

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Gendis Gayatri^{1*}, Diva Nur Azizah², Aldisha Adya Pasha³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻³Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: gayatrigendis18@gmail.com^{1*}, divanrazzh1907@gmail.com²,

aldishapasha@gmail.com³, srimulyeni88@gmail.com⁴

*Penulis korespondensi: gayatrigendis18@gmail.com¹

Abstract. *Mental health is a very important element in supporting students' academic success. As a group at a vulnerable age, students often face academic, social, and psychological pressures that can affect their mental health and academic performance. This study aims to examine the impact of mental health on the academic performance of students at the Faculty of Economics, Pasim National University. The method used in this study is a quantitative approach with data collection through questionnaires. The research subjects consisted of 123 students in their first semester, where the sample included 94 respondents selected using the Slovin formula. The data were analyzed using SPSS software, including validity, reliability, and normality tests, simple linear regression, coefficient of determination, and ANOVA. The findings of this study indicate that all measurement tools used are valid and reliable. Normality testing shows that the data have a normal distribution. The regression analysis results showed a significant positive effect of mental health on students' academic performance. An R-squared value of 0.410 indicates that mental health contributes 41% to the variation in students' academic results, while the remaining 59% is influenced by other factors. The results of the ANOVA also showed a significance level of 0.000 (<0,05). confirming the suitability of the regression model. Therefore, it can be concluded that mental health plays a significant role in improving student academic achievement. This research is expected to provide educational institutions with a basis for designing mental health support policies and programs to improve student academic quality.*

Keywords: *Academic Value; Anxiety; Mental Health; Psychological Stress; Students*

Abstrak. Kesehatan mental adalah elemen yang sangat penting dalam mendukung sukses akademis mahasiswa. Sebagai kelompok yang berada pada usia rentan, mahasiswa sering menghadapi tekanan dalam bidang akademik, sosial, serta psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan hasil studi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa di Fakultas Ekonomi Universitas Nasional Pasim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Subjek penelitian terdiri dari 123 mahasiswa yang berada di semester pertama, di mana sampel yang diambil mencakup 94 responden yang dipilih dengan menggunakan rumus Slovin. Data dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS, mencakup uji validitas, reliabilitas, dan normalitas, regresi linier sederhana, koefisien determinasi, serta ANOVA. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua alat ukur yang digunakan adalah valid dan dapat diandalkan. Pengujian normalitas menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan dari kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa. Nilai R-squared sebesar 0,410 menunjukkan bahwa kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 41% terhadap variasi dalam hasil akademis mahasiswa, sementara sisanya 59% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil dari ANOVA juga menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 (<0,05). Disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan program pendukung kesehatan mental guna meningkatkan kualitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemasan; Kesehatan Mental; Mahasiswa; Nilai Akademik; Tekanan Psikologis

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek fundamental dalam kehidupan individu, setara dengan pentingnya kesehatan fisik, dan keduanya saling berinteraksi secara dinamis dan berkelanjutan. Kondisi mental yang stabil mencerminkan kebebasan dari gangguan kejiwaan, memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan dan aktivitasnya tanpa beban atau tekanan yang

berlebihan. Terlebih lagi, dalam lingkungan perguruan tinggi, kesehatan mental mahasiswa bertindak sebagai penentu utama dalam pencapaian prestasi akademik. Mahasiswa yang mempunyai mental sehat biasanya lebih mudah mencapai keberhasilan studi mereka, sedangkan gangguan kesehatan mental dapat secara signifikan memperlemah dan menghambat capaian akademik (Al-Taujih et al., 2025). Namun, mahasiswa seringkali diidentifikasi sebagai kelompok yang mudah mengalami gangguan kesehatan mental, dengan usia 15-24 tahun menjadi rentang waktu di mana banyak gangguan kesehatan mental terjadi. Masalah seperti kecemasan dan depresi sangat menonjol di kalangan mahasiswa (Constantin et al., 2023; Faisal & Mulyeni, 2025).

