ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Wahyu Wafi Agata (19410237)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

TAHUN 2024

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada:
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Wahyu Wafi Agata (19410237)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLMA NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

TAHUN 2024

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI TAHUN STUDI 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Wahyu Wafi Agata

19410237

Telah disetujui oleh :

Nama Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		09/12/2024
Dosen Pembimbing 2 Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		11/12/2024

Malang 9 Desember 2024
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 199010202015031002

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Wahyu Wafi Agata

19410237

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 23 Desember 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Nama Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		30/12 -24
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.Psikolog NIP. 197605122003121002		
Penguji Utama Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psikolog NIP. 197207181999032001		2/01 2025

Disahkan oleh,
Dekan.

Prof. Dr. Rika Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Wahyu Wafi Agata
NIM : 19410237
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang,
Dosen Pembimbing 1,

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.,Psikolog
NIP. 197605122003121002

NOTA DINAS

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Wahyu Wafi Agata

NIM : 19410237

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang,

Dosen Pembimbing 2,

Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

NIP. 199109082019032008

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Wafi Agata

NIM : 19410237

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI STUDI TAHUN 1-4 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG"** merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 27 Desember 2024

Peneliti

METERAI TEMPEL

A41AKX519564571

Wahyu Wafi Agata

NIM. 19410237

MOTTO

"Ketika kau melakukan usaha mendekati cita-citamu, di waktu yang bersamaan cita-citamu juga sedang mendekatimu."
(Fiersa Besari)

"Bahwasanya kita semua laksana aliran Sungai. Bisa berasal dari hulu yang berbeda, namun akhirannya harus sama."
(Friedrich Hegel)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, Skripsi ini penulis mempersembahkan untuk:

1. Ibadah kepada Allah Swt dan Cinta Kasih Kepada Rosulullah SAW, Sungguh segala sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Tuhan Yang Maha Esa.
2. Ucapan terimakasih untuk seseorang yang sangat saya kagumi, dan seseorang yang telah menginspirasi betapa kuatnya dirinya dalam menghidupi keluarganya sehingga bisa hidup dalam berkecukupan, aman, dan damai. Seseorang itu adalah Ayah Tercinta.
3. Pada kesempatan ini, saya juga ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu tercinta. Tentu saya berterimakasih atas kasih sayang yang diberikan kepadaku selama ini. Ibu merupakan tempat cinta kasih bermuara. Beliau adalah seseorang yang sering kali lupa mendoakan dirinya sendiri hanya karna terlalu sibuk mendoakan anak-anaknya. Karena beliau lah, saya hadir di muka bumi ini. Karna kasih sayangnya, aku mampu mengerti apa arti perjuangan dan pengorbanan.
4. Saya juga mengucapkan terimakasih banyak kepada keluarga besar saya, yang selalu menyemangati dan selalu memanjatkan doa-doa untuk keberhasilan dalam segala hal. Mereka yang selalu berharap besar kepada saya untuk mengangkat derajat keluarga besar ini. Sekali lagi, terimakasih banyak atas kepercayaan yang kalian berikan kepada saya.
5. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada seseorang dengan NIK ****034908010002. Tentu saja seseorang yang sangat spesial bagi saya, karena

dia satu-satunya seseorang yang rela menunggu lama untuk penyelesaian studi S1 saya ini. Dia juga seseorang yang rela berkorban banyak hal demi keberhasilan saya. Tidak lupa juga selalu memberikan semangat, dukungan dan doa. Suka dan duka telah dilalui Bersama dan semoga berakhir Bahagia seperti apa yang diharapkan. Sekali lagi terimakasih banyak teman special.

Akhir kata, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Psikologi.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat junjungan besar Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing proses mengerjakan skripsi baik memberi saran, masukan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing proses mengerjakan skripsi baik memberi saran, masukan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psikolog selaku penguji utama yang telah bersedia untuk memberikan arahan pada saat sidang skripsi.
7. Semua pihak yang ikut serta membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga skipsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 11 Desember 2024

Peneliti

Wahyu Wafi Agata

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
ABSTRAK ..... **xvii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. LATAR BELAKANG 1
B. RUMUSAN MASALAH 7
C. TUJUAN PENELITIAN 7
D. MANFAAT PENELITIAN 7
BAB II **9**
KAJIAN PUSTAKA **9**
A. KESEHATAN MENTAL 9
1. Pengertian Sehat, Kesehatan dan Sehat mental 9
2. Pendekatan Dalam Kesehatan Mental 13
B. Kerangka Berpikir 16
C. Kajian Penelitian Yang Relevan 16
BAB III **19**
METODE PENELITIAN **19**
A. Rancangan Penelitian **19**
B. Identifikasi Variabel Penelitian **19**
C. Definisi Operasional **19**
D. Lokasi Penelitian **20**
E. Populasi Dan Sampel **20**
F. Skala Pengukuran Instrumen **22**
G. Teknik Analisis Data **23**
BAB IV **26**
HASIL DAN PEMBAHASAN **26**
A. Pelaksanaan Penelitian 26
B. Hasil Penelitian 26
C. Pembahasan 31
BAB V **38**

PENUTUP **38**
A. Kesimpulan 38
B. Saran 39
DAFTAR PUSTAKA **41**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uji Validitas 24
Tabel 3. 2 Uji Reliabilitas 25
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden 26
Tabel 4. 2 Skor Empirik *Depression* 27
Tabel 4. 3 Skor Empirik Anxiety 27
Tabel 4. 4 Skor Empirik Anxiety 28
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 6 Tingkat *Depression* studi tahun ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang 28
Tabel 4. 7 Tingkat *Anxiety* studi tahun ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang 29
Tabel 4. 8 Tingkat *Stress* studi tahun ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang 30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir 16
Gambar 4. 1 Grafik Tingkat *Depression* Pada Studi tahun 1-4 29
Gambar 4. 2 Grafik Tingkat Anxiety Pada studi tahun 1-4 30
Gambar 4. 3 Grafik Tingkat Stress Pada studi tahun 1-4..... 31

ABSTRAK

Wahyu Wafi Agata,2024. Skripsi, Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Studi Tahun 1-4 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing; Bpk. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si dan Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

Kata Kunci: Mahasiswa Studi Tahun 1-4, DASS 21, Kesehatan Mental

---

Kesehatan mental menjadi faktor penting untuk menyeimbangkan kehidupan manusia, tanpa mental yang sehat banyak orang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik, mengalami *stress* yang berlebihan dan lain halnya, oleh karenanya kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana status Kesehatan mental mahasiswa pada studi tahun 1-4 Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, serta bagaimana perbedaan Kesehatan mental mahasiswa pada studi tahun 1-4 Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Partisipan penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi tahun ke 1-4. Teknik pengambilan sampel yaitu probability sampling sedangkan sampel yang diambil sebanyak 200 responden. Instrument yang digunakan adalah DASS-21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *depression* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi ke 2 atau tahun 2022 dengan nilai rata-rata sebesar 123,49. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *anxiety* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi ke 4 atau tahun 2020 dengan nilai rata-rata sebesar 142.61. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *stress* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi ke 3 atau tahun 2021 dengan nilai rata-rata sebesar 151,74, Perbedaan pada tingkat penurunan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yaitu terjadi *depression* ganggguan suasana hati seperti kehilangan minat belajar dan mengerjakan tugas yang diakibatkan karena sulit beradaptasi di masa perkuliahan. *Anxiety* yaitu gannggguan kecemasan berlebihan akibatan takut akan berpotensi *dropout* dari kampus. *Stress* yaitu gangguan yang diakibat tekanan dan tuntutan akan tugas perkuliahan yang berlebih.

ABSTRACT

Wahyu Wafi Agata, 2024. Thesis, Analysis of Mental Health of Students of the Faculty of Psychology Study Year 1-4 State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisors; Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si and Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

Keywords: Year 1-4 Study Students, DASS 21, Mental Health

Mental health is an important factor to balance human life, without a healthy mentality many people cannot control emotions properly, experience excessive stress and so on, therefore mental health is one aspect that plays an important role in the continuation of human life. The purpose of this study is to find out how the mental health status of students in year 1-4 studies of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, to find out how differences in mental health of students in year 1-4 studies of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research is quantitative research with a descriptive survey approach. The object of this research is students of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in the 1st-4th study year, the population of this study was 1092 students, with the sampling technique, namely probability sampling. while the sample taken was 200 respondentsThe instrument used is DASS-21, the analysis used is t testing with SPSS 23.00.

The results showed that the level of *Depression* experienced by students of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in the 2nd study year or year 2022 with an average value of 123.49. Students of the Faculty of Psychology of UIN Maliki Malang in the 4th year of study or 2020 who experience excessive Anxiety disorder due to fear of potential drop-out from campus. Psychology students at UIN Maliki Malang in their 3rd year of study or 2021 who are experiencing Stress disorder due to the pressure and demands of excessive coursework.

خلاصة

واهيو وافي أغاتا، 2024. أطروحة تحليل الصحة النفسية لطلاب كلية علم النفس السنة الدراسية 1-4 جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

المشرفون: د. فتح اللبين نُقُل، ماجستير سي وإلك فايز فاطمة الفهمي، ماجستير سي

الكلمات المفتاحية طلاب السنة 1-4 الدراسية، داس 21، الصحة النفسية

إن الصحة النفسية عامل مهم لتوازن حياة الإنسان، فبدون عقلية سليمة لا يستطيع الكثير من الناس التحكم في الانفعالات بشكل سليم، والتعرض لضغوطات مفرطة وما إلى ذلك، وبالتالي فإن الصحة النفسية هي أ حد الجوانب التي تلعب دوراً مهماً في استمرار حياة الإنسان. والغرض من هذه الدراسة هو معرفة حالة الصحة النفسية لطلاب السنة الدراسية 1-4 في كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج، لمعرفة مدى الاختلافات في الصحة النفسية لطلاب السنة الدراسية 1-4 في كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالان.

هذا البحث هو بحث كمي ذو منهج مسحي وصفي .الهدف من هذا البحث هو طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في السنة الدراسية .4-1وكان مجتمع هذا البحث 1092طالبا، في حين كانت العينة المأخوذة 200مستجيب .باستخدام تقنية أخذ العينات، وهي أخذ العينات الاحتمالية .الأداة المستخدمة هي DASS-21، والتحليل المستخدم هو اختبار الصلاحية واختبار الموثوقية واختبار الحالة الطبيعية واختبار الفرضيات.

