

Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir

Ummah Karimah

Universitas Muhammadiyah Jakarta
ummah.karimah@umj.ac.id

Usman Al Farisi

Universitas Muhammadiyah Jakarta
E-mail: usman.alfarisi@umj.ac.id

Wardah Sukma Nurani

Universitas Muhammadiyah Jakarta
wardahsukma18@gmail.com

Abstract

This study aims to provide an overview of the importance of guidance and counseling for the mental health of final year students as a student assistance center. Students often face problems that are difficult to overcome, especially regarding the task of completing their final studies. Thus, stress, anxiety, depressive symptoms, and other psychological problems are often encountered, which have a significant negative impact on mental health. If these problems cannot be handled properly, they can lead to bigger and wider problems, due to the density of activities that must be done simultaneously. This research uses a qualitative descriptive method (case study) because the data presented is in the form of descriptive narratives. The primary data source of this research is the Academic Advisor lecturer. As for the secondary data, researchers used books and journals related to Guidance and Counseling in Higher Education and mental health. Data collection techniques in this study the author used interview and observation methods. While the data analysis technique the author uses data reduction techniques, data presentation and conclusion drawing. The results of the research findings show that the assistance center for final year students needs to be held through guidance and counseling for mental health as an effort by universities to provide assistance to student problems, especially problems that cannot be handled by themselves and require professional assistance.

Keywords: Guidance and Counseling; Mental Health; Final Year Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pentingnya bimbingan dan konseling untuk kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir sebagai pusat bantuan mahasiswa. Mahasiswa sering kali menghadapi problem yang sulit untuk diatasi, terutama berkenaan dengan tugas penyelesaian studi akhir. Sehingga sering ditemui stres, kecemasan, gejala depresi, dan masalah psikologis lainnya, yang memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental. Permasalahan tersebut jika tidak bisa ditangani dengan baik sehingga mengakibatkan permasalahan yang lebih besar dan luas lagi, karena padatnya kegiatan yang harus dikerjakan secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif (studi kasus) karena data yang disajikan berbentuk naratif deskriptif. Sumber data primer dari penelitian ini adalah dosen Penasehat Akademik. Sedangkan untuk data sekundernya, peneliti menggunakan buku-buku serta jurnal yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dan kesehatan mental. Teknik

pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menggunakan metode wawancara dan observasi. Sedangkan teknik analisis datanya penulis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa pusat bantuan mahasiswa tingkat akhir perlu diadakan melalui bimbingan dan konseling untuk kesehatan mentalnya sebagai upaya perguruan tinggi memberikan bantuan terhadap permasalahan mahasiswa, terutama permasalahan yang tidak dapat ditangani oleh dirinya sendiri dan memerlukan bantuan profesional.

Keywords: *Bimbingan dan Konseling; Kesehatan Mental; Mahasiswa Tingkat Akhir*

INTRODUCTION

Mahasiswa tingkat akhir yang mekanisme coping individunya maladaptif akan sangat mudah sekali mengalami depresi. Minimnya pengetahuan tentang cara mencegah dan mengatasi akan dapat mengakibatkan dampak yang fatal yaitu bunuh diri. Ada hubungan yang bermakna antara mekanisme coping dengan tingkat depresi dan tidak ada hubungan yang bermakna antara mekanisme coping dengan usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal (Muhammad Agung Krisdianto, Mulyanti, 2015).

Prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kondisi psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkannya untuk hidup dengan baik. Maka semakin baik kesehatan mental mahasiswa, maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh mahasiswa, dosen, kampus, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas pendidikan (Ulfah, 2023).

Kondisi belajar yang kurang kondusif, dalam hal ini pembelajaran daring dapat memengaruhi banyak siswa yang mengalami stres, akibatnya mahasiswa membutuhkan gerakan atau program yang memberikan pelatihan mental. Solusi berupa tindakan eksperimental, seperti pendekatan motivasi, terapi, dan juga mentoring untuk meningkatkan rasa tenang pada mahasiswa dalam mengatasi stress (Refki Rizki Alfani, Muhamad Rafi Abdul Rasyd dan Mochamad Ravi Adia Pramesti, 2021).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera. Mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, dimana masa ini merupakan masa kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Apabila individu yang mengalami masa tersebut tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang akan mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan. Selain itu banyak dampak-dampak lain akibat terganggunya kesehatan mental. Faktor-faktor yang memengaruhinya kesehatan mental mahasiswa yakni jenis kelamin, dukungan sosial, ketergantungan smartphone, dan pendapatan (Aloysius Suryanto,

Salvia Nada, 2021).