Kondisi kesehatan mental yang baik terbukti mempunyai hubungan erat dengan motivasi berprestasi dan pencapaian akademik. Jika mahasiswa mempunyai kesehatan mental yang stabil biasanya cenderung memiliki keinginan yang tinggi untuk meraih prestasi akademik. Sebaliknya, status kesehatan mental yang buruk pada awal semester dapat membuat performa akademik yang kurang optimal kedepannya. Dampak dari kondisi mental yang terganggu pada mahasiswa tidak hanya terbatas pada kesejahteraan emosional, tetapi juga meluas ke ranah akademik. Mahasiswa dengan masalah kesehatan mental yang serius, seperti skizofrenia, gangguan bipolar, atau depresi mayor, seringkali menunjukkan performa belajar yang buruk. Hal ini terlihat dari perilaku seperti membolos kuliah, penurunan produktivitas akademik, masalah interpersonal, tingkat efikasi diri yang rendah, dan kurangnya pemanfaatan fasilitas kampus. Bahkan, distres psikologis dapat membuat mahasiswa merasa kurang kompeten dan memiliki kebiasaan belajar yang buruk (Setiawan et al., 2025; Oktaviani et al., 2025).

Berbagai faktor kompleks turut berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Faktor-faktor ini meliputi aspek biologis (genetik, kimia otak, dan saraf), tekanan hidup (konflik, masalah pribadi, dan hubungan sosial), riwayat dan masalah keluarga, serta pengaruh sosial dan budaya. Dari sisi mahasiswa sendiri, rendahnya motivasi belajar, ketakutan akan kegagalan, kecemasan menjelang ujian, keterbatasan sumber daya, dan kekhawatiran tentang masa depan dapat menjadi pemicu stres dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Selain itu, lingkungan kampus dan sekolah secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Evice Astriyani et al., 2025) di mana elemen-elemen seperti dukungan kesehatan mental, hubungan teman sebaya, dan tekanan akademik dapat memengaruhi hasil kesehatan mental mahasiswa (Rahma et al., 2025). Dukungan keluarga yang baik juga berperan penting dalam mengatasi tekanan psikologis dan menemukan strategi yang efektif (Evice Astriyani et al., 2025). Di era digital, intensitas penggunaan media sosial

juga menjadi faktor yang menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa, meskipun merupakan salah satu faktor dalam rangkaian yang lebih kompleks (Mufidah et al., 2025).

Gangguan kesehatan mental, seperti stres dan depresi, telah terbukti secara signifikan memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Analisis statistik menunjukkan hubungan negatif antara kesehatan mental yang buruk dan prestasi akademik mahasiswa, menegaskan bahwa kondisi psikologis memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat pencapaian studi (Al-Taujih et al., 2025). Prestasi akademik bukan hanya dipengaruhi oleh kesehatan mental, tetapi juga dipengaruhi kombinasi internal (fisiologis dan psikologis seperti kecerdasan, sikap, minat, bakat, dan motivasi) serta eksternal (lingkungan sosial seperti pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, peran guru, teman sebaya, dan masyarakat; serta lingkungan non-sosial seperti kondisi sekolah dan tempat tinggal) (Al-Taujih et al., 2025). Pentingnya pemahaman konsep kesehatan mental ini juga didukung oleh ketersediaan informasi edukatif melalui platform digital, seperti kanal YouTube "Satu Persen" yang menyediakan konten mengenai kesehatan mental, membantu audiens, khususnya generasi Z, untuk memahami konsep dan penanganan isu-isu mental secara ringan dan mudah diakses (Atmaditia, 2025).

Kenyataan bahwa banyak mahasiswa seringkali mengabaikan atau tidak menyadari kondisi kesehatan mental mereka sendiri (Al-Taujih et al., 2025) menggarisbawahi pentingnya penelitian mendalam dalam bidang ini. Oleh karena itu, kajian mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa menjadi sangat relevan. Pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana berbagai aspek kesehatan mental memengaruhi capaian akademik akan sangat penting dalam merancang intervensi dan program dukungan yang tepat, guna memastikan mahasiswa dapat mencapai potensi akademik penuh mereka.