أظهرت نتائج البحث أن مستوى الاكتئاب الذي يعاني منه طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في السنة الثانية من الدراسة أو 2022بمتوسط درجات .123.49أظهرت نتائج البحث أن مستوى القلق الذي يعاني منه طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في السنة الرابعة من الدراسة أو 2020بمتوسط درجات .142.61تظهر نتائج البحث أن مستوى التوتر الذي يعاني منه \\\طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في السنة الثالثة من الدراسة أو 2021 بمتوسط قيمة 151.74، هو الفرق في مستوى الانخفاض في الصحة العقلية لكلية علم النفس .الطلاب في UIN Malangمن سنة إلى سنتين أو 2022، وهي الاكتئاب واضطرابات المزاج مثل فقدان الاهتمام بالدراسة والقيام بالواجبات بسبب صعوبة التكيف أثناء المحاضرات .طلاب كلية علم النفس بجامعة UIN Maliki Malangفي عامهم الرابع من الدراسة أو 2020والذين يعانون من اضطرابات القلق المفرطة بسبب الخوف من احتمالية ترك الحرم الجامعي .يعاني طلاب كلية علم النفس بجامعة UIN Maliki Malangفي عامهم الثالث من الدراسة أو 2021من اضطرابات التوتر الناجمة عن الضغط والطلبات المفرطة على مهام المحاضرات

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar di sekolah menengah ke perguruan tinggi. Tidak terlepas dalam proses perkuliahan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lain bahkan dengan dosen dan staf pendidik lainnya. mengemukakan bahwa interaksi seseorang dengan orang lain merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia, demikian pula dalam menjalani kehidupannya dalam berbagai lingkungan. Dalam berinteraksi mahasiswa tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang di alaminya. Di lihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan suasana belajar di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum. Dengan kapasitasnya yang semakin tinggi sebagai mahasiswa diharapkan mampu memahami masalah kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang menjadi pusat perhatian di dunia, terutama Indonesia. Beragam jenis kesehatan mental yang menjadi perhatian, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu gangguan dengan gejala individu akan merasa khawatir dengan hal-hal kecil yang sifatnya irasional, kekhawatiran yang dimunculkan ini cenderung berlebihan dengan *stresor* yang di hadapinya. (Debi, 2018)

Meskipun masalah kesehatan mental kian memburuk di lingkungan akademik, namun investasi dalam penanggulangannya tidak ada peningkatan yang berarti, yang ditandai dengan kurangnya sumber daya dan layanan serta adanya kesenjangan pengobatan yang besar dan kurangnya sumber daya. Konsekuensi langsung dan tidak langsung dari proses pembelajaran akademik dapat berdampak pada peningkatan pelayanan di fasilitas kesehatan. Sistem kesehatan di dunia mendapatkan tantangan karena peningkatan kasus kesehatan mental dan penambahan jumlah kelompok rentan. Gangguan kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya meningkatkan risiko keparahan penyakit dan kematian. Lebih lanjut, peningkatan gangguan kecemasan akibat tekanan dan tuntuan terutama pada proses kegiatan pembelajaran dikampus, serta kelompok rentan secara sosial dan ekonomi menjadi masalah kesehatan mental yang dampaknya kemungkikan terasa secara jangka panjang. Hal ini membutuhkan kebijakan pencegahan secara sistematis oleh semua negara.(Gaol, 2022)

Gangguan mental emosional merupakan masalah kesehatan jiwa yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang apabila terus berlanjut dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Di Indonesia, diketahui anak usia remaja (15-24 tahun) menunjukkan persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan berpotensi untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga yang paling parah adalah bunuh diri dan di Indonesia mencapai 10.000, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, 3 juta orang meninggal setiap tahun akibat penggunaan alkohol yang berbahaya, dan 1 orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri. Dari hasil data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-

gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Gorontalo, Nusa Tenggara Timur, Banten, dan Maluku Utara. Orang dengan gangguan kecemasan 10-15% juga mengalami depresi berat. Gangguan kecemasan pada umumnya terjadi pada usia dewasa muda, sekitar 25 tahun, tetapi bisa terjadi pada usia berapapun, termasuk anak-anak dan remaja. (Prayitno et al., 2022)

Kesehatan mental menjadi faktor penting untuk menyeimbangkan kehidupan manusia, tanpa mental yang sehat banyak orang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik, mengalami stress yang berlebihan dan lain halnya, oleh karenanya kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia. Manusia yang dapat dikategorikan sehat mental adalah manusia yang terbebas dari gejala-gejala gangguan mental, juga berkemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik (Santika, 2022)

Semakin berkembangnya dunia pendidikan sejatinya harus dibersamai dengan meningkatnya kesehatan para penuntut ilmu. Terutama dalam perihal kesehatan mental. Kesehatan mental atau jiwa menurut Undang – undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa merupakan kondisi dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Praktis, kesehatan mental juga mempengaruhi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada kegiatan menuntut ilmu. (Fahrianti & Universitas

Negeri Padang, n.d.)

Hasil wawancara dari 5 mahasiswa fakultas Psikologi yang menyatakan bahwa 3 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami depresi akibat tekanan akademik yang semakin rumit sedangkan 2 mahasiswa lainnya mengalami kecemasan yang diakibatkan stress akademik, Masalah Kesehatan mental ini juga dijumpai di Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang salah satunya yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi. Tentu banyaknya tuntutan atau tugas yang harus diselesaikan para mahasiswa Psikologi. Terlebih lagi semakin bertambahnya semester, semakin banyak pula tugas yang harus diselesaikan. Contohnya seperti, sudah mulai dengan kegiatan praktikum, KKM (Kuliah Kerja Mahasiswa), PKL (Praktik Kerja Lapangan), hingga dalam hal pengerjaan Skripsi. Ini menjadikan bertambahnya tanggung jawab mahasiswa psikologi. Tentu dalam hal ini tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan tuntutan akademik tersebut dengan baik-baik saja, mahasiswa menyadari bahwa mental seseorang itu berbeda-beda. Hal ini biasanya mengakibatkan timbulnya masalah Kesehatan mental bagi mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengalami kehilangan minat atau motivasi untuk melakukan aktivitas yang sebelumnya disukai, rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan sulit dikendalikan, dan mudah terbawa emosi, frustasi atau merasa kewalahan saat menyelesaikan tugas kuliah. (Nugroho et al., 2022)

Dampak masalah Kesehatan mental ini tentu akan banyak menimbulkan pengaruh yang buruk bagi masa depan mahasiswa, seperti contoh; 1. Stres yang terus-menerus dan tidak diatasi dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi klinis, gangguan

kecemasan, atau bahkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). 2. Mahasiswa yang terus-menerus merasa stres dapat mengalami penurunan drastis dalam kinerja akademik mereka. Hal ini dapat berdampak pada penurunan nilai, gagal dalam ujian atau tugas, bahkan hingga mengakibatkan kelulusan yang tertunda atau bahkan tidak mencapai kelulusan. 3. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat memicu masalah kesehatan fisik yang lebih serius seperti gangguan tidur yang kronis, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, dan masalah sistem kekebalan tubuh. 4. Peningkatan Risiko Perilaku Destructif: Mahasiswa yang mengalami stres yang tidak ditangani dengan baik mungkin cenderung mengadopsi perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti penyalahgunaan zat, kebiasaan makan yang tidak sehat, atau bahkan mempertimbangkan tindakan menyakiti diri sendiri. 5. Tingkat stres yang tinggi dapat memberikan tekanan tambahan pada hubungan pribadi mahasiswa, baik itu dengan teman, keluarga, atau pasangan romantis. Hal ini dapat mengarah pada konflik yang lebih sering dan mempengaruhi kualitas hubungan. 6. Pengaruh Jangka Panjang terhadap Karier dan Kesejahteraan Masa Depan: Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada masa depan mahasiswa. Kinerja akademik yang buruk dan gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan atau mengejar karier yang diinginkan (satriya wibowo, 2023).

Seharusnya mahasiswa semakin lama belajar akan semakin bisa meregulasi dirinya untuk mencegah masalah Kesehatan mental itu terjadi. Studi menunjukkan bahwa kemampuan metakognisi dapat membantu dalam regulasi diri, yang merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran

seseorang. Namun, penting untuk diingat bahwa regulasi diri juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesehatan mental, lingkungan sosial, dan perkembangan pribadi. Meskipun belajar dan pengalaman dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi diri, faktor-faktor lain juga turut berperan dalam proses ini. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam perkembangan kognitif, fisik, sosial, dan emosional seseorang. Hal ini mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran mereka. Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa regulasi diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta memerlukan pemahaman yang mendalam tentang emosi dan perilaku seseorang. Meskipun belajar dan pengalaman dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi diri, penting untuk diingat bahwa faktor-faktor lain seperti kesehatan mental, lingkungan sosial, dan perkembangan pribadi juga turut berperan dalam proses ini. Oleh karena itu, seseorang perlu memperhatikan berbagai aspek yang memengaruhi regulasi diri mereka, dan dalam beberapa kasus, bantuan dari orang lain seperti konselor juga dapat membantu dalam proses ini. (Nurillah & Chusairi, 2020)

Semakin lama mahasiswa belajar, semakin banyak tuntutan yang harus diselesaikan, seperti tugas, ujian, dan proyek. Hal ini dapat menyebabkan stres dan tekanan pada mahasiswa, terutama jika mereka tidak dapat mengatur waktu dan mengelola tugas dengan baik. Studi menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, dan dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri. Untuk mengatasi stres akademik, mahasiswa dapat mencoba beberapa strategi seperti mengatur

waktu dengan baik, berolahraga, beristirahat yang cukup, dan mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga. Selain itu, universitas dan institusi pendidikan juga dapat memberikan dukungan dan sumber daya untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik, seperti layanan kesehatan mental dan konseling.(Agustiani & Savira, 2022)

Banyaknya masalah Kesehatan mental Dari penjelasan diatas adalah termasuk dalam permasalahan Psikologi. Psikologi adalah ilmu tingkah laku yang bertujuan menangani problem tingkah laku, dalam hal ini peneliti tertarik melakukan penelitian, untuk mengetahui Kesehatan Mental mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di studi tahun 1-4.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan diatas, maka Rumusan Masalah dari penelitian diatas adalah:

- Bagaimana Kategori Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Studi tahun 1-4?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka tujuan penelitian dari penilitian ini adalah:

- Untuk mengetahui kategori Kesehatan mental mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Studi tahun 1-4.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Bagi para remaja, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana keadaan Kesehatan mental para mahasiswa dalam menjalani perkuliahan di tiap semesternya, dan meningkatkan kesadaran para remaja tentang pentingnya sikap mencari bantuan profesional psikologi agar angka penderita gangguan mental, khususnya untuk rentang usia remaja tidak semakin meningkat, sebab tidak terjadi penundaan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi ataupun pembanding bagi penelitian-penelitian terkait selanjutnya, agar pengembangan penelitian terkait kesehatan mental terus berkembang di Indonesia.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Sehat, Kesehatan dan Sehat mental

a. Definisi Sehat

Sehat *(Health)* secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. World Health Organization, menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.(Dewi, 2012)

b. Individu Yang Sehat Mental

Pribadi yang normal/ bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi inter-personal & intersosial yang memuaskan. Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang

sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental.(Dewi, 2012)

c. Kesehatan Mental Dalam Islam

Menurut Ariadi, (2019) Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul Masalih al-Abdan wa al-Anfus (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), *al-Balkhi* berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*.

Menurut *al-Balkhi*, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangn dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat mencipatakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.

Pemikir Muslim lainnya yang turut menyumbangkan pemikirannya untuk pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Farabi. Ilmuwan termasyhur ini secara khusus menulis risalah terkait psikologi sosial dan berhubungan dengan studi kesadaran. Ibnu Zuhr, alias Avenzoar juga telah berhasil mengungkap penyakit syaraf secara akurat. Ibnu Zuhr juga telah memberi sumbangan yang berarti bagi *neuropharmakology* modern. (Ariadi, 2019)

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal itu sendiri terdiri dari faktor biologis dan psikologis dari faktor biologis ini yang secara langsung berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental adalah: otak, sistem *endokim, genetika, sensori* dan faktor psikologis yang secara langsung berhubungan dengan kesehatan mental adalah: pengalaman awal, proses pembelajaran dan kebutuhan.(Meilinda, 2021)

Faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya(Ayuningtyas et al., 2018):

1. Interaksi sosial mengungkapkan mengenai kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi terhadap kesehatan mentalnya.
2. Keluarga adalah salah satu lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental remaja,
3. Sekolah juga adalah merupakan salah satu lingkungan yang turut

mempengaruhi perkembangan kesehatan mental.

e. Ruang Lingkup Dalam Kesehatan Mental

Adapun tujuan dan sasaran dalam Gerakan Kesehatan Mental menurut Dewi, (2012) itu sendiri meliputi tujuannya:

1. Memahami makna sehat mental dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
2. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
3. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental Masyarakat.
4. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat.
5. Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi timbulnya gangguan mental.

