

Perilaku Sehat Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menjaga Kesehatan Mental

Erlina Puji Astuti¹, Annisa Citra Triyandra^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: annisatriyandra@fis.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku sehat mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental selama penyusunan skripsi serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap enam mahasiswa, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Teori *Health Belief Model* (HBM) digunakan untuk memahami bagaimana persepsi mahasiswa mengenai kerentanan, tingkat keparahan stres, manfaat perilaku sehat, hambatan, dan efikasi diri membentuk cara mereka merawat kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik berupa revisi berulang, sulitnya bertemu pembimbing, tuntutan keluarga, dan perbandingan sosial, sehingga mereka menerapkan strategi seperti refreshing, olahraga, ibadah, *self-care*, berbagi cerita, dan menjaga pola pikir positif. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen terbukti membantu menguatkan stabilitas emosional mahasiswa. Penelitian ini berimplikasi pada perlunya penguatan layanan konseling kampus, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan kualitas bimbingan akademik sebagai upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Dukungan; Kesehatan mental; Mahasiswa; Skripsi; Stres,.

Abstract

This study aims to describe the healthy behavior of final-year students at Padang State University in maintaining mental health during the preparation of their thesis and the factors that influence it. Using a qualitative approach with a case study method on six students, data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model. The *Health Belief Model* (HBM) theory was used to understand how students' perceptions of vulnerability, stress severity, benefits of healthy behaviors, barriers, and self-efficacy shape their ways of maintaining mental health. The results showed that students faced academic pressures in the form of repeated revisions, difficulty meeting supervisors, family demands, and social comparisons, so they implemented strategies such as refreshing, exercise, worship, self-care, sharing stories, and maintaining a positive mindset. Social support from family, friends, and lecturers was proven to help strengthen students' emotional stability. This study has implications for the need to strengthen campus counseling services, stress management training, and improve the quality of academic guidance as an effort to support students' mental health during the thesis preparation process.

Keywords: Mental health; Stress; Students; Support; Thesis,.

How to Cite: Astuti, E. P. & Triyandra, A. C. (2026). Perilaku Sehat Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 9(1), 216-227.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2026 by author.

Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian yang semakin penting dalam dunia pendidikan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran, tuntutan akademik yang semakin kompleks, perkembangan teknologi, serta dinamika sosial kampus menuntut mahasiswa memiliki ketahanan mental yang baik. Proses perkuliahan tidak hanya menuntut kemampuan kognitif, tetapi juga kemampuan mengelola emosi, tekanan, dan ekspektasi diri. *World Health Organization* menjelaskan bahwa kesehatan mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan dan memungkinkan individu berfungsi secara produktif (Muzaham, 1995). Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental menjadi fondasi bagi stabilitas akademik, motivasi belajar, dan kualitas kehidupan sehari-hari. Namun, realitas kampus menunjukkan banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang dapat menurunkan kesejahteraan mental, baik terkait tekanan akademik maupun pengaruh lingkungan sosial (Djoar & Anggarani, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama pada fase penyusunan skripsi. Tahap ini menuntut kemampuan mengelola waktu, berpikir kritis, menyelesaikan penelitian, serta menjaga komunikasi dengan pembimbing. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir sering mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga *overthinking* (Syarofi & Muniroh, 2020). ekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, kekhawatiran mengenai kelulusan, serta perbandingan diri dengan teman sebaya turut memperburuk kondisi psikologis mereka (Putri, 2018). Situasi ini menegaskan bahwa penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mental yang stabil (Putri, 2018).

Sejumlah penelitian sebelumnya turut memberikan gambaran terkait isu tekanan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian Siti Al-Vira Firdauzi (2022) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres berperan penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengendalikan diri selama proses penyusunan skripsi (Firdauzi, 2022). Temuan Rivansyah & Alrefi (2025) menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi stabilitas psikologis mahasiswa pada tahap akhir studi (Rivansyah & Alrefi, 2025). Sementara itu, penelitian Adwiah (2023) menyoroti peran dukungan sosial—baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus—dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, dengan hasil bahwa dukungan sosial mampu menurunkan beban psikologis secara signifikan (Firdauzi, 2022). Penelitian Murtiara Fayzah et al (2024) memperlihatkan adanya hubungan yang erat antara kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa semester akhir, di mana ketidakseimbangan psikologis terbukti menurunkan produktivitas akademik (Fayzah et al., 2024). Adapun penelitian Salsabila & Minarni (2025) mengungkap bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, hingga lingkungan akademik (Salsabila & Minarni, 2025). Penelitian lain yang relevan, seperti temuan Siregar (2021), menunjukkan bahwa kualitas kesabaran memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa penyusun skripsi, sementara penelitian (Siregar, 2021). Cahyani (2024) menekankan bahwa kualitas tidur yang buruk turut memicu gangguan psikologis pada mahasiswa. Berbagai penelitian ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada kinerja akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek emosional, sosial, dan fisik mahasiswa tingkat akhir (Cahyani, 2024).

