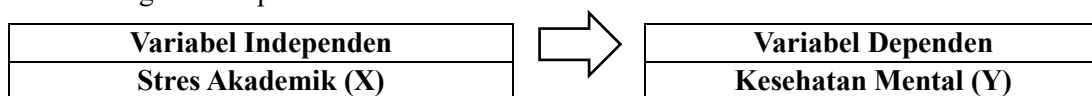
Pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik dapat diukur melalui indikator-indikator seperti tingkat kecemasan, depresi, stres psikologis, serta kualitas hidup secara umum. Hasil penelitian empiris di institusi lain telah menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel ini, sehingga dapat diasumsikan bahwa hubungan serupa juga terjadi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Gresik. Namun, penting untuk

melakukan kajian empiris secara lokal sebagai dasar pengambilan keputusan dan kebijakan yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa di universitas tersebut. Keterkaitan antara variabel dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Pengelolaan stres akademik yang efektif akan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan akademik serta kesejahteraan psikologis jangka panjang. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat menyebabkan berbagai efek negatif yang signifikan, tidak hanya bagi mahasiswa tetapi juga bagi lingkungan akademik dan sosial mereka.

Dengan demikian, studi ini bertujuan mengonfirmasi dan memperluas temuan empiris terdahulu melalui pemodelan hubungan antar variabel stres akademik (PASS-13) dan kesehatan mental (DASS-21) pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, sekaligus menawarkan rekomendasi intervensi yang lebih terfokus dan sesuai karakteristik lokal. Strategi pencegahan dan penanganan stres akademik, seperti pelaksanaan program konseling psikologi, pelatihan manajemen stres, serta penyediaan lingkungan yang suportif sangat diperlukan. Hal ini akan memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus mempersiapkan mereka menjadi profesional psikologi yang kuat secara mental dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Suriasumantri (2001), Kerangka konsep merupakan landasan teori yang dipilih untuk dijadikan dasar pondasi untuk merangkai sebuah kerangka teoritis atau pemikiran yang selanjutnya menghasilkan sebuah hipotesis. Kerangka berpikir ialah suatu dasar pemikiran yang dibuat disaat akan memaparkan konsep-konsep dari penelitian yang meliputi fakta, observasi, kajian pustaka, serta teori. berikut adalah kerangka konsep:



<ol style="list-style-type: none"> 1. Stres karena Harapan Akademik 2. Stres karena Tugas dan Ujian 3. Stres karena Persepsi Diri <p style="text-align: center;">Bedewy & Gabriel (2015)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Depresi 2. Kecemasan 3. Stres <p style="text-align: center;">Lovibond & Lovibond (1995)</p>
--	--	---

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Respon fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan akademik yang melebihi kapasitas coping yang dimilikinya, dan Kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup kemampuan mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan sosial. Korelasi negatif antara tingkat stres akademik dan tingkat kesehatan mental (gejala seperti depresi, ansietas, penurunan energi, gangguan kognitif, dan somatik).

2.5 Hipotesis

Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, yang dibangun dari landasan teori relevan namun belum dibuktikan secara empiris melalui pengumpulan data. Dengan mempertimbangkan rangkaian penjelasan teoritis dan kerangka konseptual sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini kemudian diformulasikan sebagai berikut :

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik dengan Kesehatan Mental.