2. KAJIAN TEORI

Kesehatan mental seringkali menjadi perhatian masyarakat terutama di kalangan mahasiswa generasi Z. Kesehatan mental ialah kondisi yang membuat seseorang mengatasi masalah hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta kontribusi bagi kelompok mereka (*World Health Organization*, 2025). Kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan gangguan psikologis, tetapi mencakup keseimbangan emosional, sosial, kognitif yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-harinya bahkan kehidupan akademik. Kesehatan mental seperti, kecemasan, depresi, paranoid dapat memengaruhi kinerja akademik (Deng & Li, 2024). Kecemasan dapat menimbulkan rasa tertekan dan kehilangan kendali dalam menghadapi situasi yang sedang

dialami oleh seorang individu (Rafli Romadon et al., 2025; Muhammad Yusuf Gunawan et al., 2026).

Kondisi kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa adalah stres akibat tekanan akademik. Mahasiswa diharapkan mampu memiliki kapasitas diri yang lebih tinggi dan mampu menemukan solusi serta menyelesaikan tantangan yang sedang atau bahkan yang akan dihadapinya (Mufatihah et al., 2025; Barkudin et al., 2026). Penting untuk menjaga kesehatan mental terutama bagi mahasiswa. Dengan kondisi kesehatan mental yang baik, mahasiswa mampu menjalankan kehidupan akademik nya dengan teratur. Ada 2 faktor yang menjadi penyebab stres akademik (Fardani et al., 2021). Faktor pertama adalah faktor internal. Faktor ini mencakup pola pikir, karakter, persaingan, dan lainnya yang berasal dari individu itu sendiri. Pola pikir negatif, persaingan dengan teman satu kelas dapat membentuk karakter kurangnya percaya diri, ragu, dan cemas.

Satu faktor lainnya adalah faktor eksternal. Faktor eksternal seperti manajemen waktu, penugasan berlebih, masalah keuangan, dan lingkungan. Manajemen waktu yang buruk membuat mahasiswa sulit menentukan mana yang harus diutamakan terlebih dahulu. Mengerjakan terlalu banyak tugas yang diberikan di waktu yang bersamaan membuat tekanan beban akademik meningkat sehingga dapat mengakibatkan *burnout* pada mahasiswa (Yusriyyah et al., 2023; Kamilatunnisa et al., 2025). Masalah keuangan dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa yang mengalami tekanan finansial (Moore et al., 2021). Mahasiswa yang merantau dan jauh dari keluarga dapat menimbulkan rasa rindu yang mendalam. Hal itu disebabkan karena belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru dan merasa tidak adanya dukungan yang didapatkan seperti di rumah. Mahasiswa yang berada jauh dari keluarga sering merasakan cemas dan stres (Afrilia et al., 2024). Itu dapat berdampak pada konsentrasi belajar dan pola tidur mahasiswa.

Prestasi akademik merupakan standar utama dalam menilai keberhasilan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Namun, pencapaian akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang stabil (Nabila & Trie Syahputra, 2025). Kondisi psikologis atau mental yang terganggu bisa berpengaruh pada performa akademik. Mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental biasanya akan menurun di bidang akademik (Astri Rahmawati et al., 2025). Hal itu disebabkan karena mereka tidak bisa fokus pada kegiatan belajar. Mahasiswa perguruan tinggi dituntut untuk lebih mandiri, berpikir kritis, dan menunjukkan perilaku dewasa. Ini bisa jadi pemicu stres pada mahasiswa akibat tekanan dari lingkungan sekitar. Menurunnya performa akademik juga bisa disebabkan oleh kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecemasan semakin

rendah prestasi akademik untuk dicapai mahasiswa (Nabila & Trie Syahputra, 2025). Stres akademik memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang mencakup berbagai aspek, seperti aspek emosional, fisik, dan sosial (Sari, 2024).