Kondisi serupa ditemukan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 10 Januari 2025, salah satu mahasiswa tingkat akhir, yaitu Wirman Saputra (25 tahun). Mengalami berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, gangguan tidur, menurunnya fokus belajar, perubahan pola makan, hingga kesulitan membagi waktu antara penelitian dan aktivitas sehari-hari. Sebagian mahasiswa merasa tertekan karena revisi dosen pembimbing, kesulitan mengumpulkan data, atau merasa tertinggal dari teman yang lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Meski demikian, beberapa mahasiswa tetap berusaha menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas positif seperti olahraga, ibadah, meditasi, bercerita dengan orang terdekat, dan melakukan kegiatan penyegaran (Wawancara pada tanggal 10 Januari 2025).

Data dari UPT Layanan Bimbingan dan Konseling UNP turut memperkuat gambaran tersebut. Pada tahun 2024, tercatat 134 mahasiswa yang mengakses layanan konseling individual, dengan Fakultas Ilmu Pendidikan sebagai fakultas dengan jumlah pengguna layanan tertinggi, yaitu 79 mahasiswa. Tingginya jumlah pemanfaatan layanan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan pendampingan psikologis cukup besar. Kondisi ini sekaligus menandakan bahwa masalah kesehatan mental merupakan fenomena yang meluas di lingkungan kampus dan membutuhkan penanganan secara komprehensif.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres akademik, kecemasan, dan dukungan sosial, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana perilaku sehat mahasiswa terbentuk dan dipertahankan selama penyusunan skripsi. Selain itu, penggunaan *Health Belief Model* (HBM) sebagai kerangka analisis juga masih jarang, padahal teori ini mampu menjelaskan bagaimana persepsi risiko,

manfaat, hambatan, dan keyakinan diri membentuk perilaku kesehatan mahasiswa. Kesenjangan ini penting untuk diteliti lebih lanjut (Muzaham, 1995).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggali bentuk-bentuk perilaku sehat yang dilakukan mahasiswa, faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku tersebut, serta bagaimana Health Belief Model menjelaskan persepsi mahasiswa terhadap risiko, manfaat, hambatan, dan keyakinan diri dalam merawat kesehatan mental. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan dasar bagi pengembangan layanan konseling dan pendampingan psikologis yang lebih efektif di perguruan tinggi (Ulfah, 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif tipe studi kasus karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental selama penyusunan skripsi (Schreier, 2024). Pendekatan kualitatif dipilih untuk menggali makna, persepsi, dan pengalaman subjektif partisipan yang tidak dapat dijelaskan melalui data kuantitatif (Creswell, 2015). Studi kasus digunakan untuk mengkaji fenomena secara kontekstual dan holistik pada kelompok subjek tertentu (Sugiyono, 2006). Informan ditentukan dengan teknik *snowball sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi, pernah mengalami tekanan psikologis, dan bersedia memberikan informasi secara terbuka. Enam mahasiswa dari berbagai fakultas menjadi informan penelitian. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam, sedangkan data sekunder diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan literatur yang relevan (Sugiyono, 2006).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh pemahaman lengkap mengenai pengalaman mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik guna memastikan konsistensi temuan. Pada tahap interpretasi, teori *Health Belief Model* (HBM) digunakan sebagai kerangka analisis utama untuk menjelaskan bagaimana persepsi mahasiswa mengenai risiko, manfaat, hambatan, dan efikasi diri membentuk perilaku mereka dalam menjaga kesehatan mental. Penggunaan HBM didukung oleh Champion & Skinner (2008) (Sudaryono, 2021). Yang menegaskan bahwa model ini efektif dalam memahami perilaku kesehatan dan upaya pencegahan.

Hasil dan Pembahasan

Perilaku Sehat Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menjaga Kesehatan Mental Saat Menyusun Skripsi

Bagian ini menjelaskan berbagai strategi perilaku sehat yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dalam menjaga kesehatan mental ketika menghadapi tekanan penyusunan skripsi. Perilaku sehat mencakup aktivitas fisik, spiritual, sosial, dan emosional yang dilakukan secara sadar untuk mengurangi stres.

Refreshing sebagai Upaya Mengurangi Tekanan Mental

Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas refreshing menjadi strategi yang paling umum dilakukan mahasiswa ketika merasa jenuh dan terbebani oleh proses penyusunan skripsi. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh salah seorang informan mahasiswa menjelaskan bahwa ia selalu memberi jeda ketika merasa lelah dengan cara melakukan aktivitas menyenangkan seperti pergi ke pantai, menonton drama Korea, atau jalan-jalan bersama teman perempuan Habi Fahriza (23 tahun) Pendidikan Sosiologi, yang mengatakan:

“...Kalau sudah merasa capek, aku biasanya refreshing dulu, misalnya main sama teman ke pantai atau ke tempat lain. Aku berhenti sejenak dari ngerjain skripsi karena butuh hiburan dulu. Biasanya aku ngerjain revisi dulu, lalu aku kumpulkan ke dosen. Sambil nunggu dosennya ngoreksi, aku isi waktu luang dengan nonton drama Korea atau jalan-jalan bareng teman. Jadi, aku mencoba menyeimbangkan antara ngerjain skripsi dan memberi *self-reward* ke diri sendiri.” (Wawancara tanggal 10 Juli 2025).

Pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sadar pentingnya menjaga pikiran tetap tenang selama menyusun skripsi. Dengan memberi waktu untuk diri sendiri dan melakukan hal-hal yang menyenangkan, ia bisa mengurangi stres, menjaga semangat, dan tetap fokus tanpa merasa terlalu tertekan oleh tugas-tugas yang berat. Hal ini senada dengan penuturan Natasya Amelia, (umur 23 tahun). Mahasiswa Ilmu Administrasi Negara, menyampaikan bahwa:

“...Saat pusing atau stres karena skripsi, aku biasanya refreshing dulu sebentar untuk menghilangkan jenuh. Kadang makan makanan yang aku suka atau melakukan kegiatan yang menyenangkan supaya stresnya berkurang, Selain itu, aku juga memilih menjauh sejenak dari tugas dan mencari suasana yang lebih tenang, seperti jalan-jalan ringan atau ngobrol dengan teman dekat. Biasanya setelah melakukan hal-hal kecil itu, pikiranku jadi lebih rileks dan aku bisa kembali fokus ngerjain skripsi tanpa merasa terlalu tertekan” (Wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Sejalan dengan temuan sebelumnya, Leoni Amanda Iistiazah (umur 24 tahun), mahasiswa Ilmu Administrasi Ekonomi, menyatakan bahwa berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental selama menyusun skripsi,

“...Untuk menjaga kesehatan mental tuh misalnya saat pusing-pusing atau stresnya skripsi, aku bisa refreshing dulu sebentar buat menghilangkan jenuh. Pikiran yang jenuh juga biasanya agak mendingan kalau makan makanan yang kita suka atau melakukan aktivitas kecil yang bikin nyaman. Dengan melakukan hal-hal seperti itu, stres terhadap skripsi bisa berkurang. Kadang aku juga memilih berhenti sejenak dari laptop, tarik napas panjang, atau cari suasana yang lebih tenang supaya nggak makin terbebani. Setelah itu biasanya aku jadi lebih rileks dan bisa balik ngerjain skripsi dengan pikiran yang lebih segar”. (Wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi dapat dilakukan dengan mengambil jeda sejenak ketika merasa pusing atau stres. Informan mengungkapkan bahwa kegiatan sederhana seperti refreshing, makan makanan yang disukai, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mengurangi kejenuhan dan tekanan. Selain itu, menjauh sebentar dari tugas, mencari suasana yang lebih tenang, serta memberi waktu bagi diri sendiri untuk rileks menjadi cara efektif agar dapat kembali fokus mengerjakan skripsi dengan kondisi mental yang lebih stabil. Dengan demikian, berbagai aktivitas seperti berlibur, berkumpul dengan teman, menikmati pemandangan, atau sekadar mengambil waktu jeda dari tugas akademik menjadi cara efektif bagi mahasiswa untuk mengatur ulang kondisi emosional dan menjaga keseimbangan mental selama proses penyusunan skripsi.



Gambar 1. Mahasiswa healing ke pantai

Sumber: dokumentasi pribadi

Dari gambar diatas menunjukkan sekelompok mahasiswa yang sedang melakukan aktivitas refreshing di pantai sebagai bentuk upaya menjaga kesehatan mental selama menyusun skripsi. Kegiatan seperti berjalan-jalan, menikmati pemandangan, dan bercengkerama dengan teman menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan dan menenangkan pikiran setelah menghadapi tekanan akademik, revisi berulang, serta proses bimbingan yang melelahkan. Aktivitas ini berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai bentuk *self-reward* dan pemulihan emosional yang membantu mahasiswa kembali fokus dan termotivasi menyelesaikan tugas akhirnya. Gambar ini memperkuat pernyataan informan dalam wawancara bahwa refreshing merupakan strategi yang paling sering dilakukan untuk meredakan stres.

Beribadah dan berolahraga

Beribadah dan berolahraga menjadi dua aktivitas yang sering dijadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai cara untuk menjaga keseimbangan mental selama menyusun skripsi. Kedua kegiatan ini dinilai mampu memberikan ketenangan batin sekaligus membantu mengurangi tekanan akademik yang muncul dalam proses penyusunan skripsi. Ibadah menjadi salah satu sumber ketenangan bagi mahasiswa tingkat

akhir dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi. Aldi Setiawan (umur 24 tahun), Mahasiswa Pendidikan Agama Islam menyatakan,

“...Untuk menjaga kesehatan mental saat menyusun skripsi, mahasiswa mengandalkan salat dan olahraga sebagai cara menenangkan diri. Saat merasa tertekan, ia lebih memilih langsung mengerjakan skripsi agar tidak tertunda. Selain itu, ia juga terbiasa berbagi cerita dan melakukan kegiatan positif untuk membantu meredakan stres...” (Wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa memanfaatkan kegiatan ibadah dan olahraga sebagai strategi utama dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi. Ketika merasa tertekan, informan cenderung langsung mengerjakan tugas agar tidak menumpuk, serta tetap meluangkan waktu untuk berbagi cerita dan melakukan aktivitas positif. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pendekatan spiritual, fisik, dan sosial menjadi cara efektif bagi informan dalam mengurangi stres dan mempertahankan keseimbangan emosional.