Kesehatan mental merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Namun, pada kenyataannya berbagai masalah kesehatan mental timbul di masyarakat (Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, 2019).

Beragam fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa akhir terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yaitu bunuh diri, yang disebabkan karena buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan. Adanya keterkaitan antara pendekatan humanistik dengan kondisi kesehatan mental. Kesehatan mental seseorang akan baik jika adanya penghargaan diri, serta rasa terlindungi yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental. Sebaliknya, kesehatan mental seseorang akan menurun jika tidak bebas dalam berekspresi, penerimaan yang tidak baik, tidak ada penghargaan diri, serta tidak adanya rasa terlindungi (Wahid Abdul Kudus, Siti Nurul Napilah, Niken Utami, Adisha Anindiva Faizal, Ani Handayani, Ratiah, M. Nuruddin Arief, 2022).

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialaminya di kehidupan kampus. Bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif. Pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir (Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, 2019).

Adapun urgensi penelitian ini menjelaskan tentang pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir dimana mahasiswa juga sangat membutuhkan layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Jakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam, ditemukan beberapa contoh kesehatan mental mahasiswa yang lemah dengan ditunjukkan secara umum oleh mahasiswa PAI antara lain: mudah sedih, mudah muram, sering tidak hadir ke kelas untuk mengikuti kegiatan, tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas karena keadaan sedang tidak *mood*.

Oleh karena itu, dibutuhkan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang dapat diterapkan secara tidak langsung maupun langsung sehingga akan memengaruhi kedisiplinan siswa. Peran dosen dalam membantu mahasiswa memiliki kesehatan mental, sangatlah penting.

Dari berbagai permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai bimbingan dan konseling serta kesehatan mental dalam meningkatkan kedisiplinan Siswa Di Sekolah. Sehingga Dalam Penelitian Ini Penulis Mengambil Judul "Urgensi Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir".

METHODS

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran yang jelas dan analisis yang mendalam tentang *performance* guru Pendidikan Agama Islam dalam mengoptimalkan kedisiplinan siswa di SD. Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran dan informasi secara jelas, lengkap, serta memungkinkan untuk melakukan penelitian. Oleh karena itu, maka peneliti menetapkan SD Ar-Ridha *Al-Salaam Islamic Green School* Depok Jawa Barat sebagai objek dalam penelitian tersebut.

Tempat dan Waktu Penelitian ini dilaksanakan di SD Ar-Ridha *Al-Salaam Islamic Green School* Depok Jawa Barat (NPSN 20270829) yang beralamat di Jl. PLN 52 Raya No 79 RT45/005 Kelurahan Gandul Kecamatan Cinere, Depok, Jawa Barat, Kode Pos 16512 No telp 021-7536707. Adapun waktu Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan yang terhitung dari bulan November hingga bulan April 2022-2023.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif ini diambil karena peneliti berusaha menelaah fenomena sosial dalam situasi yang berlangsung wajar atau alamiah, dan bukan keadaan yang terkendali. Pada penelitian ini menggunakan data yang sudah ada oleh pihak-pihak tertentu yang kemudian penulis simpulkan untuk dapat diuraikan data tersebut dengan menggunakan analisis dari penulis sendiri, melalui analisis yang dilakukan dengan informasi yang terdapat pada buku, jurnal, berita, internet, dan lain sebagainya yang ada hubungannya dengan masalah yang akan diteliti.