Sedangkan sasarannya adalah:

1. Masyarakat umum, sebagai fungsi: prevensi primer & promosi kesehatan mental.
2. Masyarakat kelompok resiko tinggi, sebagai fungsi: intervensi kelompok resiko (high-risk intervention)
3. Kelompok yang mengalami gangguan, sebagai fungsi: prevensi sekunder (screening) dan prompt- treatment
4. Kelompok yang pernah mengalami gangguan/ memiliki hendaya, sebagai fungsi: prevensi tersier (rehabilitasi & relapse

prevention).

f. Konsepsi Yang Salah Mengenai Kesehatan Mental

Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai Kesehatan Mental yang keliru, antara lain: gangguan mental adalah herediter atau diturunkan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib atau noda bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, seks merupakan penyebab munculnya gangguan mental, kesehatan mental cukup dipahami dan ditangani oleh satu disiplin ilmu saja, kesehatan mental dipandang sama dengan "ketenangan batin", yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, pasrah. (Maya, 2021)

2. Pendekatan Dalam Kesehatan Mental

Ada beberapa Pendekatan dalam Kesehatan mental menurut Sarmini et al., (2023) sebagai berikut:

1. Pendekatan Biologis

   Dengan mempelajari fungsi otak, kelenjar endokrin, dan fungsi sensoris, pendekatan tersebut meyakini bahwa kesehatan mental individu sangat dipengaruhi oleh faktor genetik dan kondisi saat ibu hamil, serta faktor eksternal terkait: gizi, radiasi, usia, komplikasi penyakit.

2. Pendekatan Psikologis

   Pendekatan tersebut meyakini bahwa faktor psikologis

berpengaruh besar pada kondisi mental seseorang, dimana dalam pendekatan psikologis memiliki 3 pandangan yang besar yang membahas mengenai hal tersebut, yaitu:

a. Psikoanalisa

Pendekatan yang meyakini bahwa interaksi individu pada awal kehidupannya serta konflik intrapsikis yang terjadi akan mempengaruhi perkembangan kesehatan mental seseorang. Faktor *Epigenetik* mempelajari kematangan psikologis seseorang yang berkembang seiring pertumbuhan fisik dalam tahap-tahap perkembangan individu, juga merupakan faktor penentu kesehatan mental individu.

b. Behavioristik

Pendekatan yang meyakini Proses pembelajaran dan Proses belajar sosial akan mempengaruhi kepribadian seseorang. Kesalahan individu dalam proses pembelajaran dan belajar sosial akan mengakibatkan gangguan mental.

c. Humanistik

Perilaku individu dipengaruhi oleh hirarkhi kebutuhan yang dimiliki. Selain itu, individu diyakini memiliki kemampuan memahami potensi dirinya dan berkembang untuk mencapai aktualisasi diri.

3. Pendekatan Sosio-Kultural

Memiliki beberapa pendekatan, yaitu:

a. Stratifikasi Sosial yang membahas faktor sosial-ekonomi dan

seleksi sosial

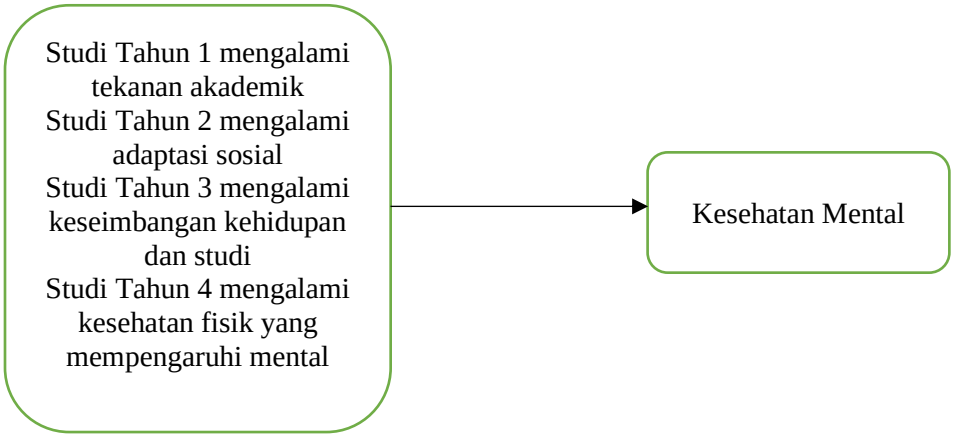
b. Interaksi Sosial yang membahas fungsi dalam suatu hubungan interpersonal (Teori Psikodinamik, Teori rendahnya interaksi sosial : isolasi, kesepian);
c. Teori Keluarga yang mempelajari pengaruh pola asuh, interaksi antar anggota keluarga, dan fungsi keluarga terhadap kesehatan mental individu:
d. Perubahan Sosial, yang mengkaitkan perubahan jangka panjang, migrasi dan industrialisasi, serta kondisi krisis dengan kondisi mental individu.
e. Sosial-Budaya, yang mempelajari pengaruh agama dan budaya pada kondisi mental seseorang;
f. Stressor Sosial, yang mempelajari pengaruh berbagai situasi sosial yang berdampak psikologis (misal: perkawinan, meninggal, kriminalitas, resesi) terhadap kondisi mental individu.

4. Pendekatan Lingkungan

Pendekatan ini memiliki dua dimensi:

a. Dimensi Lingkungan Fisik, yang terkait dengan: ruang, waktu, dan sarana (gizi) yang menyertai.
b. Dimensi Lingkungan Kimiawi Dan Biologis, yang terkait dengan: polusi, radiasi, virus dan bakteri, populasi makhluk hidup lain.

B. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1

Kerangka Berfikir

C. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Sebuah studi yang dilaksanakan oleh Alawiyah et al., (2022) yang berjudul *"Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir"*. Dalam penelitian ini membahas dampak yang dirasakan mahasiswa pada semester terakhir cukup besar, apalagi dengan diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang berdampak pada banyak pihak. Hal ini menimbulkan kesulitan bagi mereka yang harus menjalani tiga layanan pendidikan tinggi dan tidak mampu menyelesaikan wajib belajar mahasiswa. Kegiatan komersial di bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat juga terhambat. Selain itu, tugas akhir merupakan kendala dan kesulitan dalam menulis makalah serta memperoleh bantuan merupakan tantangan tersendiri yang berdampak buruk pada psikologi mahasiswa. Hambatan psikologis yang muncul

menghambat keamanan psikologis siswa dalam proses pembelajaran. Kesehatan mental siswa sangat erat kaitannya dengan kemampuan akademis mereka serta cara mereka menggunakan keterampilan sosial, kesehatan, dan spiritual. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa memerlukan dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, atau kelompok sosial.

2. Penelitian dilakukan oleh Salsabila et al., (2022) berjudul *"Peran Stres Akademik dan Perceived Social Support dalam Memprediksi Kesehatan Mental Remaja Akhir di Kota Bandung"*. didalam Penelitian ini membahas terkait sumbangsih bagi psikolog dalam mengelaborasikan kondisi dan latar belakang individu dalam menunjang optimalisasi kesehatan mental mereka.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Suhendro & Agustina, (2022) berjudul *"Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta".* Didalam penelitian ini membahas terkait kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar para pembaca dapat meningkatkan kecerdasan emosional, mulai dari salah satu komponennya, yaitu motivasi.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Wahidah et al., (2021) yang berjudul *"Pengaruh Jumlah Tugas Kuliah Tehadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Jember".* Didalam penelitian ini membahas terkait Tidak adanya pengaruh jumlah tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan Kesehatan mental mahasiswa Studi Tahun 1-4 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka dalam penyajian data analisis yang menggunakan uji statistika. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dipandu oleh hipotesis tertentu, yang salah satunya dari penelitian yang dilakukan adalah menguji hipotesis yang ditentukan sebelumnya.

Penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian survei deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan status kesehatan mental mahasiswa Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi Studi Tahun 1-4 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek atau sesuatu yang menjadi pusat dari sebuah penelitian yang memiliki variasi tertentu. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu:

1. Variabel Bebas (X): Studi Tahun 1-4
2. Variabel Terikat (Y): Kesehatan Mental

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi variabel penelitian yang merujuk pada karakteristik variabel tertentu (Rizky D, 2020). Definisi operasional dimaksudkan untuk memberikan rujukan-rujukan empiris apa

saja yang ditemukan di lapangan untuk menggambarkan secara tepat konsep yang dimaksud sehingga konsep tersebut dapat diamati dan diukur.

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Menurunnya kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang disebabkan oleh *depression*, *anxiety* dan *stress*, sebagai berikut:

a. Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan gangguan fungsi sehari-hari.
b. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang berlebihan terhadap situasi tertentu, sering kali tanpa alasan yang jelas.
c. Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan seseorang melebihi kemampuan mereka.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi: Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek, subyek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012).

Populasi bukan hanya orang, namun pada dasarnya ialah seluruh ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek/objek penelitian, seperti yang dikatakan Arikunto (2006), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Studi tahun 1-4 atau yang pada saat penelitian Angkatan 2020-2023. Jumlah populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dapat diketahui pada table berikut:

Tabel 3.1

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Studi Tahun 1-4

No	Studi Tahun	Jumlah
1	Ke-1	320
2	Ke-2	260
3	Ke-3	246
4	Ke-4	266
Jumlah		1092

Sunber: Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang,2024

2. Sampel

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah, dan karakteristik yang dipunyai populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusif. Teknik ini dikatakan *simple* atau sederhana karena pengambilannya dilakukan secara acak. Dan data yang diperoleh peneliti saat penyebaran kuesioner kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Studi Tahun 1-4 sebanyak 200 responden. Adapun, kriteria inklusif untuk sampel adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mahasiswa/mahasiswi studi tahun 1-4

F. Skala Pengukuran Instrumen

(Ismail, 2018) Mengatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengungkapkan dan mengumpulkan. Tujuannya agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan lebih cermat, lengkap dan sistematis. Untuk menjaring data dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan metode survey karena metode ini dapat mengungkapkan Tingkat depesi, kecemasan dan stress responden terhadap suatu permasalahan dan obyektifitas responden akan tetap terjaga meskipun dalam jumlah besar. Peneliti menggunakan skala DASS-21(*Depression Anxiety Stress Scales-21*) sebagai skala pengukurannya.

DASS-21 dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. DASS-21 menggunakan format skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, devaluasi kehidupan, penghinaan diri, kurangnya minat atau keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh cemas. Skala stres sensitif terhadap tingkat rangsang non-spesifik kronis. Skala stres menilai kesulitan bersantai, rangsangan gugup, mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau terlalu reaktif, dan tidak sabar. Dalam skala DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scales-21)* akan dibuat serangkaian

pernyataan dalam kuesioner yang diisi oleh responden. terdiri dari 21 item, yang mengukur tiga keadaan emosional: depresi (misalnya, "saya tidak bisa merasakan perasaan positif sama sekali”), kecemasan (misalnya, “saya menemukan diri saya dalam situasi yang membuat saya sangat cemas sehingga saya merasa sangat lega ketika semuanya berakhir”) dan stres (misalnya, “saya merasa sulit untuk rileks”). Setiap item memiliki bobot dari 1 (tidak berlaku untuk saya sama sekali) hingga 4 (sangat banyak atau sebagian besar waktu). Setiap responden diminta untuk menjawab atau mengisi pernyataan dalam kuesioner yang mengacu pada pengkuran skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales)*. (Lovibond & Lovibond, 1995)

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data bertujuan menyederhanakan data agar lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis data dilakukan setelah data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian telah terkumpul. Keakuratan kesimpulan sangat dipengaruhi oleh ketajaman dan ketepatan alat analisis yang digunakan. Pada tahap analisis data, IBM SPSS digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel. Interpretasi data dan pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan mengaitkan data statistik dengan teori yang relevan, diikuti dengan merumuskan kesimpulan (Muhson, 2006).