Untuk mengatasi tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering kali mengandalkan kekuatan dari dalam diri. Salah satu bentuk penguatan diri tersebut adalah dengan meyakini bahwa semua ini pada akhirnya akan selesai. Keyakinan sederhana ini menjadi motivasi yang cukup kuat untuk terus melangkah, meskipun prosesnya tidak selalu mudah. Sejalan dengan itu Leoni Amanda Istiazah (umur 23 tahun), mahasiswa Pendidikan Agama Islam, menyatakan bahwa:

“...Salah satu upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental antara lain dengan rutin sholat, berdoa, berolahraga, serta menjaga pikiran tetap positif. Sikap optimis dianggap penting agar tidak merasa terbebani secara berlebihan dalam proses penyusunan skripsi” (wawancara pada tanggal 23 Juli 2025).

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa informan menekankan pentingnya menggabungkan ibadah, olahraga, dan cara berpikir positif sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental selama menyusun skripsi. Informan mengandalkan salat dan doa sebagai bentuk ketenangan batin, sementara olahraga dilakukan untuk merilekskan tubuh dan pikiran. Ketika merasa tertekan, informan memilih langsung mengerjakan skripsi agar tidak tertunda, sekaligus berbagi cerita serta melakukan aktivitas positif untuk meredakan stres. Selain itu, informan juga menegaskan bahwa menjaga pikiran tetap optimis merupakan hal penting agar tidak merasa terbebani secara berlebihan dalam proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir berusaha menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas positif seperti sholat, berdoa, dan olahraga. Selain itu, mereka juga menjaga pola pikir tetap optimis agar tidak merasa terbebani secara berlebihan selama proses penyusunan skripsi. Menghadapi tekanan akademik selama menyusun skripsi, mahasiswa sering mencari cara untuk menjaga keseimbangan mental. Kegiatan seperti olahraga dan berbagi cerita kepada teman menjadi bentuk upaya pencegahan stres yang dirasakan cukup efektif dalam membantu mengurangi beban pikiran. Sebagaimana diungkapkan oleh Salsabila Asyura (umur 24 tahun), mahasiswa Akutansi Ekonomi,

“...Meskipun saya kurang menyukai aktivitas olahraga, salah satu kebiasaan positif yang biasaya lakukan adalah berbagi cerita dengan teman. Dengan bercerita, beban pikiran tidak dipendam sendiri, sehingga membantu menjaga kestabilan emosi selama menjalani masa-masa sulit” (Wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa ibadah dan olahraga menjadi strategi utama mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental selama menyusun skripsi. Aktivitas seperti salat, doa, dan olahraga memberikan ketenangan batin serta membantu mengurangi tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa juga memanfaatkan dukungan sosial melalui berbagi cerita dengan teman atau keluarga, serta menjaga pikiran tetap optimis agar tidak merasa terbebani. Secara keseluruhan, kombinasi antara pendekatan spiritual, fisik, dan sosial terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan mempertahankan keseimbangan emosional selama proses penyusunan skripsi.



Gambar 2. Mahasiswa berolahraga

Sumber: Dokumentasi pribadi

Gambar diatas menunjukkan mahasiswa yang sedang melakukan aktivitas olahraga ringan sebagai salah satu bentuk perilaku sehat dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi. Aktivitas fisik seperti jogging, senam, atau bersepeda dilakukan untuk melepaskan ketegangan, meningkatkan suasana hati, serta menjaga kebugaran tubuh ketika menghadapi tekanan akademik yang berat. Olahraga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menyeimbangkan energi fisik dan emosional, sehingga mereka dapat kembali fokus dalam menyelesaikan revisi dan proses bimbingan. Gambar ini sejalan dengan pernyataan informan yang menyebutkan bahwa olahraga ringan mampu membantu mengurangi stres dan memberikan perasaan lebih segar saat menghadapi kejenuhan dalam pengerjaan skripsi.



Gambar 3. Mahasiswa beribadah

Sumber: dokumentasi pribadi

Dari gambar diatas mahasiswa yang sedang beribadah sebagai bentuk penyegaran spiritual dalam menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi. Aktivitas beribadah, seperti salat, membaca Al-Qur'an, atau berdoa, menjadi sumber ketenangan batin dan penguatan emosional ketika mahasiswa mengalami revisi berulang atau kesulitan bertemu dosen pembimbing. Ibadah memberikan ruang refleksi diri, meningkatkan rasa pasrah, serta membantu menjaga stabilitas psikologis agar mahasiswa tetap tenang dan mampu berpikir jernih. Gambar ini sejalan dengan pernyataan informan memperlihatkan bahwa aktivitas spiritual menjadi strategi penting bagi mahasiswa dalam meredakan kecemasan dan menjaga keseimbangan mental sepanjang proses penyusunan skripsi.

Dukungan dari keluarga

Untuk memahami sejauh mana peran dukungan sosial dalam proses penyusunan skripsi, peneliti menanyakan kepada informan mengenai siapa saja pihak yang biasanya memberikan dukungan selama mereka menjalani proses tersebut. Dukungan ini dapat berupa motivasi, bantuan emosional, hingga bimbingan akademik. Menurut Leoni Amanda Istiazah (umur 23 tahun), Mahasiswa Ilmu Administrasi Ekonomi menyatakan bahwa:

“...Dukungan paling besar datang dari keluarga, terutama orang tua, yang selalu memberikan motivasi. Teman-teman juga turut berperan memberikan semangat dan menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi, sehingga beban yang dirasakan menjadi lebih ringan.” (wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Dukungan dari keluarga dan teman memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama menyusun skripsi. Keluarga, khususnya orang tua, memberikan ketenangan dan dorongan moral, sementara teman-teman menjadi tempat berbagi dan saling menyemangati. Kehadiran dukungan sosial ini membantu mahasiswa merasa tidak sendiri, mengurangi tekanan, serta meningkatkan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir. Selaras dengan itu Ledi Amelia, (umur 23 tahun), Mahasiswa Pendidikan Non Formal, menyampaikan bahwa:

“...Selama proses penyusunan skripsi, dukungan paling besar datang dari orang tua, baik ayah maupun ibu, yang selalu memberikan nasihat, motivasi, dan semangat. Tidak hanya itu, kakak, abang, serta saudara-saudara lainnya juga turut memberikan dorongan moral yang membuat informan merasa lebih kuat. Teman-teman pun memberikan dukungan, meskipun tidak sebesar dukungan dari keluarga, namun tetap menjadi tempat berbagi dan penyemangat ketika menghadapi kesulitan”. (Wawancara tanggal 11 Juli 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dukungan tidak selalu harus diwujudkan dalam bentuk tindakan besar, melainkan cukup melalui ucapan yang mampu membangkitkan semangat dan menunjukkan kepedulian. Hal tersebut juga terlihat dari media sosial berdasarkan hasil observasi pada media sosial mereka bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang membagikan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan mental. Beberapa di antaranya menampilkan kegiatan seperti berlibur, berkumpul bersama teman, menonton film, berolahraga ringan, hingga mengunggah kutipan motivasi dan doa. Aktivitas-aktivitas tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa berusaha menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kebutuhan pribadi agar tetap merasa tenang dan tidak terbebani selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Selain itu, sebagian mahasiswa juga memanfaatkan media sosial sebagai ruang untuk mengekspresikan perasaan, membagikan pengalaman, maupun mencari 55 dukungan dari teman dan lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran dan usaha untuk mempertahankan kondisi emosional yang stabil di tengah tekanan akademik.

Faktor Perilaku Sehat Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menjaga Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyusunan skripsi dipengaruhi oleh dua 57 faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor ini saling berkaitan dan memengaruhi cara mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Faktor internal berkaitan dengan kemampuan mahasiswa mengatur emosi, semangat, serta pengendalian diri dalam menghadapi revisi dan tuntutan akademik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan luar seperti keluarga dan dosen pembimbing yang dapat menjadi sumber dukungan maupun tekanan (Adwiah, 2024).

Faktor internal merupakan kondisi yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti stres, motivasi, kepercayaan diri, dan ketahanan mental dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Salah satu faktor internal yang paling dominan adalah rasa tertekan akibat revisi yang tak kunjung selesai. Sebagaimana disampaikan oleh Habi Fahriza, mahasiswa Pendidikan Sosiologi

“...Revisi itu rasanya gak pernah habis. Udah beberapa kali dibenerin sesuai arahan dosen, tapi pas dikumpul masih aja salah. Kadang dikira kita gak serius ngerjain, padahal udah lembur tiap malam biar cepet selesai. Lama-lama jadi capek dan males buka laptop, rasanya pengen berhenti aja dulu karena udah gak tahu lagi bagian mana yang harus diubah”. (wawancara pada tanggal 10 Juli 2025).

Pernyataan Habi Fahriza menggambarkan tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa akibat revisi yang terus berulang. Perasaan gagal, bingung, dan lelah emosional sering muncul karena upaya yang dilakukan tidak menghasilkan kemajuan yang signifikan. Hal ini memengaruhi motivasi dan semangat mahasiswa dalam melanjutkan proses skripsi. Hal senada diungkapkan oleh Futri Hayati, mahasiswa Pendidikan Fisika yang juga mengalami kelelahan mental karena proses revisi yang berlarut-larut,

“...Saya udah bolak-balik revisi sampai lima kali, tapi dosen bilang belum sesuai. Padahal udah ngerasa ngikutin arahan. Kadang rasanya kayak gak ada gunanya ngerjain, karena setiap kali udah selesai, pasti diminta ubah lagi. Saya jadi ngerasa gagal dan gak yakin sama hasil kerja sendiri”. (Wawancara pada tanggal 10 Juli 2025).

Dari pernyataan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa menghadapi ketidakpastian akademik yang menyebabkan stres mendalam akibat revisi yang berulang dan tidak kunjung mencapai standar pembimbing. Meskipun mahasiswa merasa telah mengikuti arahan, hasil revisi yang kembali ditolak menimbulkan perasaan gagal dan keraguan terhadap kemampuan diri. Situasi ini menunjukkan bahwa revisi yang berlarut-larut dapat mengikis rasa percaya diri dan menciptakan perasaan tidak berdaya. Selain itu, Ledi Amelia, mahasiswa Pendidikan Non Formal juga mengungkapkan hal yang sama.

“...Kalau udah selesai revisi, rasanya lega. Tapi pas bimbingan berikutnya disuruh ubah lagi dari awal. Kadang saya sampai nangis sendiri di kamar karena ngerasa gak maju-maju. Teman-teman udah sidang, sementara saya masih stuck di bab dua. Rasanya kayak mental kena banget, apalagi kalau dosen ngomongnya agak keras”. (Wawancara pada tanggal 23 Juli 2025).