Penelitian menggunakan metode studi kasus yang digunakan pada penelitian kualitatif ini bertujuan untuk dapat mengetahui suatu hal secara mendalam serta memahami tindakan-tindakan pada subjek dan objek yang diteliti melalui teknik-teknik penelitian kualitatif seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Sebab untuk mendapatkan hasil dari penelitian yang mendalam mengenai upaya guru Pendidikan Agama Islam dalam mengoptimalkan kedisiplinan siswa di SD Ar-Ridha *As-Salaam Islamic Green School* akan lebih baik dilakukan dengan menggunakan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

Pengambilan data penelitian ini dilakukan oleh berbagai sumber. Adapun pada penelitian ini meliputi data dan sumber data sebagai berikut: Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru wali kelas SD Ar-Ridha *Al-Salaam* dan dokumen kedisiplinan siswa. Adapun data

sekunder dalam penelitian ini yaitu data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen dan wawancara pendukung yang dilakukan kepada beberapa narasumber sebagai penguat data pertama.

Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data Dalam mendapatkan data yang relevan dengan fokus dan tujuan penelitian, maka peneliti hadir di SD Ar Ridha Al Salaam Islamic Green School dengan menerapkan teknik-teknik pengumpulan data sebagai berikut: Observasi Partisipan Secara umum observasi berarti pengamatan, penglihatan. Wawancara Mendalam, dan Dokumentasi.

Teknik Analisis Data Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai.

Oleh karena itu, data tersebut harus "diproses" dan dianalisis sebelum dapat menggunakan, yang mana peneliti melakukan tiga kegiatan analisis data secara serempak, yaitu: (1) reduksi data, (2) data display dan (3) penarikan kesimpulan. Adapun Validitas Data dengan menggunakan Kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi.

RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil wawancara dengan para Dosen Penasehat Akademik mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling memiliki arti yang sangat penting terhadap perkembangan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, dimana mahasiswa tingkat akhir mempunyai banyak kewajiban untuk menyelesaikan berbagai kewajiban kuliahnya seperti KKN, PPL, skripsi, dan lain-lain sehingga dapat mempengaruhi mental mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu bahwa: *psychological Well Being* adalah kesejahteraan biologis yang ditandai dengan penerimaan diri, korelasi positif, kemandirian, dominasi lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Tertunda, selain beban tugas akhir yang menjadi penghambat mahasiswa juga sulit melakukan penulisan makalah, pendampingan, dll menjadi tantangan tersendiri yang banyak memberikan dampak negatif bagi psikologi mahasiswa akhir. Munculnya hambatan psikologis, mengakibatkan kesejahteraan (*Psychological Well Being*) pada mahasiswa dalam proses pembelajaran terhambat. Kesehatan mental mahasiswa terkait dengan kemampuan akademik dan bagaimana hubungan mereka menggunakan keterampilan sosial, kesehatan, dan spiritualitas. Upaya menciptakan

lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa harus memiliki dukungan sosial yang baik. Dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, teman dan kelompok social (Desi Alawiyah, Citra Anggraeni Alwi, Lilis, Selvi, 2022).

Pentingnya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berdasarkan pandangan mahasiswa pendidikan biologi. Bahwa mahasiswa tidak mengetahui keberadaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Pengetahuan tentang bimbingan dan konseling yang dimiliki mahasiswa berasal dari pengalaman di sekolah menengah atas dan juga dari materi perkuliahan bimbingan dan konseling yang secara umum membahas tentang bimbingan dan konseling di sekolah. Diperlukan sosialisasi yang lebih baik kepada mahasiswa tentang adanya layanan konseling di perguruan tinggi, sehingga dapat secara efektif mengatasi berbagai mengatasi berbagai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa (Desi Alawiyah, Citra Anggraeni Alwi, Lilis, Selvi, 2022).

Kesehatan mental atau yang kita kenal dengan istilah kesehatan jiwa adalah suatu kondisi di mana pikiran setiap individu berada dalam keadaan damai dan tenang, sehingga akan memungkinkan setiap individu dapat menikmati kehidupan yang dijalani sehari-hari dan mampu menghargai individu lain yang ada di sekelilingnya (Ulin Nihayah, Dewi Novita Ningrum, Luk Luk Qurotal 'Aini, Agisna Asmara Qodli, 2022).