Melihat banyaknya dampak gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental. Dukungan dari orang-orang terdekat sangat penting serta mampu menumbuhkan rasa semangat dalam perkuliahan (Fauziah & Ardiansyah, 2025). Dukungan dari orang terdekat seperti keluarga dan teman akan meningkatkan rasa percaya diri dan rasa aman, sehingga mahasiswa bisa lebih fokus dan konsentrasi selama pembelajaran. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa tumbuh menjadi dewasa yang sehat mental (Setyorini et al., 2025). Selain itu, lingkungan kampus yang supportif dapat menciptakan suasana belajar yang positif. Institusi pendidikan juga berperan besar dalam menciptakan ekosistem yang ramah terhadap kesehatan mental, misalnya pihak universitas dapat menyediakan layanan konseling. Dengan demikian, kombinasi antara dukungan sosial dan lingkungan kampus yang mendukung dapat memperkuat resiliensi mahasiswa. Resiliensi inilah yang berperan penting untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan belajar tanpa kehilangan motivasi atau menurunnya performa akademik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif yang suatu pendekatan untuk menguji teori objektif dengan meneliti hubungan antar variabel yang dapat diukur menggunakan instrumen penelitian yang dapat menghasilkan data numerik untuk dianalisis menggunakan prosedur statistik (Cresswell dan Cresswell : 2018). Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan diuji menggunakan validitas, reabilitas, dan regresi sederhana. Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Nasional Pasim semester 1 yang berjumlah 123 orang. Kami mengambil sampel 5% dari jumlah total populasi. Dihitung menggunakan rumus slovin, maka total sampel yang di perlukan minimal berjumlah 94 orang. Rumusnya adalah $n = N / (1 + Ne^2)$. Jumlah populasi(N) 123 orang dan tingkat kesalahan(e) 5%.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{123}{1 + 123(5\%)^2} = \frac{123}{1 + 123(0.05)^2} = \frac{123}{1 + 123 \times 0,0025} = \frac{123}{1 + 0,3075} = \frac{123}{1,3075} = 94$$

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang didapat dilakukan analisis dengan menggunakan software SPSS.

Tabel 1. Uji Validitas terkait Kesehatan Mental.

Indikator	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
X1	0,657	0,203	Valid
X2	0,647	0,203	Valid
X3	0,693	0,203	Valid
X4	0,656	0,203	Valid
X5	0,642	0,203	Valid
X6	0,607	0,203	Valid
X7	0,669	0,203	Valid
X8	0,380	0,203	Valid

Sumber : Hasil olah data penelitian 2025.

Hasil uji validitas pada variabel terkait Kesehatan Mental menunjukkan bahwa setiap penelitian valid, dengan nilai terkecil pada indikator X8 pernyataan mengenai perasaan cemas berlebih terhadap kesalahan kecil yang responden buat. Meskipun memiliki nilai korelasi paling rendah, indikator X8 dapat dipertahankan karena masih memenuhi kriteria validitas. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan cemas berlebih terhadap kesalahan menjadi bagian penting dalam mengukur variabel kesehatan mental, walaupun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan indikator lainnya. Selanjutnya menguji validitas terkait nilai akademik.

Tabel 2. Uji Validitas terkait Nilai Akademik.

Indikator	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
Y1	0,752	0,203	Valid
Y2	0,450	0,203	Valid
Y3	0,578	0,203	Valid
Y4	0,458	0,203	Valid
Y5	0,489	0,203	Valid
Y6	0,715	0,203	Valid
Y7	0,682	0,203	Valid
Y8	0,674	0,203	Valid

Sumber : Hasil olah data penelitian 2025.