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan Tingkat keandalan atau keabsahan ukur. Validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir – butir dalam (konstruk) pertanyaan dalam

mendefinisikan suatu variabel. Dapat diketahui dari hasil perhitungan SPSS uji validitas pada table 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Uji Validitas

Pernyataan	R Hitung	RTabel	Keterangan
Depression 1	0,791	0,1388	Valid
Depression 2	0,714	0,1388	Valid
Depression 3	0,744	0,1388	Valid
Depression 4	0,752	0,1388	Valid
Depression 5	0,793	0,1388	Valid
Depression 6	0,698	0,1388	Valid
Depression 7	0,897	0,1388	Valid
Anxiety 8	0,724	0,1388	Valid
Anxiety 9	0,800	0,1388	Valid
Anxiety 10	0,788	0,1388	Valid
Anxiety 11	0,737	0,1388	Valid
Anxiety 12	0,674	0,1388	Valid
Anxiety 13	0,732	0,1388	Valid
Anxiety 14	0,751	0,1388	Valid
Stress 15	0,813	0,1388	Valid
Stress 16	0,793	0,1388	Valid
Stress 17	0,842	0,1388	Valid
Stress 18	0,711	0,1388	Valid
Stress 19	0,742	0.1388	Valid
Stress 20	0,768	0.1388	Valid
Stress 21	0,850	0.1388	Valid

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan tabel diatas, seluruh koefisien korelasi r hitung > r tabel (0.1388) pada masing-masing *Depression*, *Anxiety*, dan *stress* yang diteliti *correlation* dengan nilai signifikansi < 0.05.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat konsistensi data dalam interval waktu tertentu. Berdasarkan definisi ini maka dapat diartikan bahwa reliabilitas adalah sebagai suatu karakteristik terkait dengan keakuratan, ketelitian, dan konsistensi. Suatu alat disebut reliabel apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek sama sekali diperoleh hasil yang relative sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Untuk uji reliabilitas penelitian ini menggunakan bantuan program computer aplikasi SPSS versi 16.0. Dapat diketahui dari hasil perhitungan SPSS uji reliabilitas pada table 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Uji Reliabilitas

Variabel	**Cronchbash'Alpha**	**Keterangan**
Depression	0.868	Reliabel
Anxiety	0.868	Reliabel
Stress	0.879	Reliabel

Sumber: Data diolah, 2024

Sesuai dengan tabel diatas dapat dilihat bahwa semua variabel-variabel yang ada yaitu *Depression, Anxiety* dan *stress* yang dipakai dalam penelitian ini semua variabelnya menunjukkan koefisien korelasi *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0.60 yang dapat diartikan semua variabel dinyatakan reliabel sehingga layak untuk dilanjutkan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang terletak di jalan Gajayana 50, Dinoyo, Malang. Tepatnya di Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi yang terletak di Gedung Megawati Lantai 1, Jalan Gajayana 50 Malang.

Studi saya dilakukan dari bulan April hingga November 2024. Perizinan lembaga, observasi, dan wawancara dengan pihak yang relevan adalah langkah-langkah persiapan penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
18-20 Tahun	109	54.5%
21-23 Tahun	72	36%
>23 tahun	15	7.5%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	89	44.5%
Perempuan	111	55.5%
Studi Tahun		
Ke-4	56	28%
Ke-3	53	26.5%
Ke-2	49	24.5%
Ke-1	42	20.5%

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas usia remaja dengan rentang usia 18- 20 tahun sebanyak 109 responden

(54.5%) dengan rata – rata usia mahasiswa 20 tahun. Jenis kelamin Perempuan sebanyak 111 responden (55.5%). Dan Tahun studi yang didapatkan pada tahun ke 4 atau Angkatan 2020 sebanyak 56 responden (28%).

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi atau gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data varibel yang diperoleh dengan melalui perhitungan nilai minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi data. Penelitian ini analisis deskriptif dilakukan dengan menggunkaan program SPSS.

a. Skor Empirik

Pada penelitian ini menggunakan skor empiric yang didapatkan dari hasil perhitungan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Skor Empirik *Depression*

Depression	
Std Error of mean	*0.481*
Std Deviation	*6.804*
Minimun	*0.00*
Maximum	*7.00*

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.2 skor *Depression* menunjukan nilai minimum sebesar 0 nilai maksimum sebesar 21 nilai mean 0.481 dan nilai standar deviasi sebesar 6.804. Selanjutnya skor empirik Anxiety sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Skor Empirik Anxiety

Anxiety	
Std Error of mean	0.464
Std Deviation	6.566
Minimun	0.00
Maximum	7.00

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.3 skor *Anxiety* menunjukan nilai minimum sebesar 0 nilai maksimum sebesar 21 nilai mean 0.464 dan nilai standar deviasi sebesar 6.566. Selanjutnya skor empirik *Stress* sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Skor Empirik Anxiety

Stress	
Std Error of mean	0.465
Std Deviation	6.571
Minimun	0.00
Maximum	7.00

Sumber: Data diolah, 2024

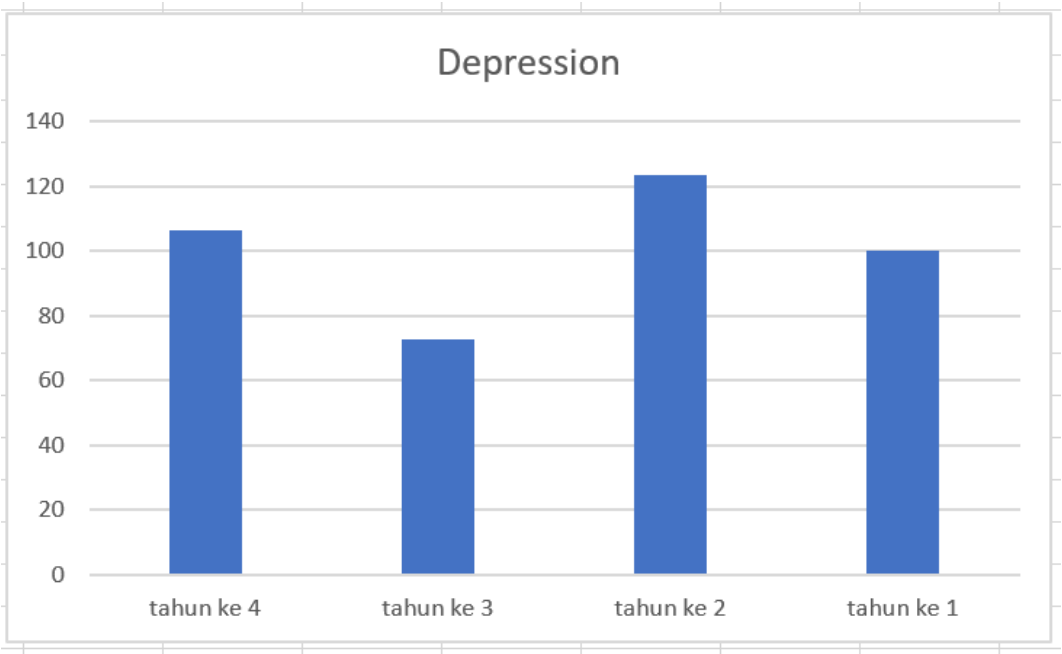
Pada Tabel 4.4 skor *stress* menunjukan nilai minimum sebesar 0 nilai maksimum sebesar 21 nilai mean 0.465 dan nilai standar deviasi sebesar 6.571.

3. Tingkatan Kesehatan Mental Tahun Studi 1-4

Tabel 4. 5 Kategori Depression tahun studi ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Variabel	Studi Tahun	F	Mean
Depression	Ke-4	56	106.44
	Ke-3	53	72.43
	Ke-2	49	123.49
	Ke-1	42	100.19
Total		200	

Sumber: Data diolah,2024



Gambar 4. 1 Grafik kategori Depression Pada Tahun Studi 1-4

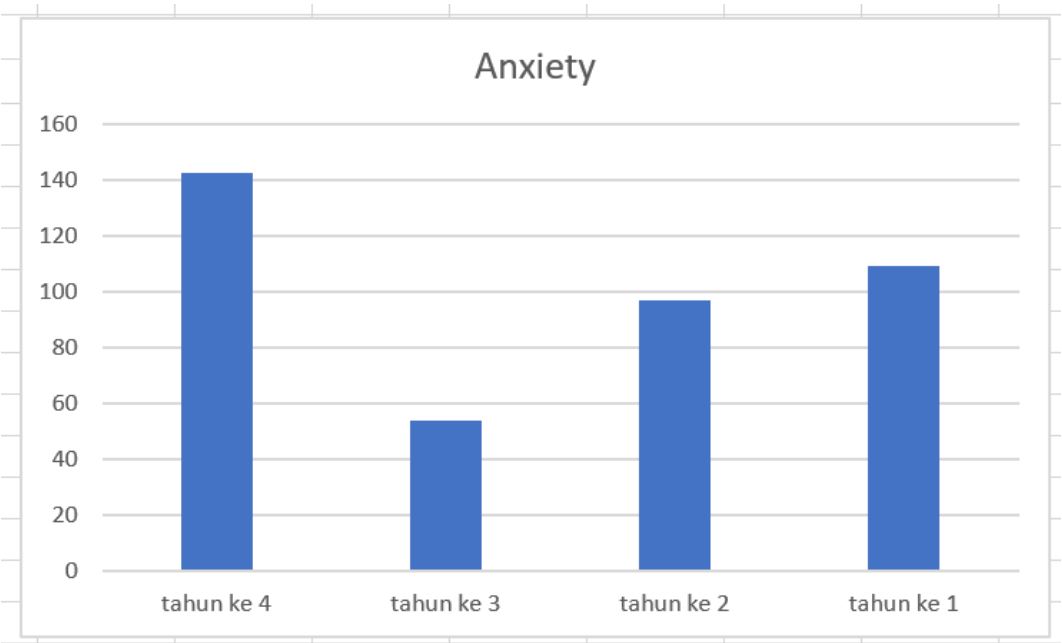
Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan pada gambar grafik 4.1 mengenai tingkatan *Depression* pada tahun studi 1-4 yang dapat menurunkan kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dilihat pada tahun studi ke 2 mahasiswa memiliki penurunan kesehatan mental tingkat *Depression* sebesar 123.49 lebih tinggi dari tahun studi ke 1, 3, dan 4. Dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Depression* tinggi dalam penurunan kesehatan mental akademik pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yaitu tahun studi ke-2.

Tabel 4. 6 Kategori Anxiety tahun studi ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Variabel	Studi Tahun	F	Mean
Anxiety	Ke-4	56	142.61
	Ke-3	54	53.82
	Ke-2	50	96.86
	Ke-1	40	109.11

Sumber: Data diolah,2024



Gambar 4. 2 Grafik Kategori Anxiety Pada Tahun studi 1-4

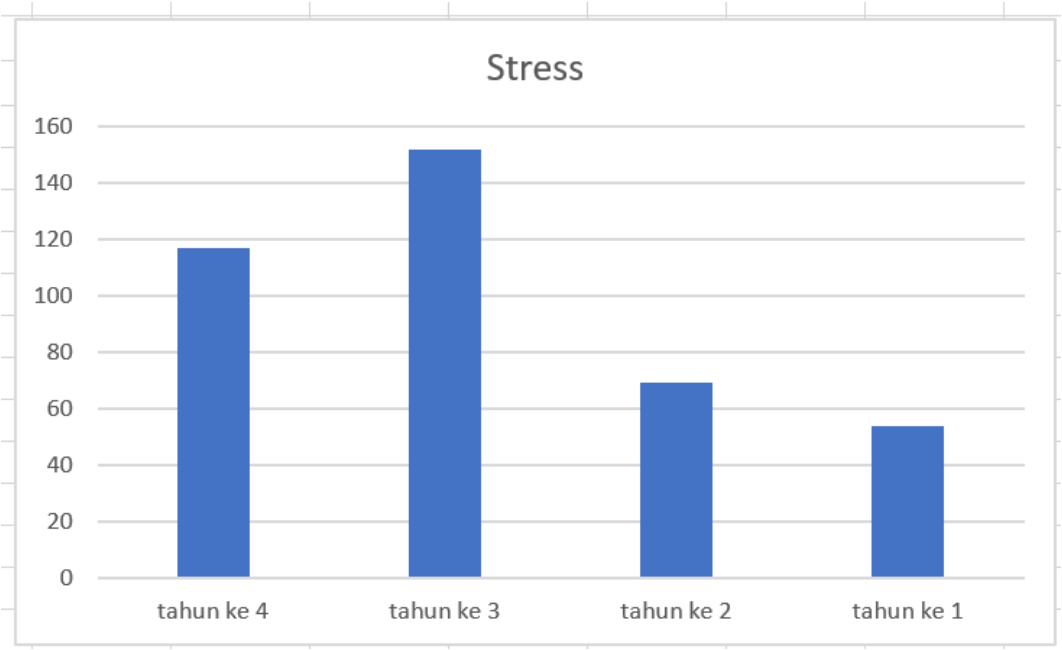
Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan pada gambar grafik 4.2 mengenai tingkatan *Anxiety* pada tahun studi 1-4 yang dapat menurunkan kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dilihat pada tahun studi ke 4 mahasiswa memiliki penurunan kesehatan mental tingkat *Anxiety* sebesar 142.61 lebih tinggi dari tahun studi ke 1, 2 dan 3. Dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Anxiety* tinggi dalam penurunan kesehatan mental akademik pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yaitu tahun studi ke-4.