Kondisi tertentu yang membuat sesuatu kegiatan menjadi terhambat seperti bekerja, bersekolah, berlibur dan lainnya yang tentunya akan berdampak terhadap kesehatan mental setiap individu, terutama kepada kesehatan mental remaja jika hal ini tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk. Sementara itu masih minim sekali edukasi mengenai mental health awareness terhadap remaja yang telah terdampak pandemi ini serta kurangnya perhatian mengenai pentingnya kesehatan mental remaja. Dengan cara seperti melakukan penyuluhan-penyuluhan secara langsung ataupun secara online dengan begitu remaja akan lebih mampu memahami mengenai bagaimana cara merawat kesehatan mental (Angga Eko Prasetyo, 2021).

Sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir akibat dari stress yang dirasakan. Apabila tidak teratasi maka berdampak pada kondisi fisik, mental, emosional dan sosial mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada mahasiswa tingkat akhir (Lamogia Angelin, Wetik Virgini Syenshie, Pondaag Ansye Ferlan, 2021).

Proses penyusunan skripsi sering membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan, stres sampai dengan depresi, hal tersebut merupakan tanda adanya gangguan kesehatan mental. Para mahasiswa belum memahami secara pasti cara untuk mengelola kesehatan mental. Diperlukan hatha yoga untuk mengelola kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Peningkatan pengetahuan mitra sebesar 90%. Diharapkan mitra dapat

mempraktekkan hatha yoga secara berkala untuk pengelolaan kesehatan mental selama penyusunan skripsi (Bela Novita Amaris Susanto, Nofri Zayani, Selvy Afrioza, Rifa Asmieza Al Haq, 2022).

Salah satu hal yang dapat meredakan gangguan kesehatan mental adalah bersikap sabar. Suatu musibah atau ujian yang Allah berikan dan hal itu sangatlah berpengaruh bagi kesehatan mental, Allah pula yang menjelaskan dalam Alquran bahwa jika tertimpa musibah atau ujian hendaknya bersikap sabar. Sikap sabar memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental, hal ini membuat mereka merasa lebih tenang, bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan berpikir positif terhadap hal-hal yang dihadapinya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain agar diperoleh hasil yang lebih komperhensif (Asyifa Qurotul Ain, 2022).

Mahasiswa akhir merasakan stress selama persiapan penyusunan skripsi dengan gejala yang dirasakan dari segi fisik yaitu mudah lelah dan jantung berdebar-debar. Faktor yang paling berkontribusi dalam stres mahasiswa adalah data analysis method. Alternatif pengelolaan stres pada mahasiswa yaitu beristirahat sejenak, melakukan kegiatan sesuai dengan hobi, menetapkan jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing, membuat target kelulusan, dan berpikir positif (Nabila, Andita Sayekti, 2021).

Spiritualitas dan kesehatan mental telah menjadi kajian penting dalam dunia pendidikan. Paradigma pendidikan holistic paradigma pendidikan holistik memandang kedua aspek tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan perkembangan dan prestasi belajar mereka selain aspek kognitif dan keterampilan. Adanya pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan. Spiritualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental mahasiswa baru (Esa Nur Wahyuni, Khairul Bariyyah, 2019).

Kebutuhan akan layanan BK ditunjukkan dengan persentase masalah yang dialami mahasiswa di PTKI yaitu masalah mahasiswa di PTKI, yaitu masalah di bidang belajar, masalah di bidang karir, kemudian masalah di bidang sosial, dan di bidang sosial, dan di bidang pribadi sebesar. Dengan demikian, urgensi layanan BK dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan di Perguruan Tinggi (Nila Zaimatus Septiana, 2020). Dan Pandemi Covid-19 mempengaruhi beberapa sektor kehidupan manusia, termasuk pendidikan. Kesehatan mental mahasiswa saat melakukan kuliah dan bimbingan secara online, dampak, hambatan, serta strategi yang dilakukan (Citra Ramadhanty, Nurus Sa'adah, 2022).

Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah (model BKp-M) adalah salah satu model bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan kelompok yang integratif dan interkonektif dengan pendekatan muhasabah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri individu untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan (Ardimen, Neviyarni,

Firman, Gustina, Yeni Karneli, 2019).

Kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk diperhatikan selain kesehatan fisik. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang biasanya berhubungan erat dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap Kesehatan mental (Hayatun Izma, Satrio Wibowo Rahmatullah, Muhammad Ikhwan Rizki, Anna Humaira, 2023).