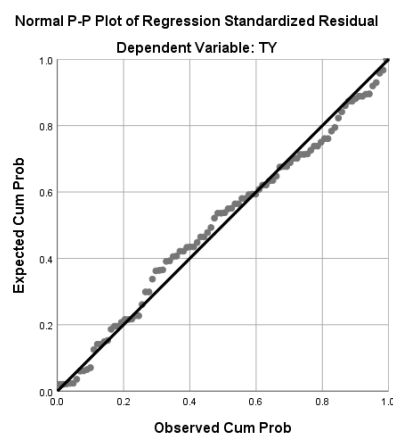
Nilai r_{hitung} tertinggi terdapat pada indikator Y1 sebesar 0,732 dan nilai r_{hitung} terendah terdapat di indikator Y2 sebesar 0,450. Perbedaan nilai r_{hitung} antar indikator ini dapat disebabkan oleh variasi tingkat pemahaman responden terhadap masing-masing pernyataan dan perbedaan pengalaman akademik responden dalam pencapaian akademik mereka. Indikator dengan nilai r_{hitung} yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penyesuaian yang lebih kuat dengan variabel nilai akademik, sedangkan indikator dengan nilai r_{hitung} yang lebih rendah cenderung menggambarkan aspek yang lebih spesifik, seperti tekanan akademik atau kepuasan terhadap hasil belajar. Maka, kesimpulannya instrumen yang dipakai dalam penelitian ini sudah memenuhi syarat validitas dan mampu menggambarkan kondisi nilai

akademik responden secara menyeluruh dan akurat. Setelah dinyatakan valid, dilakukan uji reabilitas.

Tabel 3. Hasil Uji Reabilitas.

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kesehatan Mental	0,762	Reliabel
Pengaruh Terhadap Nilai Akademik	0,740	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang terdapat pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa instrumen penelitian mempunyai tingkat konsistensi yang baik. Hal ini dibuktikan melalui nilai Cronbach's Alpha pada tiap variabel yang menunjukkan angka berada lebih tinggi dari batas minimum reliabilitas, yaitu 0,70. Nilai tersebut menandakan bahwa setiap pernyataan dalam instrumen mampu mengukur variabel yang sama secara konsisten dan tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang serupa. Dengan terpenuhinya kriteria reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian sudah memenuhi syarat sebagai penelitian yang reliabel dan konsisten. Oleh karena itu, data yang diperoleh dari kuesioner dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk tahap analisis selanjutnya.



Gambar 1. Diagram P-Plot.

Pada grafik Normal P–P Plot, tampak bahwa sebaran titik data berada di sekitar garis diagonal dan cenderung mengikuti arah garis tersebut. Pola tersebut menunjukkan residual dalam analisis regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi. Terpenuhinya asumsi normalitas menunjukkan bahwa data pada variabel kesehatan mental sebagai variabel independen dan nilai akademik sebagai variabel dependen tersebar secara wajar dan tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Dengan demikian, model regresi yang digunakan memenuhi syarat untuk menganalisis pengaruh kesehatan mental terhadap nilai akademik dan analisis statistik selanjutnya dapat dilakukan secara valid.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi Model Summary.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.640	0.410	0.403	3.92386

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental

b. Dependent Variable: Nilai Akademik

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian 2025.

Mengacu pada hasil uji korelasi pada tabel tersebut, nilai R sebesar 0,640 menggambarkan adanya hubungan yang cukup signifikan antara variabel kesehatan mental dan nilai akademik. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa kondisi kesehatan mental yang lebih baik cenderung diikuti oleh peningkatan nilai akademik. Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,410 mengindikasikan bahwa kesehatan mental dapat menjelaskan 41% perubahan pada nilai akademik, sementara 59% sisanya kemungkinan dipengaruhi variabel yang lain. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,403 memperkuat bahwa model yang digunakan telah disesuaikan dengan baik dan menunjukkan nilai yang cukup dalam menjelaskan keterkaitan antara kesehatan mental dan capaian akademik. Selanjutnya dilakukan uji anova:

Tabel 5. Hasil Uji Anova.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1004.450	1	1004.450	65.238	.000 ^b
Residual	1447.290	94	15.397		
Total	2451.740	95			

a. Dependent Variable: Nilai Akademik

b. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental

Sumber : Hasil Pengolahan SPSS (2025).