Pernyataan Ledi Amelia menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kelelahan emosional akibat revisi yang berulang dan proses bimbingan yang tidak selalu berjalan lancar. Perasaan tidak mengalami kemajuan, ditambah dengan tekanan sosial ketika melihat teman sebaya sudah lebih dahulu menyelesaikan skripsi, membuat mahasiswa merasa semakin terbebani. Kondisi ini diperparah oleh komunikasi dosen yang kadang terasa keras, sehingga tekanan akademik dan emosional menjadi semakin berat. Situasi tersebut menegaskan bahwa revisi yang berlarut dan perbandingan sosial merupakan faktor signifikan yang memicu stres dan gangguan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang paling berpengaruh adalah stres akibat revisi yang tidak kunjung selesai, yang menimbulkan perasaan cemas, lelah mental, kehilangan semangat, dan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademik. Faktor eksternal merupakan pengaruh yang datang dari luar diri mahasiswa, meliputi hubungan dengan dosen pembimbing dan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, dua faktor eksternal yang paling dominan adalah dosen pembimbing yang sulit ditemui dan tekanan dari keluarga. Sulitnya menemui dosen pembimbing menjadi masalah umum yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Ketidakteraturan 59 jadwal bimbingan membuat mahasiswa merasa frustrasi karena proses penyusunan skripsi menjadi lambat.

Selain kendala akademik, tekanan dari keluarga juga menjadi faktor eksternal yang kuat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Harapan orang tua agar anak segera menyelesaikan kuliah sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang tidak disadari. Sebagaimana diungkapkan oleh Natasya Amalia (umur 24 tahun) mahasiswa Ilmu Administrasi Negara,

“...Orang tua hampir setiap minggu nanyain, „Kapan wisuda? Kapan lulus?” Padahal saya udah berusaha banget, tapi revisinya belum selesai. Kadang kalau ditanya terus malah bikin tambah stres. Saya jadi takut pulang ke rumah karena gak mau ditanya-tanya lagi soal skripsi”. (wawancara pada tanggal 11 Juli 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa tekanan dari keluarga dapat menimbulkan perasaan malu, cemas, dan tidak nyaman. Mahasiswa merasa terbebani dengan perbandingan sosial yang dilakukan oleh lingkungan terdekat. Situasi tersebut membuat mahasiswa semakin rentan terhadap gangguan emosional karena mereka merasa harus memenuhi ekspektasi keluarga, meskipun proses penyusunan skripsi tidak selalu berjalan sesuai rencana. Akibatnya, sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis tambahan yang dapat memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Sedangkan Leoni Amanda Istiazah (umur 24 tahun), mahasiswa Ilmu Ekonomi,

“...Keluarga kadang suka bandingin sama teman sebaya yang udah kerja atau nikah. Saya jadi ngerasa gagal, padahal skripsi ini juga saya kerjain sekuat tenaga. Tapi karena belum selesai, mereka anggap saya santai- santai aja. Padahal tiap malam begadang buat revisi”. (Wawancara tanggal 11 Juli 2025).

Muncul Dari pernyataan Leoni Amanda Istiazah, Mahasiswa mengungkapkan bahwa tekanan dari keluarga sering muncul dalam bentuk perbandingan dengan teman sebaya yang sudah bekerja atau menikah. Situasi tersebut membuatnya merasa gagal, meskipun ia telah berusaha keras menyelesaikan skripsi. Ia menegaskan bahwa keluarganya kerap menganggap dirinya santai hanya karena proses skripsinya belum selesai, padahal hampir setiap malam ia begadang mengerjakan revisi. Pengalaman ini menunjukkan bahwa tekanan keluarga dapat menimbulkan perasaan malu, cemas, serta beban psikologis yang memperburuk kondisi mental mahasiswa.



Gambar 4. Mahasiswa menunggu dosen
Sumber: dokumentasi pribadi

Dapat disimpulkan bahwa selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi. Dalam situasi ini, dukungan dari dosen dan teman sebaya sangat dibutuhkan. Dosen diharapkan mampu memberikan bimbingan yang empatik, memberikan arahan yang jelas, serta

mudah dihubungi ketika mahasiswa membutuhkan konsultasi. Hal ini membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