Bimbingan dan konseling terdapat pada bagian integral dalam pendidikan. Oleh karena itu keterlibatan seluruh pimpinan pada suatu perguruan tinggi menjadi hal penting yang harus diperhatikan lebih dalam dan tidak bisa dilupakan. Hal ini terkait dengan sikap kepedulian terhadap permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terkait dengan kesehatan mental, dimana hal yang penting dimiliki oleh setiap individu khususnya mahasiswa. Sehingga mahasiswa bisa sejahtera dari segi pribadi, sosial, akademik, maupun karirnya dengan adanya perhatian dan dukungan dari perguruan tinggi dengan adanya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

CONCLUSION

Penelitian ini ingin memberikan gambaran tentang pentingnya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Pentingnya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berkenaan dengan permasalahan mahasiswa yang masuk ke dalam masa dewasa awal dengan banyaknya permasalahan yang semakin kompleks. Dimana, bimbingan dan konseling bukan merupakan hal yang baru dalam pendidikan Indonesia. Tetapi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan hal yang baru dibandingkan dengan jenjang pendidikan yang lainnya, hal tersebut juga terbukti dengan belum adanya panduan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut banyak yang membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikannya. Sehingga perguruan tinggi tempat mahasiswa belajar harus memiliki kepedulian untuk membantu mahasiswa yang berhubungan dengan kesehatan mental

REFERENCES

- Ain Asyifa Qurotul. (2022). Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 50-62. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13615>
- Alawiyah Desi, Citra Anggraeni Alwi, Lilis, Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 29-44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Alfani Refki Rizki, Muhamad Rafi Abdul Rasyd dan Mochamad Ravi Adia Pramesti.

- (2021). Here To Hear: Metode Therapys Group Dalam Proses Mental Health Attention Untuk Menangani Stress Mahasiswa Akibat Study From Home Di Tengah Pandemi. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2(2), 266-273. <https://doi.org/10.59141/jist.v2i02.94>
- Aloysius Suryanto, Nada Salvia. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Angelin Lamogia, Wetik Virgini Syenshie, Pondaag Ansye Ferlan. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 399-408. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.399-408>
- Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Yeni Karneli. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278-298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Aulia Syifa, Ria Utami Panjaitan. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127 – 134.
- Darussyamsu Rahmawati, Neviyarni Suhaili, Mudjiran Mudjiran, Herman Nirwana. (2021). Pentingnya Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Pendidikan Tinggi; Perspektif Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 15(1), 59-68. <https://doi.org/10.31540/jpp.v15i1.1273>
- Izma Hayatun, Satrio Wibowo Rahmatullah, Muhammad Ikhwan Rizki, Anna Humaira. (2023). Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 98-103.
- Krisdianto Muhammad Agung, Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 3(2), 71-76. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2978>
- Kudus Wahid Abdul, Siti Nurul Napilah, Niken Utami, Adisha Anindiva Faizal, Ani Handayani, Ratiah, M. Nuruddin Arief. (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 10427-10435. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10051>
- Nabila, Andita Sayekti. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(2), 156-165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Nihayah Ulin, Dewi Novita Ningrum, Luk Luk Qurotal 'Aini, Agisna Asmara Qodli, (2022). Manajemen Stress Pada Masa New Normal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 58-67. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i2.1672>
- Prasetyo Angga Eko. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk

- Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal Of Empowerment*, 2(2), 261-269.
- Ramadhanty Citra, Nurus Sa'adah. (2022). Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Akibat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 4129-4133. <https://doi.org/10.56799/jim.v1i11.1025>
- Sayekti Nabila, Andita. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*.
- Septiana Nila Zaimatus. (2020). Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling: Survey Analisis Kebutuhan Layanan Untuk Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 166-181. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.166-181>
- Suryanto Aloysius, Salvia Nada. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*.
- Susanto Bela Novita Amaris, Nofri Zayani, Selvy Afrioza, Rifa Asmieza Al Haq. (2022). Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4244-4253. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10739>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23-28
- Wahyuni Esa Nur, Khairul Bariyyah. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal EDUCATIO*, 5(1), 46-53.