Hasil analisis tabel ANOVA menunjukkan bahwa data tersebut memberikan bukti kuat terkait hubungan yang kuat variabel kesehatan mental dan capaian akademik. Nilai F hitung yang tinggi, yaitu sebesar 65,238, memberi tahu kita bahwa perbedaan yang teramati dalam data sangat besar, lebih besar daripada yang mungkin terjadi secara kebetulan semata. Faktor penentu utamanya adalah nilai signifikansi (p-value), yang di sini angkanya adalah 0,000b (atau bisa dibilang mendekati nol). Karena nilai ini jauh lebih rendah dari standar umum yang diharuskan (yaitu 0,05), para peneliti menyimpulkan bahwa perbedaan tersebut nyata dan bukan sekadar variasi acak. Teks di sebelah tabel juga mendukung ini, menyatakan bahwa model yang dipakai sudah pas dan bisa menjelaskan keterkaitan kedua faktor tersebut dengan baik. Jadi, temuan ini secara statistik membuktikan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang memang memiliki peran penting dan terukur dalam hasil belajar atau capaian akademiknya.

Hasil dari kajian ini mengungkapkan adanya hubungan yang berarti antara kondisi psikologis siswa dan hasil belajar mereka. Penemuan ini sejalan dengan studi terdahulu yang juga menemukan kaitan antara kesehatan mental dan hasil akademis, di mana faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, tekanan, dan depresi berhubungan dengan pencapaian akademis siswa. Indikator kesehatan mental seperti tingkat stres dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik pada mahasiswa Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) (Haw et al., 2025). Studi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kondisi mental lebih stabil biasanya memiliki prestasi akademik yang baik. Kesehatan mental berpengaruh besar dan signifikan terhadap prestasi akademik, di mana semakin baik kesehatan mental, semakin baik prestasi akademik yang dapat dicapai (Ulfah, 2023).

Temuan ini memperkuat argumen bahwa kesehatan mental adalah aspek penting dalam pencapaian akademik mahasiswa. Hal ini didukung oleh literatur yang menunjukkan bahwa *well-being* psikologis berperan dalam konsentrasi belajar, pengaturan waktu, motivasi, dan daya tahan menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Musfirah et al., 2025). Secara teoritis, kesehatan mental mempengaruhi prestasi akademik melalui beberapa mekanisme. Mahasiswa yang kesehatan mentalnya terganggu seperti stres atau kecemasan yang tinggi berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar, gangguan perhatian, dan kesulitan mengatur strategi belajar secara efektif. Hal ini sejalan dengan temuan di berbagai studi yang mengaitkan kesehatan mental dengan kemampuan adaptasi belajar dan *self-efficacy*, yang kemudian berdampak pada prestasi akademik (Song & Hu, 2024). Kesehatan mental (bersama stres akademik) secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa melalui analisis regresi linier berganda (Rimala et al., 2024). Meskipun kontribusi kesehatan mental terhadap prestasi akademik bukanlah satu-satunya faktor, tetapi pengaruhnya tetap signifikan.

5. KESIMPULAN

Mahasiswa yang mempunyai kesehatan mental yang lebih baik cenderung menunjukkan pencapaian akademik yang lebih optimal dibandingkan mahasiswa yang mengalami tingkat stres, kecemasan, atau tekanan psikologis yang lebih tinggi. Kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam memahami materi, mempertahankan fokus ketika belajar, serta mengelola tuntutan akademik. Pada akhirnya, hal tersebut dapat berdampak pada penurunan nilai akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik. Hasil riset ini semoga bisa dipakai oleh lembaga pendidikan untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan mental melalui