Tabel 4. 7 Kategori Stress tahun studi ke 1-4 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Variabel	Studi Tahun	F	Mean
Stress	Ke-4	56	117.05
	Ke-3	54	151.74
	Ke-2	40	69.09
	Ke-1	50	53.57

Sumber: Data diolah,2024



Gambar 4. 3 Grafik kategori Stress Pada Tahun studi 1-4

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan pada gambar grafik 4.3 mengenai tingkatan *stress* pada tahun studi 1-4 yang dapat menurunkan kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dilihat pada tahun studi ke-3 mahasiswa memiliki penurunan kesehatan mental tingkat *Anxiety* sebesar 151.74 lebih tinggi dari tahun studi ke 1,2, dan 4. Dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *stress* tinggi dalam penurunan kesehatan mental akademik pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yaitu studi tahun ke 3 atau angkatan 2021.

C. Pembahasan

1. Kategori Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang studi tahun ke 2 mengalami tingkat depresi yang tinggi

dibandingkan dengan tahun studi lain. Hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa merasa belum dapat beradaptasi dengan sistem akademi kampus yang berbeda dengan sistem akademik SMA, kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah, padatnya jadwal matakuliah sehingga banyak mahasiswa pada studi tahun ke 2 mengalami depresi tinggi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Anxiety* atau kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas psikologi UIN Malang studi tahun ke 4 memiliki tingkat *Anxiety* yang tinggi dibandingkan dengan tahun studi lainnya yang disebabkan oleh mahasiswa yang sudah melewati batas minimal dalam menempuh Pendidikan sarjana sehingga mengalami kecemasan yang berlebihan karena takut untuk *drop-out* dari kampus jika tidak bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang sudah ditetapkan dan memikirkan karir yang akan dilakukan setelah lulus jenjang sarjana psikologi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *stress* yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang studi tahun ke 3 memiliki tingkat *stress* yang tinggi dibandingkan dengan tahun studi lainnya, yang disebabkan adanya tugas akhir yang harus diselesaikan tepat waktu, melaksanakan projek KKM dan PKL secara bersamaan serta memikirkan tugas akhir yang akan dilaksanakan pada semester selanjutnya, sehingga mengakibatkan *stress* yang berlebihan dan mengalami penurunan Kesehatan Mental bagi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

Penelitian ini sesuai dengan hasil temuan menurut (Setyanto, 2023) terkait tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tergolong berada di kategori tinggi, Kecemasan akademik umumnya dialami oleh mahasiswa

semester awal dan mahasiswa semester akhir. Pada mahasiswa semester awal disebabkan karena adanya perubahan kebiasaan tidur, kebiasaan makan, kebiasaan belajar, tanggung jawab yang tinggi, beban tugas yang berbeda dari sebelumnya, dan mendapatkan nilai seperti yang sudah diharapkan. Beberapa temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa *screening* menjadi kebutuhan mendesak deteksi dini untuk mengetahui status kesehatan mental mahasiswa secara cepat. Hasil tersebut menunjukkan temuan yang tidak terduga karena lebih dari separuh responden masuk dalam kategori depresi dan kecemasan, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian untuk pelaksanaan penanganan permasalahan Kesehatan Mental tersebut.

Penelitian ini mengacu pada teori Kesehatan Mental mahasiswa yang erat kaitannya dengan masalah akademik, finansial, dan kesehatan fisik. Hal tersebut menyebabkan tidak optimalnya proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di program studi sarjana Psikologi pada mahasiswa terdapat sebagian besar mahasiswa terindikasi mengalami Kesehatan Mental terkait depresi, kecemasan dan stres disajikan dalam tabel 5. Sebanyak 6 responden (6,0%) mengalami depresi, 17 responden (17,0%) mengalami kecemasan dan 16 (16,0%) mengalami stres. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia oleh (Fuady et al., 2019) menyatakan bahwa jumlah mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental tinggi sebanyak 271 mahasiswa (54,1%) dan sebanyak 230 mahasiswa (49,9%) memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah.

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang menjalani perkuliahan

mengharuskan mereka melakukan bimbingan dan pengumpulan tugas secara online. Hal tersebut dilakukan juga pada saat menjalani program magang, praktik klinik maupun penelitian (Gao et al., 2020). Pembelajaran jarak jauh menjadi pilihan bagi universitas maupun institusi yang mengharuskan mahasiswa menghadapi berbagai tantangan pada masa pandemi Covid-19. Tantangan yang dihadapi dimulai dari meningkatnya kekhawatiran tentang keterlambatan akademik, dampak pada kehidupan sehari-hari, mengalami penurunan motivasi belajar, dan peningkatan tekanan untuk belajar mandiri(Santoso et al., 2020). Hal tersebut terjadi dapat menyebabkan adanya dampak terutama psikologis bagi mahasiswa seperti kesulitan tidur, kehilangan konsentrasi, kehilangan napsu makan, stres, bahkan depresi pada kondisi pandemi Covid-19

Asumsi peneliti tersebut didukung oleh teori yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan sekelompok individu yang mengalami periode transisi dari masa remaja hingga dewasa. Usia dewasa awal banyak mengalami ansietas dan stres karena pada usia ini mekanisme koping individu mereka belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan. Usia dewasa pun tergolong lebih mendasar dalam menyesuaikan diri dan berperan dalam kehidupan yang berubah-ubah disertai perubahan fisik yang dapat mengganggu homeostatis fisik, ketegangan emosional dan stres(Pieter, H.Z., & Lubis, 2010). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Idham et al., 2019) menyatakan bahwa mahasiswa berusaha keras mengidentifikasi gejala permasalahan kesehatan mental, tetapi mahasiswa tidak mengetahui tempat untuk mengutarakan perasaan atau emosi yang

dirasakan. Hal ini yang menyebabkan adanya gangguan pada mental seseorang yang seharusnya rata-rata usia remaja akhir menuju dewasa awal (17 hingga 25 Tahun) merupakan fase produktif dalam mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental diberbagai sumber seperti berasal dari media online, keluarga, teman daripada professional medis seperti dokter umum.

2. **Perbedaan Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Hasil penelitian pada penurunan kesehatan mental memiliki perbedaan dari *Depression, Anxiety,* dan *stress* yang dialami Mahasiswa tahun studi ke 1,2,3, dan 4 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami *Depression* tinggi diketahui menempuh perkuliahan pada tahun studi ke 2, disebabkan karena tidak dapat beradaptasi untuk mengikuti diawal melaksanakan perkuliahan dengan adanya beberapa tugas yang mungkin berbeda dibandingkan dengan tugas diwaktu sekolah sehingga mengakibatkan dampak pada menurunnya motivasi untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan , dan dapat berdampak pada isolasi diri terhadap teman sebaya. Hasil penelitian ini juga dipaparkan menurut (Nurwulan & Selamaj, 2020) yang menjelaskan bahwa depresi pada mahasiswa terjadi perbedaan perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran di sekolah menengah atas dan di universitas.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami *Anxiety* tinggi diketahui menempuh perkuliahan pada tahun

studi ke 4, disebabkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir namun sudah diambang batas masa perkuliahan sehingga berdampak pada ketakutan yang berlebihan seperti berpotensi akan *dropout* dari masa perkuliahan, sulit dalam mencari informasi perkuliahan pada teman sebayanya. Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang memiliki karakteristik berupa rasa takut, keprihatinan,, berkepanjangan terhadap sesuatu (Ayandele et al., 2020), yang mengakibatkan idak sabar ketika mengalami penundaan, mudah merasa kesal, menjadi marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung dan kelelahan karena cemas

Selanjutnya, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami *stress* tinggi diketahui perkuliahan pada tahun studi ke 3, disebabkan banyaknya tugas perkuliahan seperti harus melaksanakan KKM serta PKL secara berturut-turut serta mempersiapkan tugas akhir, sehingga berdampak pada kesulitan dalam mengatur tugas dan belajar di masa perkuliahan, penurunan semangat akademik akibat kelelahan fisik dan mental. Hasil penelitian ini juga dipaparkan menurut (Zhou et al., 2020) yang menyatakan terjadinya stress pada mahasiswa disebabkan karena adanya tuntutan untuk melakukan magang dan skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada masa pandemi, para mahasiswa mengalami perubahan yang sangat signifikan dari pembelajaran tatap muka di kelas menjadi pembelajaran secara daring melalui video konferensi.

Dari perbedaan ketiga penurunan kesehatan mental pada masa perkuliahan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diketahui *Depression* yaitu ganggguan suasana hati seperti

kehilangan minat belajar dan mengerjakan tugas yang diakibatkan karena sulit beradaptasi di masa perkuliahan. *Anxiety* yaitu gangguan kecemasan berlebihan akibatan takut akan berpotensi *dropout* dari kampus, *Stress* yaitu gangguan yang diakibatkan tekanan dan tuntutan akan tugas perkuliahan yang berlebih. Dapat diketahui mahasiswa mengalami penurunan kesehatan mental yang disebabkan *stress* akademik yaitu terjadinya tekanan dan tututan yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa dengan jadwal yang sudah ditentukan, sehingga mahasiswa perlu adanya penyesuaian diri dalam menjalani pendidikan di perkuliahan misalnya membuat metode belajar yang lebih efektif, olahraga guna mengurangi *stress* akademik, perlunya istirahat yang cukup, perbanyak relasi kepada teman sebaya. Namun pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada studi tahun ke 1 atau Angkatan 2023 masih memiliki kesehatan mental yang stabil karena tugas yang dan materi yang disampaikan pada bangku kuliah masih mudah dipahami oleh mahasiswa baru.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian mengenai kesehatan mental pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori *Depression* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada studi tahun ke 2 atau tahun 2022 mempunyai nilai tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 123,49, studi tahun ke 4 atau tahun 2020 mempunyai nilai cukup tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 106,44, studi tahun ke 1 atau tahun 2023 mempunyai nilai sedang dengan nilai rata-rata sebesar 100,19, studi tahun ke 3 atau tahun 2021 mempunyai nilai rendah dengan nilai rata-rata sebesar 72,49. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Anxiety* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi ke 4 atau tahun 2020 mempunyai nilai tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 142.61, studi tahun ke 1 atau tahun 2023 mempunyai nilai cukup tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 109,11, studi tahun ke 2 atau tahun 2022 mempunyai nilai sedang dengan nilai rata-rata sebesar 96,86, studi tahun ke 3 atau tahun 2021 mempunyai nilai rendah dengan nilai rata-rata sebesar 53,82. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *stress* yang dialami Mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun studi ke 3 atau tahun 2021 mempunyai nilai tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 151,74, studi tahun ke 4 atau tahun 2020 mempunyai nilai cukup tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 117,05,

studi tahun ke 2 atau tahun 2022 mempunyai nilai sedang dengan nilai rata-rata sebesar 69,09, studi tahun ke 1 atau tahun 2023 mempunyai nilai rendah dengan nilai rata-rata sebesar 53,57. Hal ini dapat diketahui bahwa mahasiswa Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada studi tahun 1-4 semakin lama semakin mengalami penurunan kesehatan mental.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang

Mahasiswa tahun studi ke 2 yang mengalami depresi yang disebabkan kurangnya adaptasi pada masa perkuliahan, maka diperlukan adanya membuat rencana belajar supaya dapat menyesuaikan diri dan juga terlaksana tugas kuliah secara teratur. Mahasiswa tahun studi ke 4 yang mengalami *Anxiety* disebabkan karena tugas akhir yang diambang batas tahun perkuliahan, maka diperlukan komunikasi yang baik kepada pembimbing, melakukan target dalam progress mengerjakan skripsi. Selanjutnya, mahasiswa tahun studi ke 3 yang mengalami *stress* disebabkan padatnya matakuliah yang harus dilakukan, dan juga perlu melaksanakan KKM, PKL, serta persiapan tugas akhir, maka perlu adanya membangun komunikasi yang baik kepada teman sebaya agar mendapat informasi terbaru mengenai perkuliahan yang sedang ditempuhnya, perlunya konsultasi kepada wali dosen untuk memberikan arahan supaya perkuliahan berjalan dengan lancar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini masih banyak kurangnya dalam segi kajian teori dan pembahasan yang kurang spesifik mengenai *Depression*, *Anxiety*, dan *stress* pada masa perkuliahan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang sehingga perlu bagi peneliti selanjutnya lebih memperluas wawasan mengenai penurunan kesehatan mental yang berkaitan dengan faktor penyebab yang lebih spesifik, populasi penelitian yang lebih beragam, dan teknik analisis yang lebih relevan dalam mengimplementasikan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). Perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari angkatan masuk pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Jurnal Penelitian, 9(3), 149–161.

Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 8(2), 30–44. https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 3(2), 118. https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433

Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Perseptual, 7(1), 60. https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196

Ayandele, O., Popoola, O. A., & Oladiji, T. O. (2020). Addictive use of smartphone, depression and anxiety among female undergraduates in Nigeria: a cross-sectional study. Journal of Health Research, 34(5), 443–453. https://doi.org/10.1108/JHR-10-2019-0225

Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(1), 1–10. https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10

Debi, I. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4(10), 629–635.

Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.

Fahrianti, F., & Universitas Negeri Padang, P. (n.d.). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19.

Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. Jurnal Magister Psikologi UMA, 11(1), 12–20.

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, *15*(4), 1–10. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924

Gaol, mili megawati lumban. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan

kecemasan akademik siswa sma yayasan pendidikan mulia medan. *Skripsi*, 29–35.

Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah, 11(3), 177–183. http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI

Ismail, F. (2018). Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial. Kencana.

Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). Pergamon The Structure Of Negative Emotional States : Scales (DASS) With The Beck Depression And. Behaviour Research and Therapy, 33(3), 335–343.

Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7(1), 22. https://doi.org/10.22146/gamajop.58470

Meilinda, M. (2021). Kesehatan mental anak dan remaja. 1(1), 1–63.

Muhson, A. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif 1 Teknik Analisis Kualitatif. *Academia*, 1–7. http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf

Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 10(1), 38–42. https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611

Nurillah, A. H., & Chusairi, A. (2020). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Penerima Bantuan Bidikmisi di Universitas Airlangga. INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 3(2), 62. https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i22018.62-72

Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. Jurnal Educative: Journal of Educational Studies, 5(2), 123. https://doi.org/10.30983/educative.v5i2.3330

Pieter, H.Z., & Lubis, N. . (2010). Pengantar Psikologi dalam Keperawatan. Kencana. https://books.google.co.id/books?id=6jW2DwAAQBAJ&lpg=PR1&ots=b7RVY6cbN4&dq=pieter H.z dan Lubiz&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Mauidzoh, U. (2022). 2 3 4 1. Kebangkitan Umkm Pascapandemi Covid-19, *2*(4), 4787–4794. https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684

Rizky D, A. K. (2020). Jenis Kesimpulan dan Saran Metode A. Jenis Kesimpulan

Dan Saran Metode A, 3(5), 1–15.

Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 8(2), 173. https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711

Santika, A. Q. A. (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

Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. Holistic Nursing and Health Science, *3*(1), 1–8. https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8

Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat, *6*(1), 154. https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400

satriya wibowo, febrian muhamad. (2023). Meningkatnya Stres pada Mahasiswa: Tantangan Kesehatan Mental di Era Pendidikan. Kompasiana. https://www.kompasiana.com/febrianmuhamadsatriyawibowo0754/65307ac5edff7606b315eb53/meningkatnya-stress-pada-mahasiswa-tantangan-kesehatan-mental-di-era-pendidikan

Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. Wacana, *15*(1), 66. https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D. Alfabeta.

Suhendro, G. A., & Agustina, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, *15*(2), 70–92. https://doi.org/10.24912/provitae.v15i2.20895

Wahidah, L., Naufal, F. H. A., Deky, N. C., Permatasari, A., & ... (2021). Pengaruh Jumlah Tugas Kuliah Tehadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Jember. Researchgate.Net, June.

Zhou, L., Wu, S., Zhou, M., & Li, F. (2020). 'School's Out, But Class' On', The Largest Online Education in the World Today: Taking China's Practical Exploration During The COVID-19 Epidemic Prevention and Control As an Example. SSRN Electronic Journa*l*. https://doi.org/10.2139/ssrn.3555520

LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian Skripsi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 3588/FPsi.1/PP.009/12/2024 — 05 Desember 2024
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Fakultas Psikologi, Gedung Megawati Lantai 1, Jalan Gajayana 50 Malang
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: WAHYU WAFI AGATA/19410237
Tempat Penelitian	: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Studi 1-4 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog 2. Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si.
Tanggal Penelitian	: 10-09-2024 s.d 20-11-2025
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : JJhzsO

2. KUESIONER DASS-21

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun Angkatan :

Anak ke-berapa :

Berapa bersaudara :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara

selama **satu minggu belakangan ini.** Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara.

No.	Pertanyaan	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal- hal sepele.				
2.	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7.	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau "copot").				

8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15.	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16.	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				

18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19.	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

3. Hasil Kuesioner Responden

No	Stress							TOTAL
	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	
1	3	3	2	2	2	2	3	17
2	1	1	1	2	2	1	1	9
3	0	3	3	3	3	3	3	18
4	1	1	1	1	1	2	1	8
5	0	0	0	1	0	0	0	1
6	0	1	1	1	1	1	1	6
7	1	2	0	2	2	1	2	10
8	1	0	2	0	2	2	0	7
9	0	2	1	0	3	1	2	9
10	1	1	2	1	1	0	2	8
11	2	0	1	2	1	1	0	7
12	1	1	1	2	2	2	2	11
13	0	2	1	3	3	0	1	10
14	3	2	2	3	3	3	2	18
15	2	3	3	3	3	1	2	17
16	1	0	1	0	1	2	3	8
17	1	0	2	1	0	1	1	6
18	1	0	2	0	1	0	1	5
19	0	0	1	0	1	0	1	3
20	1	0	1	0	0	0	0	2
21	0	0	2	0	2	0	2	6
22	0	2	2	0	1	2	1	8
23	0	1	2	0	2	0	0	5
24	0	0	1	2	0	1	1	5
25	0	2	0	0	0	0	0	2
26	0	0	1	1	1	0	0	3
27	0	1	0	0	1	0	2	4
28	0	1	1	0	0	1	0	3
29	0	0	1	0	0	0	1	2
30	0	0	0	1	0	1	1	3
31	0	0	1	0	1	1	0	3
32	0	0	1	2	0	0	0	3
33	2	3	3	3	2	3	3	19
34	2	2	2	2	2	3	3	16
35	2	3	2	3	3	3	3	19
36	3	3	3	3	2	3	3	20
37	3	3	2	2	3	3	3	19
38	3	2	3	2	3	3	2	18
39	3	2	3	2	3	3	3	19
40	3	2	2	3	2	3	2	17
41	3	2	2	2	3	2	3	17
42	3	3	3	2	3	3	2	19
43	2	3	3	3	3	3	3	20
44	2	3	2	3	2	3	3	18
45	2	3	3	2	3	2	2	17
46	3	2	3	2	3	3	2	18
47	3	3	3	3	3	3	2	20

48	2	2	3	2	3	3	3	18
49	2	3	3	3	3	3	3	20
50	2	2	3	3	3	3	2	18
51	3	2	3	3	3	3	3	20
52	2	3	3	3	3	2	3	19
53	2	2	3	2	3	3	3	18
54	3	3	3	3	2	3	3	20
55	3	3	3	3	2	3	2	19
56	3	1	2	2	2	3	2	15
57	2	3	2	3	2	3	3	18
58	2	3	3	2	3	3	3	19
59	2	2	2	1	2	3	2	14
60	1	2	3	3	2	2	3	16
61	2	3	3	2	3	2	3	18
62	3	3	3	3	2	3	1	18
63	3	3	2	3	3	2	2	18
64	2	3	3	3	2	3	3	19
65	3	3	2	3	2	3	3	19
66	3	3	3	3	3	3	3	21
67	3	2	3	2	3	3	3	19
68	0	3	2	3	3	3	2	16
69	3	3	3	3	3	3	3	21
70	3	0	3	3	2	2	0	13
71	2	3	3	3	3	3	3	20
72	3	3	2	3	3	2	2	18
73	3	2	2	3	3	2	3	18
74	3	3	3	2	2	2	3	18
75	3	0	3	3	2	3	2	16
76	3	2	3	3	2	3	2	18
77	3	3	3	2	3	1	2	17
78	3	3	3	2	3	3	1	18
79	3	3	3	3	3	2	2	19
80	3	3	2	2	3	2	2	17
81	2	2	3	2	1	3	3	16
82	3	3	2	3	3	2	3	19
83	1	2	2	3	3	3	1	15
84	2	2	3	2	1	2	1	13
85	2	2	2	3	3	1	3	16
86	2	2	3	2	2	2	3	16
87	3	2	2	3	3	2	2	17
88	3	3	3	3	2	0	3	17
89	2	3	3	0	1	2	2	13
90	3	2	3	3	3	2	2	18
91	3	3	2	3	3	3	2	19
92	3	3	3	2	2	1	0	14
93	2	3	3	2	2	2	3	17
94	3	3	3	3	2	3	2	19
95	3	2	2	3	3	3	3	19
96	3	3	3	3	2	3	2	19
97	3	2	2	2	2	2	2	15
98	2	2	2	3	2	3	2	16