Sementara itu, teman sebaya memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional melalui kebersamaan, saling membantu, dan berbagi pengalaman. Dukungan sederhana seperti menemani bimbingan, memberi semangat, atau sekadar menjadi tempat berbagi cerita dapat membantu mengurangi beban psikologis mahasiswa. Dengan adanya kerja sama yang baik antara mahasiswa, dosen, dan teman, proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih lancar serta membantu menjaga kestabilan mental mahasiswa hingga tahap akhir perkuliahan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai dinamika akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi selama proses penyusunan skripsi. Beragam pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespons tekanan, baik melalui strategi positif maupun melalui perilaku yang justru memperburuk kondisi mental mereka. Untuk memahami pola perilaku tersebut secara lebih komprehensif, analisis menggunakan pendekatan *Health Belief Model* (HBM) memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana persepsi mahasiswa berperan dalam menentukan tindakan mereka. Melalui pendekatan ini, perilaku menjaga kesehatan mental dapat dikategorikan ke dalam beberapa komponen utama, dimulai dari persepsi terhadap risiko yang mereka hadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa menghadapi revisi berulang, tuntutan pembimbing, perbandingan dengan teman sebaya, serta tekanan keluarga, sehingga memunculkan stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Beragam respons yang ditunjukkan mahasiswa, seperti beribadah, berolahraga, melakukan self-care, hingga berbagi cerita, memperlihatkan bahwa mereka memiliki cara berbeda dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan yang mereka hadapi. Untuk memahami pola tersebut secara komprehensif, penelitian ini menggunakan teori *Health Belief Model* (HBM). Melalui teori ini, terlihat bahwa mahasiswa memiliki persepsi kuat terhadap risiko stres (*perceived susceptibility*) dan memahami bahwa tekanan skripsi dapat berdampak pada kondisi mental mereka (*perceived severity*). Di sisi lain, mahasiswa juga menyadari manfaat perilaku positif, seperti ibadah, olahraga, dan refreshing (*perceived benefits*), yang terbukti membantu mereka meredakan stres. Namun, proses penyelesaian skripsi tetap terhambat oleh berbagai kendala, seperti sulitnya bimbingan, revisi berulang, dan tekanan sosial (*perceived barriers*). Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat teori HBM bahwa perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap risiko, manfaat, hambatan, serta dukungan sosial yang mereka terima. Kombinasi faktor-faktor tersebut membentuk cara mahasiswa bertahan dan menjaga keseimbangan emosional selama proses penyusunan skripsi.

Persepsi Risiko

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya persepsi kuat bahwa mereka rentan mengalami tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini terlihat dari perilaku mahasiswa yang secara konsisten melakukan *self-care*, *refreshing*, beribadah, dan menyalurkan hobi saat merasa stres. Seperti yang dijelaskan oleh [Fayzah et al. \(2024\)](#) mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial mampu mempertahankan kesehatan mentalnya karena lebih sadar terhadap kondisi diri dan risiko tekanan akademik yang mereka hadapi. Kesadaran ini menggambarkan komponen *perceived susceptibility* dalam *Health Belief Model* (HBM), dimana individu menyadari bahwa dirinya berpotensi mengalami stres atau gangguan mental apabila tekanan akademik tidak dikelola dengan baik ([Laili & Tanoto, 2021](#)). Selain kerentanan terhadap stres, mahasiswa juga memandang bahwa dampak tekanan akademik dapat bersifat serius, terutama ketika proses revisi berlangsung lama atau ketika mereka membandingkan diri dengan teman sebaya yang sudah lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Keparahan dampak tersebut dapat terlihat dari munculnya perasaan lelah, cemas, hilang motivasi, serta menurunnya kemampuan mengerjakan tugas akademik. Hal ini sejalan dengan konsep *perceived severity* dalam teori HBM yang dikemukakan oleh Rosenstock, dimana individu akan menilai bahwa suatu ancaman (dalam hal ini stres akademik) memiliki konsekuensi serius terhadap kondisi mental, emosional, dan sosialnya ([Handayani et al., 2024](#)). Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap risiko dan keparahan stres menjadi salah satu faktor utama yang mendorong mereka untuk menerapkan perilaku menjaga kesehatan mental, seperti melakukan ibadah, olahraga, dan aktivitas penyegaran lainnya. Hal ini memperkuat relevansi teori HBM dalam menjelaskan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik melalui tindakan-tindakan pencegahan yang bertujuan menjaga kestabilan mental ([Muzaham, 1995](#)).

Selain itu, temuan penelitian ini juga menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh cara mereka memaknai proses penyusunan

skripsi sebagai bagian dari perjalanan akademik, bukan semata-mata sebagai beban. Mahasiswa yang mampu melihat skripsi sebagai tantangan yang dapat dilalui menunjukkan tingkat ketahanan psikologis (*resilience*) yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memandang proses tersebut sebagai ancaman. Pola ini sejalan dengan penjelasan Firdauzi (2022) bahwa keseimbangan emosional seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, tetapi juga oleh cara individu memahami dan menafsirkan situasi yang dihadapi. Dengan demikian, persepsi positif, dukungan sosial yang memadai, serta keyakinan diri menjadi faktor penting yang memungkinkan mahasiswa tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam tekanan akademik yang tinggi (Cahyani, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menyadari tingginya risiko dan dampak serius dari tekanan akademik, sehingga mereka rentan mengalami stres, kecemasan, dan penurunan motivasi. Persepsi kerentanan dan keparahan ini sesuai dengan konsep *perceived susceptibility* dan *perceived severity* dalam *Health Belief Model* (HBM). Kesadaran tersebut mendorong mahasiswa menerapkan berbagai perilaku menjaga kesehatan mental, seperti ibadah, olahraga, refreshing, dan *self-care*, terutama ketika didukung oleh lingkungan sosial. Selain itu, kemampuan memaknai skripsi sebagai tantangan, bukan beban, serta adanya dukungan sosial dan keyakinan diri, memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Persepsi Manfaat

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Adwiah (2023), yang menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik berfungsi sebagai sumber penguatan emosional yang membantu mahasiswa mengelola stres dan mempertahankan motivasi selama proses penyusunan skripsi (Adwiah, 2024). Keberadaan dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga menumbuhkan keyakinan mahasiswa bahwa tekanan akademik dapat mereka hadapi dengan lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif utama yang menjaga stabilitas mental mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat temuan Fayzah (2024) menyatakan kesehatan mental memiliki keterkaitan langsung dengan kualitas hidup dan produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan cenderung menunjukkan berbagai gejala seperti gangguan tidur, kelelahan berlebihan, serta penurunan konsentrasi yang berdampak pada menurunnya kemampuan akademik. Namun, mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik tetap mampu mempertahankan fungsi sosial dan akademiknya (Fayzah et al., 2024).

Keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan skripsi sangat dipengaruhi oleh cara mereka mengelola stres dan dukungan sosial yang mereka peroleh. Pandangan lain dikemukakan oleh Siregar, (2021), yang menemukan bahwa kesabaran memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa penyusun skripsi. Menurutnya, mahasiswa dengan tingkat kesabaran tinggi mampu mengendalikan emosi, menerima proses akademik yang panjang, dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan bimbingan maupun revisi yang berulang. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa kemampuan mengelola tekanan tidak hanya ditentukan oleh dukungan eksternal, tetapi juga oleh kapasitas internal mahasiswa dalam mengembangkan ketenangan, ketahanan mental, dan kemampuan bertahan dalam proses akademik yang kompleks. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh dukungan sosial, kemampuan coping, serta faktor internal seperti kesabaran dan ketahanan diri. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan kembali bahwa menjaga kesehatan mental bukan hanya bergantung pada upaya individu, tetapi juga pada dukungan lingkungan dan strategi psikologis yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Cheuk et al., 2025).

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Persepsi individu terhadap stres, kemampuan mengelola tekanan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan emosional mahasiswa. Temuan ini tidak hanya memperkuat relevansi teori *Health Belief Model* (HBM), tetapi juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menegaskan pentingnya dukungan sosial, spiritualitas, dan kesabaran dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, serta menjadi dasar bagi upaya pengembangan strategi pendampingan dan intervensi yang lebih efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang terbentuk melalui dinamika tekanan akademik, sosial, dan emosional yang saling berkaitan. Revisi yang berulang, proses bimbingan yang tidak stabil, serta tuntutan keluarga menciptakan kondisi stres, kecemasan, dan kelelahan emosional yang memengaruhi keseharian mahasiswa. Dalam situasi tersebut, mahasiswa memproduksi berbagai bentuk perilaku sehat sebagai respons terhadap tekanan, seperti melakukan *self-care*, beribadah, olahraga, berbagi cerita, serta melakukan aktivitas rekreasi untuk menjaga keseimbangan mental. Jika dianalisis melalui kerangka *Health Belief Model* (HBM), perilaku tersebut dipahami sebagai hasil dari konstruksi persepsi mahasiswa terhadap risiko dan keparahan stres akademik, manfaat upaya pencegahan, hambatan yang mereka temui, serta keyakinan diri untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, tetapi juga oleh relasi sosial berupa dukungan keluarga, teman, dan dosen yang menjadi sumber penguatan emosional dan motivasi akademik. Secara praktis, penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan pendampingan yang lebih komprehensif oleh kampus, mulai dari bimbingan akademik yang lebih manusiawi, layanan konseling yang mudah diakses, hingga kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan yang tidak menambah beban mahasiswa. Penelitian ini juga membuka peluang bagi studi selanjutnya untuk mengeksplorasi dinamika kesehatan mental di tahap penyusunan skripsi pada konteks fakultas atau universitas lain, guna memahami pola tekanan akademik mahasiswa secara lebih luas dan mendalam.

Daftar Pustaka

- Adwiah, A. R. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di UIN Sunan Kalijaga. *The 6th ICODIE Proceedings*, 4(1), 45–56.
- Cahyani, H. N. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Chan, C. C. K., Fok, E. H. W., & Botelho, M. G. (2025). An Analysis of Students' Perceptions of Strategies to Improve Well-Being in Dentistry. *European Journal of Dental Education*, 29(2), 249-265.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Bandung: Alfabeta.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fayzah, M., Ayu, D., Aprilia, Y., Salsabila, D., Aulia, M., Ratnawati, E., Salma, N., Ismailatul, S., & Andre, D. (2024). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.55887/jaki.v1i2.7>
- Firdausi, S. A. V. (2022). Kemampuan Mengelola Stres sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Iain Palopo). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Handayani, F., Mawarti, H., & Asumta, M. Z. (2024). Pengaruh Komponen HBM (Health Belief Model) terhadap Self Awareness pada Pasien TB Paru yang LTFU (Lost to Follow Up): Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 829-838.
- Hidayah, N., & Putri, D. R. (2020). Self-care behavior and resilience in final-year students facing thesis completion. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Laili, N., & Tanoto, W. (2021). Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) Masyarakat Pada Pelaksanaan Vaksin Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 198. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.625>
- Muzaham, F. (1995). *Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan*. Jakarta: UI-Press..
- Pradana, D., & Lubis, H. (2021). Perceived stress and coping strategies among thesis-writing students. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(3), 210–219.
- Putri, D. M. P., & Rachmawati, N. (2018). *Antropologi Kesehatan: Konsep dan Aplikasi Antropologi dalam Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Baru
- Rivansyah, A. A., & Alrefi, A. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 81-101.
- Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Siregar, S. H. (2021). Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Universitas Riau.

-
- Sudaryono, S. (2021). *Metodologi Penelitian; Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 23-28).