penyediaan layanan konseling, program pendampingan psikologis, serta lingkungan akademik yang mendukung guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan pencapaian akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 161–175. <https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1.647>
- Al-Taujih, J., Mutiara Sani, A., Dwi Puspita, Y., Marliana Azzahra, S., Falasifah, N., & Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. (2025). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi UINSA. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attauijeh/>
- Astriyani, E., Ennimay, E., & Muchtar, R. S. U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta “X” di wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 184–199. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269>
- Atmaditia, S. S. Z. (2025). Analisis resepsi informasi kesehatan mental pada akun YouTube Satu Persen. *Jurnal Audiens*, 6(1), 85–117. <https://doi.org/10.18196/jas.v6i1.554>
- Barkudin, B., Ichtiat, H. Q., Djamarah, S. B., Marzuki, M., & Mulyeni, S. (2026). Analisis kesiapan mental peserta didik SMP terhadap penggunaan media sosial. *Indonesian Journal of Social Science*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.58818/ijss.v4i1.174>
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi kesehatan mental pada mahasiswa dan peran masyarakat menanggapi isu kesehatan mental.
- Deng, X., & Li, C. (2024). The impact of university freshmen’s mental health on academic performance: An empirical study based on M University in Fujian Province, China. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483031>
- Faisal, N. R., & Mulyeni, S. (2025). Seni kebahagiaan hidup perspektif stoikisme. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 942–948.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Fauziah, S., & Ardiansyah, H. (2025). Peran dukungan sosial dalam kesehatan mental mahasiswa pendidikan ekonomi UPI.
- Gunawan, M. Y., Aulia, N. N. S., Puteri Gicella, A. M., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas pola tidur mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 4(1), 47–60. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v4i1.3726>
- Haw, E., Ting, L., & Azizan, A. Z. (2025). The correlation between mental health and academic achievement among UTHM students. *RMTB*, 6(2), 218–228. <https://doi.org/10.30880/rmtb.2025.06.02.018>
- Kamilatunnisa, K., Kasih, K., Oktoviani, S. A., & Mulyeni, S. (2025). Analisis pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Katalis*

- Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(3), 210–219.
<https://doi.org/10.62383/katalis.v2i3.2072>
- Moore, A., Nguyen, A., Rivas, S., Bany-Mohammed, A., Majeika, J., & Martinez, L. (2021). A qualitative examination of the impacts of financial stress on college students' well-being: Insights from a large, private institution. *SAGE Open Medicine*, 9.
<https://doi.org/10.1177/20503121211018122>
- Mufatihah, Z., Putri, A. Z., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa.
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1).
- Musfirah, M., Burhan, I., Hatibu, H., Ridhoh, M. Y., & Marsuki, A. (2025). Impact of mental health and stress on academic performance among students: A literature review. *Journal of Education Method and Learning Strategy*, 3(03), 430–439.
<https://doi.org/10.59653/jemls.v3i03.1755>
- Nabila, J., & Syahputra, Y. T. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Oktaviani, S. S., Putri, S. M., & Mulyeni, S. (2025). Pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa untuk mencegah stigma bunuh diri (Studi pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim).
- Rafli Romadon, M., Inzaghi, A. G., Pradana, H. H., & Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. (2025). Dampak anxiety berlebih (Studi kasus: Tekanan pembelajaran pada mahasiswa). <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1687>
- Rahma, M., Fikry, M., & Afrillia, Y. (2025). Prediksi kesehatan mental remaja berdasarkan faktor lingkungan sekolah menggunakan machine learning. *Jurnal Informatika: Jurnal Pengembangan IT*, 10(2), 382–390. <https://doi.org/10.30591/jpit.v10i2.8556>
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik mahasiswa tingkat awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15.
<https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Rimala, E., Kornelius, Y., & Adda, H. (2024). Pengaruh stres akademik dan kesehatan mental terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 12643–12649.
- Sari, N. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.
- Setiawan, I. M., Sa'idah, G., Bidang, K. K., Manusia, P., Kebudayaan, D., Hukum, K., Hak, D., & Manusia, A. (2025). Harapan untuk mendorong kesehatan mental pada mahasiswa: Sebuah tinjauan literatur.
- Setyorini, C., Ningrum, A. N., Zamani, A., & Nurhidayati, N. (2025). Analisis dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 150–158.
<https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>
- Song, X., & Hu, Q. (2024). The relationship between freshman students' mental health and academic achievement: Chain mediating effect of learning adaptation and academic

self-efficacy. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20738-9>

Ulfah. (2023). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>