99	3	2	3	2	2	2	2	16
100	3	2	2	1	1	3	3	15
101	2	3	2	3	3	3	3	19
102	2	2	2	3	2	3	2	16
103	3	2	1	2	2	3	3	16
104	3	3	2	3	2	3	2	18
105	1	1	1	1	1	1	0	6
106	1	0	1	0	1	1	1	5
107	1	1	2	1	2	2	1	10
108	2	2	2	2	2	2	3	15
109	2	2	2	3	2	0	2	13
110	1	2	1	2	3	1	1	11
111	1	0	1	1	1	0	0	4
112	0	0	1	1	1	2	2	7
113	1	0	0	0	2	1	1	5
114	1	0	1	1	2	2	1	8
115	2	1	3	2	2	1	2	13
116	0	0	0	1	0	1	0	2
117	3	0	0	0	0	0	2	5
118	0	3	0	2	0	0	0	5
119	0	0	0	0	0	0	0	0
120	0	0	0	3	0	0	0	3
121	0	0	0	3	0	3	3	9
122	0	0	0	0	0	0	2	2
123	0	3	0	0	0	3	0	6
124	0	1	1	0	0	1	2	5
125	0	0	0	0	0	0	3	3
126	0	0	0	0	0	0	0	0
127	0	0	0	0	0	0	0	0
128	0	3	3	0	0	3	0	9
129	0	3	0	0	0	0	2	5
130	3	0	0	0	0	0	0	3
131	0	1	0	0	0	0	3	4
132	3	3	3	3	0	0	0	12
133	0	0	0	0	0	3	0	3
134	0	0	3	0	0	0	0	3
135	3	0	0	3	3	0	2	11
136	0	1	0	0	0	3	3	7
137	0	3	3	0	0	0	2	8
138	0	0	0	0	0	0	0	0
139	0	3	3	0	0	3	0	9
140	0	0	0	0	0	0	0	0
141	0	0	0	3	0	0	0	3
142	0	0	0	0	0	0	0	0
143	3	3	3	3	3	0	0	15
144	0	0	0	0	0	0	0	0
145	0	0	0	0	3	0	0	3

146	0	0	0	0	0	0	2	2
147	0	3	2	0	0	3	1	9
148	0	0	3	3	0	3	3	12
149	3	0	0	3	3	0	2	11
150	0	2	0	0	0	2	0	4
151	0	0	0	0	0	0	0	0
152	0	0	0	3	0	0	3	6
153	0	1	3	0	0	0	3	7
154	0	0	0	0	0	0	0	0
155	0	0	0	0	0	0	0	0
156	3	0	0	0	0	0	0	3
157	0	0	0	0	0	3	3	6
158	0	0	0	0	0	0	0	0
159	0	1	0	0	0	3	3	7
160	0	0	0	0	0	0	0	0
161	0	0	0	0	0	3	1	4
162	0	0	0	0	0	0	0	0
163	0	0	0	0	0	0	0	0
164	0	0	0	0	0	0	2	2
165	0	3	3	0	0	0	0	6
166	0	3	0	0	0	3	0	6
167	0	0	3	0	3	0	1	7
168	0	0	0	0	0	2	0	2
169	0	0	3	0	0	2	0	5
170	0	0	0	3	0	2	0	5
171	0	3	0	0	3	2	2	10
172	2	0	3	0	2	2	0	9
173	0	3	0	0	0	1	0	4
174	0	1	0	3	0	1	0	5
175	2	0	0	0	0	1	0	3
176	1	2	0	1	3	1	2	10
177	0	0	0	3	2	1	0	6
178	3	3	0	2	3	2	3	16
179	0	0	3	0	0	1	0	4
180	3	0	2	0	3	0	0	8
181	0	0	2	0	0	0	3	5
182	0	2	0	3	0	0	0	5
183	3	3	0	0	0	2	0	8
184	0	0	0	2	1	0	0	3
185	0	0	2	0	2	3	2	9
186	2	3	1	0	0	3	2	11
187	0	0	0	0	0	2	0	2
188	2	0	2	0	3	1	2	10
189	0	3	0	2	0	0	3	8

190	0	2	0	0	3	1	3	9
191	2	2	0	0	0	1	3	8
192	0	0	0	0	0	3	0	3
193	0	0	3	3	0	0	2	8
194	1	0	2	2	0	0	3	8
195	3	0	0	3	3	0	3	12
196	0	0	2	0	0	2	0	4
197	0	3	2	0	0	3	3	11
198	0	3	0	3	3	0	0	9
199	2	2	2	0	0	0	0	6
200	1	1	2	2	3	0	2	11

Annxiety							TOTAL
x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	
0	1	3	3	1	3	2	13
3	0	1	3	0	1	2	10
3	1	3	3	2	1	3	16
1	1	1	2	1	1	2	9
1	1	0	0	0	0	0	2
1	0	1	2	0	1	1	6
2	0	2	2	0	0	0	6
1	2	0	3	0	0	1	7
0	0	2	2	2	0	0	6
2	0	1	1	0	0	0	4
3	0	0	1	0	0	0	4
1	0	1	3	0	1	1	7
2	1	2	3	1	3	1	13
3	3	2	3	0	3	3	17
2	3	3	3	1	1	2	15
2	0	0	0	0	0	0	2
0	0	0	0	1	0	1	2
0	0	0	1	0	0	2	3
0	1	0	1	1	1	1	5
1	0	0	0	0	1	1	3
1	0	0	2	1	2	0	6
2	0	2	3	0	2	1	10
2	0	1	0	0	1	0	4
0	1	0	0	0	0	0	1
0	0	2	1	2	1	1	7
1	1	0	1	1	0	0	4
1	1	1	0	0	1	0	4
1	1	1	1	2	0	1	7
0	0	0	0	0	1	0	1
1	0	0	1	0	0	0	2
1	0	0	0	0	2	0	3
0	1	0	0	0	1	1	3
2	3	3	3	2	2	3	18
3	3	2	3	2	3	3	19
3	3	3	3	3	3	3	21
2	2	3	2	2	2	3	16

3	2	3	2	2	3	2	17
2	3	2	2	3	2	3	17
2	3	2	3	3	2	3	18
2	3	2	3	2	3	3	18
2	3	2	3	3	3	2	18
3	3	3	3	2	3	3	20
2	1	3	2	3	2	3	16
3	3	3	2	3	0	2	16
3	3	3	3	3	3	3	21
3	3	2	3	2	3	3	19
2	3	3	2	1	3	3	17
3	3	2	3	3	3	3	20
2	3	3	2	2	3	3	18
3	2	2	2	3	2	3	17
2	3	2	3	3	2	3	18
3	3	3	3	3	3	3	21
2	2	2	3	2	3	2	16
2	2	3	3	3	3	3	19
2	3	3	3	3	2	3	19
2	3	1	3	3	3	3	18
2	3	3	3	2	3	3	19
3	3	3	2	2	2	2	17
3	3	2	2	1	3	2	16
2	3	2	3	3	3	3	19
3	2	3	3	3	3	3	20
2	3	3	3	2	3	3	19
2	2	3	3	3	1	3	17
2	3	3	3	3	2	3	19
3	3	3	3	2	2	3	19
2	3	3	3	2	2	0	15
2	3	2	2	3	3	3	18
1	3	3	2	2	3	3	17
3	2	3	1	2	3	3	17
3	2	0	2	3	2	3	15
3	3	3	2	3	3	3	20
2	3	3	2	2	2	3	17
3	3	2	2	3	2	2	17
3	2	3	2	3	2	3	18
3	2	0	3	2	2	2	14
2	3	2	2	3	3	3	18
3	2	3	2	3	3	3	19
3	2	3	3	3	3	3	20
3	2	3	3	3	2	2	18
2	2	3	3	2	2	3	17
3	2	2	3	2	2	2	16
3	3	3	2	2	2	3	18
2	3	2	1	3	2	2	15
3	3	2	3	3	3	3	20
2	2	2	3	2	3	3	17
2	3	2	3	3	3	1	17
2	2	2	1	2	2	2	13

3	2	3	3	1	3	3	18
2	2	3	3	3	3	3	19
3	2	2	2	2	1	2	14
3	2	3	2	3	2	3	18
2	2	3	2	2	1	1	13
3	3	3	3	3	3	2	20
3	1	3	1	3	3	3	17
2	3	2	2	2	3	2	16
2	3	3	3	3	3	3	20
2	3	2	3	3	2	2	17
3	3	2	3	3	3	3	20
3	3	2	2	3	3	2	18
3	1	2	2	2	1	2	13
3	2	3	3	2	2	2	17
3	2	2	2	2	3	1	15
2	3	2	1	1	2	2	13
3	2	3	2	3	2	3	18
3	0	1	2	0	0	1	7
1	2	0	1	0	0	1	5
3	0	1	3	1	2	2	12
1	0	2	3	1	0	1	8
3	1	2	3	0	0	2	11
3	0	2	2	1	1	2	11
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	1	1	2	6
1	0	0	1	0	1	1	4
1	0	0	3	1	0	0	5
1	2	1	3	0	0	0	7
0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	2	2
0	0	3	3	0	3	0	9
0	0	0	0	0	2	0	2
0	0	0	0	3	2	0	5
0	3	0	0	0	0	3	6
0	0	0	0	0	0	2	2
3	0	3	0	0	3	3	12
0	0	1	0	0	1	2	4
0	3	0	0	0	0	3	6
0	0	0	0	3	2	0	5
0	0	0	0	3	2	0	5
0	0	3	0	3	3	0	9
3	0	3	0	3	3	3	15
3	0	0	0	0	2	0	5
3	0	1	0	3	1	2	10
3	0	3	0	0	3	0	9
3	0	0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	3	0	0	3
0	0	0	3	0	0	0	3

0	0	1	0	0	1	3	5
0	0	3	0	0	3	0	6
0	0	0	0	1	2	2	5
0	0	3	0	2	3	2	10
0	0	0	0	0	2	0	2
2	0	0	0	0	2	0	4
2	0	0	0	0	0	0	2
2	3	3	3	3	3	0	17
2	0	0	0	0	0	2	4
2	0	0	0	0	0	0	2
2	0	0	0	3	0	0	5
0	0	3	0	0	3	3	9
0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	3	3	0	2	11
0	3	2	0	0	2	1	8
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	3	1	0	5
0	0	0	0	0	0	3	3
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	2	2	4
0	0	0	0	3	0	3	6
0	0	0	0	0	0	2	2
0	0	1	0	1	1	2	5
0	0	0	0	3	0	0	3
0	0	0	0	2	0	2	4
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	3	3
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	3	0	0	3	0	6
0	0	3	0	0	3	0	6
2	3	0	2	3	0	0	10
0	0	0	0	0	2	0	2
0	0	0	0	2	0	0	2
0	0	0	0	1	0	0	1
0	0	3	3	0	0	2	8
0	0	0	2	0	2	0	4
2	2	3	3	2	3	3	18
0	0	1	2	0	0	0	3
0	3	0	3	0	2	2	10
0	2	2	0	2	0	3	9
3	3	0	0	3	0	0	9
0	3	3	0	3	0	2	11
0	0	0	3	1	0	0	4

0	0	0	0	1	0	0	1
0	0	0	2	3	3	0	8
3	0	2	0	0	3	0	8
2	2	3	0	0	2	0	9
2	2	0	0	2	0	2	8
0	0	0	0	2	0	2	4
0	3	3	3	1	1	1	12
2	0	0	0	1	0	0	3
0	0	0	2	3	0	2	7
2	0	3	2	3	2	2	14
0	0	2	0	3	1	0	6
0	2	2	0	2	0	0	6
0	0	0	0	1	0	0	1
0	2	0	0	1	0	0	3
0	2	0	2	2	0	0	6
0	0	0	0	3	0	0	3
0	0	0	0	2	3	3	8
0	0	3	3	1	2	0	9
0	0	3	0	1	2	0	6
0	0	2	2	0	0	0	4
3	0	0	2	0	1	0	6

Depression							Total
x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	
1	2	2	2	2	2	2	13
2	1	2	2	1	2	1	11
3	2	3	3	3	3	3	20
0	1	2	2	1	1	2	9
0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	2	2	1	1	1	7
0	0	2	1	0	1	1	5
0	0	0	0	1	0	0	1
0	2	3	0	2	2	0	9
0	1	0	0	0	1	0	2
0	0	0	1	1	0	0	2
0	0	0	1	0	1	1	3
1	3	2	3	1	3	3	16
3	0	3	0	2	3	1	12
3	2	3	1	1	2	1	13
0	0	0	2	0	0	0	2
0	0	1	0	0	0	0	1
1	0	1	0	2	1	0	5
0	1	1	1	0	1	1	5
0	0	0	0	0	1	2	3
1	0	1	0	2	0	0	4
1	0	0	2	2	0	1	6
2	0	0	2	2	3	1	10
1	0	2	0	0	1	1	5
1	0	1	0	2	0	0	4

0	0	1	0	1	0	1	3
0	0	0	1	0	1	1	3
0	1	1	1	1	0	0	4
1	1	1	1	1	1	1	7
1	0	0	0	0	2	1	4
1	0	0	0	0	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	3
3	2	3	2	3	3	3	19
2	3	3	2	3	2	2	17
3	3	3	3	3	2	2	19
3	2	2	3	3	3	2	18
2	3	3	3	3	2	3	19
3	3	3	3	2	3	3	20
2	3	3	2	2	3	3	18
3	2	3	3	3	3	2	19
2	3	3	2	3	3	2	18
2	2	2	3	0	1	3	13
3	3	3	2	3	2	3	19
2	3	3	3	2	3	3	19
3	3	3	3	3	3	0	18
3	3	3	3	3	3	2	20
2	3	3	2	2	3	2	17
2	3	0	3	2	3	2	15
3	2	3	2	2	2	3	17
3	3	3	3	3	2	3	20
3	2	3	3	3	2	2	18
2	3	3	3	3	3	3	20
3	3	3	3	3	3	3	21
3	2	3	3	2	2	3	18
2	2	3	2	3	2	3	17
2	3	1	1	2	3	2	14
3	2	3	3	3	2	3	19
0	2	3	3	2	3	3	16
2	3	3	3	2	2	0	15
2	2	3	3	2	2	3	17
3	2	3	3	3	2	2	18
3	3	3	3	3	1	3	19
2	3	3	3	3	3	2	19
3	2	3	2	2	3	3	18
3	2	3	3	2	3	2	18
2	3	3	3	2	2	3	18
3	2	3	0	2	3	3	16
3	2	3	2	3	2	3	18
3	2	2	3	3	2	1	16
3	2	2	3	3	2	2	17
2	3	2	3	3	2	2	17
3	2	3	2	3	3	3	19
3	2	2	2	3	3	3	18
3	2	3	3	3	1	2	17
2	3	3	2	3	3	2	18
3	2	3	3	2	3	1	17

2	3	3	3	3	2	3	19
2	3	3	3	2	3	2	18
3	3	2	1	3	3	2	17
3	3	2	3	3	3	1	18
3	2	3	3	2	3	2	18
3	3	2	3	2	2	3	18
3	2	2	3	3	2	3	18
3	3	3	2	3	3	0	17
3	3	2	3	3	3	2	19
2	2	3	2	2	3	1	15
2	3	3	3	1	2	3	17
3	2	2	3	2	1	2	15
2	3	3	3	2	2	3	18
3	2	3	3	2	3	3	19
3	2	3	3	3	3	2	19
3	3	2	2	3	1	2	16
3	3	3	3	1	2	3	18
3	2	2	3	3	2	2	17
3	3	3	2	2	3	2	18
2	2	2	2	3	3	2	16
2	3	3	2	2	3	2	17
2	2	3	2	3	2	3	17
3	3	2	2	3	3	1	17
2	2	3	2	3	3	2	17
3	3	3	3	3	2	3	20
3	2	3	2	2	3	3	18
3	3	3	3	2	3	2	19
3	3	3	2	3	2	3	19
1	0	1	0	0	2	1	5
1	0	0	1	0	0	0	2
1	1	1	1	1	1	1	7
2	2	1	3	2	2	0	12
1	1	2	2	1	1	1	9
1	1	1	3	1	1	0	8
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	2	1	1	6
0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	0	1	2	0	0	3
0	2	0	3	0	1	0	6
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	3	0	0	3
0	0	3	2	0	0	0	5
2	0	0	0	3	0	0	5
0	0	0	0	0	0	2	2
0	3	0	0	0	3	0	6
0	0	0	3	3	0	0	6
0	0	0	0	0	3	0	3
0	0	0	0	0	0	1	1
0	3	0	3	0	3	0	9
0	0	0	3	0	0	2	5

1	0	0	3	0	0	2	6
1	0	0	3	0	0	3	7
0	0	0	3	3	3	0	9
0	0	0	3	0	0	0	3
0	3	0	0	2	2	0	7
0	0	3	0	0	0	3	6
0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	3	3
0	0	3	0	0	0	2	5
0	3	0	0	1	3	0	7
0	0	0	0	0	0	3	3
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	2	3	5
0	0	0	2	0	0	0	2
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	2	2
3	0	0	0	3	0	3	9
3	0	0	0	0	0	0	3
3	0	0	3	0	0	0	6
3	0	0	0	0	0	2	5
0	1	0	0	2	3	2	8
0	3	0	0	0	0	3	6
3	0	2	3	0	0	0	8
0	0	0	0	3	1	0	4
0	0	0	0	0	0	0	0
0	3	0	0	0	0	2	5
0	3	0	0	0	0	3	6
0	0	0	0	3	3	0	6
0	0	0	2	0	0	0	2
0	0	0	0	0	0	0	0
0	3	0	0	0	3	0	6
0	0	0	0	0	0	0	0
0	3	0	0	3	2	0	8
0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	3	2	0	6
0	0	0	3	0	0	2	5
0	0	0	3	3	3	0	9
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	3	0	0	3	6
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	2	1	3	0	3	9
0	0	2	0	0	3	0	5
0	0	0	0	0	2	0	2
0	0	0	0	1	0	0	1

0	0	0	3	0	0	0	3
1	2	0	0	0	0	2	5
0	0	0	2	0	0	0	2
2	0	3	3	0	0	0	8
2	0	0	2	0	0	2	6
0	2	3	2	1	0	2	10
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	3	2	3	0	0	8
0	2	0	0	0	0	0	2
0	3	0	3	0	2	0	8
0	0	0	0	0	2	3	5
3	0	0	0	0	2	2	7
0	3	3	0	3	3	0	12
0	0	0	0	1	0	0	1
0	0	0	0	0	0	2	2
3	1	0	0	0	1	0	5
0	2	0	0	2	0	0	4
2	0	1	2	3	0	0	8
1	3	0	0	0	0	3	7
0	2	3	3	0	2	0	10
0	0	0	0	3	0	0	3
0	2	2	2	0	0	3	9
0	2	2	3	3	0	0	10
0	0	0	0	0	0	0	0
3	2	0	2	3	2	0	12
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
0	3	0	0	3	0	2	8
0	2	2	0	0	0	2	6
2	2	1	0	0	1	3	9

4. Hasil Uji Validitas

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	Stress
X1	Pearson Correlation	1	.494**	.543**	.575**	.637**	.435**	.439**	.791**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X2	Pearson Correlation	.494**	1	.508**	.466**	.490**	.514**	.440**	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X3	Pearson Correlation	.543**	.508**	1	.451**	.519**	.473**	.402**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X4	Pearson Correlation	.575**	.466**	.451**	1	.601**	.377**	.442**	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X5	Pearson Correlation	.637**	.490**	.519**	.601**	1	.403**	.487**	.793**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X6	Pearson Correlation	.435**	.514**	.473**	.377**	.403**	1	.456**	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X7	Pearson Correlation	.439**	.440**	.402**	.442**	.487**	.456**	1	.697**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Stress	Pearson Correlation	.791**	.750**	.744**	.752**	.793**	.698**	.697**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	Anxiety
X8	Pearson Correlation	1	.505**	.477**	.513**	.381**	.440**	.456**	.724**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X9	Pearson Correlation	.505**	1	.531**	.560**	.514**	.464**	.577**	.800**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

X10	Pearson Correlation	.477**	.531**	1	.518**	.416**	.649**	.507**	.788**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X11	Pearson Correlation	.513**	.560**	.518**	1	.366**	.417**	.451**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X12	Pearson Correlation	.381**	.514**	.416**	.366**	1	.389**	.451**	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X13	Pearson Correlation	.440**	.464**	.649**	.417**	.389**	1	.468**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X14	Pearson Correlation	.456**	.577**	.507**	.451**	.451**	.468**	1	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Anxiety	Pearson Correlation	.724**	.800**	.788**	.737**	.674**	.732**	.751**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	*Depression*
X15	Pearson Correlation	1	.527**	.639**	.539**	.571**	.551**	.490**	.813**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X16	Pearson Correlation	.527**	1	.598**	.461**	.519**	.645**	.476**	.793**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X17	Pearson Correlation	.639**	.598**	1	.565**	.563**	.577**	.522**	.842**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X18	Pearson Correlation	.539**	.461**	.565**	1	.436**	.416**	.356**	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X19	Pearson Correlation	.571**	.519**	.563**	.436**	1	.559**	.292**	.742**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X20	Pearson Correlation	.551**	.645**	.577**	.416**	.559**	1	.344**	.768**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
X21	Pearson Correlation	.490**	.476**	.522**	.356**	.292**	.344**	1	.650**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Depression	Pearson Correlation	.813**	.793**	.842**	.711**	.742**	.768**	.650**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

5. Hasil Uji Reliabilitas

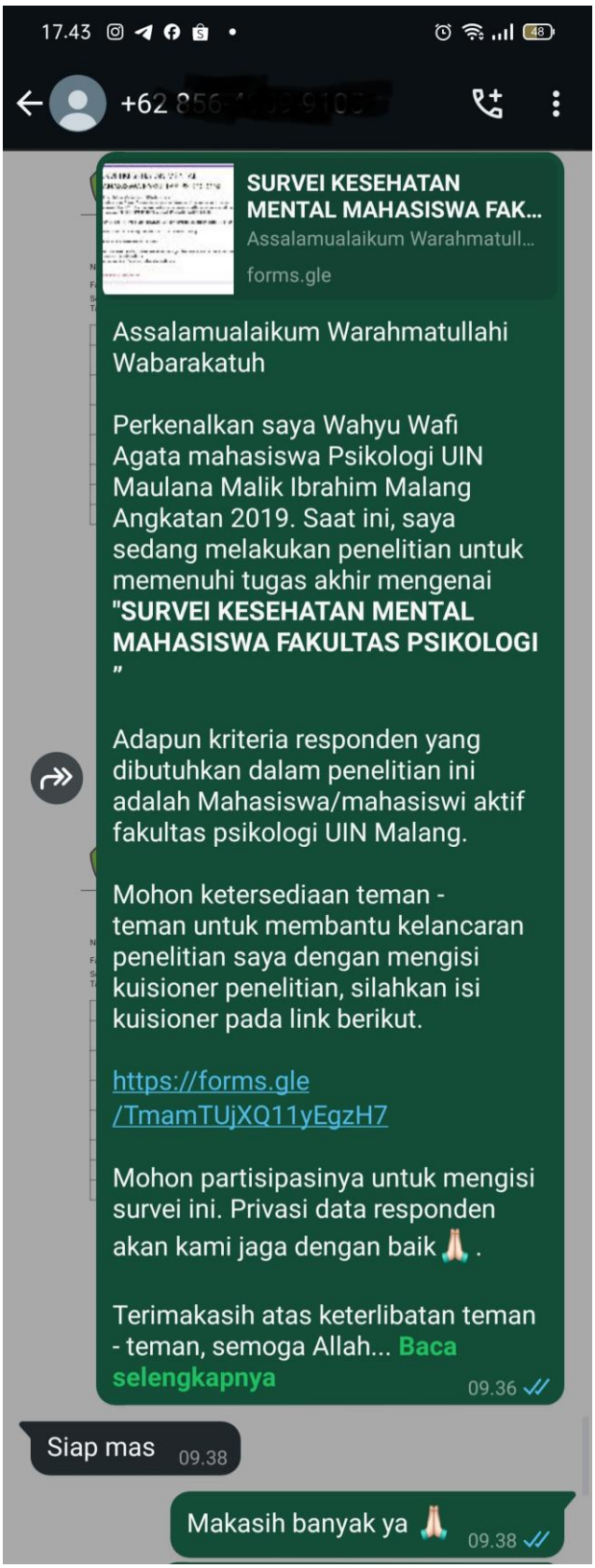
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	7

6. Bukti Responden