

## **ANALISIS PERBANDINGAN PENGALAMAN KESEHATAN MENTAL ANTARA MAHASISWA PERANTAU DAN LOKAL**

**Findi Septiani<sup>1</sup>, Adinda Saputri<sup>2</sup>,  
Aiman Hidayat Baeha<sup>3</sup>, Livia Mutianda<sup>4</sup>, Riby Tamara<sup>5</sup>  
Correspondensi: [findiseptiani@unimed.ac.id](mailto:findiseptiani@unimed.ac.id)  
Matematika, Universitas Negeri Medan, Medan**

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan faktor krusial dalam kehidupan mahasiswa dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti tekanan akademik, interaksi sosial, dan lingkungan tempat tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan pengalaman kesehatan mental antara mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal di Universitas Negeri Medan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling dalam pemilihan partisipan. Data dikumpulkan melalui survei berbasis Google Form serta wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau lebih sering mengalami kesepian, tekanan akademik, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Sementara itu, mahasiswa lokal cenderung mendapatkan dukungan lebih dari keluarga mereka. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah beban akademik yang tinggi (76,9%), diikuti oleh masalah keuangan, dinamika sosial, serta lingkungan kampus. Untuk mengatasi tekanan mental, mahasiswa menerapkan berbagai strategi seperti menjaga komunikasi dengan keluarga, berpartisipasi dalam kegiatan positif, serta mengatur keuangan dan waktu dengan lebih baik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kampus belum secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang lebih mendukung, termasuk peningkatan layanan psikologis dan penguatan komunitas kampus yang lebih inklusif.

**Kata Kunci** Kesehatan mental, mahasiswa perantau, mahasiswa lokal, tekanan akademik, dukungan sosial.

## *Abstract*

Mental health is a crucial factor in student life and is influenced by various aspects, such as academic pressure, social interactions, and the living environment. This study aims to explore differences in mental health experiences between migrant students and local students at Medan State University. The method used is a descriptive qualitative approach with purposive sampling technique in selecting participants. Data was collected through a Google Form-based survey and semi-structured interviews, then analyzed using the thematic analysis method. The research results show that migrant students more often experience loneliness, academic pressure, and difficulty adapting to new environments. Meanwhile, local students tend to get more support from their families. The main factor that contributes to students' mental health is high academic load (76.9%), followed by financial problems, social dynamics, and the campus environment. To overcome mental stress, students apply various strategies such as maintaining communication with family, participating in positive activities, and managing finances and time better. The findings of this research indicate that the campus environment has not significantly contributed to students' mental well-being. Therefore, more supportive policies are needed, including improving psychological services and strengthening a more inclusive campus community

**Keywords:** Mental health, overseas students, local students, academic pressure, social support.

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa sering kali mengalami stres akibat tuntutan akademik, harapan keluarga, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Namun, pengalaman kesehatan mental dapat berbeda tergantung pada latar belakang dan kondisi tempat tinggal mahasiswa, khususnya antara mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara. Mereka umumnya memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan dalam merencanakan dan mengambil keputusan dengan bijak. Berpikir secara analitis serta bertindak secara cepat dan tepat menjadi karakteristik utama mahasiswa, di mana kedua hal ini saling melengkapi. (Papilaya & Huliselan, 2016).

Dalam perkembangan globalisasi dan meningkatnya mobilitas pendidikan, banyak mahasiswa memilih untuk melanjutkan studi di luar daerah atau bahkan luar negeri. (Aulya et al., 2022). Mahasiswa perantau yang meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan menghadapi tantangan tersendiri, seperti menyesuaikan diri dengan budaya baru, kehilangan dukungan sosial langsung dari keluarga, serta tekanan finansial. Sementara itu, mahasiswa lokal yang tetap tinggal di daerah asalnya juga menghadapi tantangan, seperti kewajiban menjalankan peran dalam keluarga sembari menyelesaikan studi. Perbedaan ini dapat memengaruhi pengalaman kesehatan mental kedua kelompok mahasiswa. Secara perkembangan, mahasiswa berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, mereka sedang berproses dalam memantapkan pendirian hidup serta menentukan arah masa depan. (Rufaida & Kustanti, 2017).

Keputusan untuk merantau memang membawa banyak peluang, namun juga menghadirkan berbagai tantangan, salah satunya adalah homesickness atau kerinduan terhadap rumah. Homesickness merupakan kondisi emosional yang umum dialami mahasiswa rantau dan bisa berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Beradaptasi dengan lingkungan baru membutuhkan usaha emosional dan mental yang cukup besar. Mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan yang mungkin berbeda dari yang mereka kenal sebelumnya, serta membangun hubungan sosial baru. Proses ini tidak selalu mudah dan dapat

menimbulkan tekanan tambahan yang memperburuk homesickness. Kurangnya dukungan sosial yang biasanya mereka dapatkan di rumah juga bisa membuat mereka merasa lebih kesepian dan rentan terhadap rasa keterasingan.

Sejumlah penelitian telah meneliti faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan dukungan sosial. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus membandingkan pengalaman kesehatan mental antara mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengalaman kesehatan mental di antara kedua kelompok mahasiswa guna mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan serta program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif dan inklusif bagi seluruh mahasiswa, baik yang berasal dari luar daerah maupun yang tinggal di daerah asalnya. Dengan demikian, kesejahteraan mahasiswa dapat lebih terjaga, yang pada akhirnya akan berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman kesehatan mental mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman nyata yang dialami oleh partisipan. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa di Universitas Negeri Medan yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti status perantau atau lokal serta pengalaman yang relevan dengan kesehatan mental. Teknik Purposive sampling adalah salah satu metode non-random sampling, di mana peneliti memilih sampel berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih tepat dan digunakan ketika peneliti ingin mendapatkan data dari individu atau kelompok yang memiliki pengalaman atau pengetahuan khusus terkait masalah yang diteliti. Pendekatan ini lebih cocok diterapkan dalam penelitian kualitatif atau studi yang tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas (Lenaini, 2021).

Pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan Google Form, yang berisi pertanyaan terbuka guna menggali pengalaman, tantangan, serta strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, wawancara semi-terstruktur dengan partisipan terpilih juga dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana hasil survei dan wawancara dikodekan, dikategorikan, dan diinterpretasikan untuk mengidentifikasi pola serta tema utama yang muncul dari pengalaman mahasiswa. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, member checking, serta refleksi peneliti agar hasil penelitian lebih akurat dan kredibel.

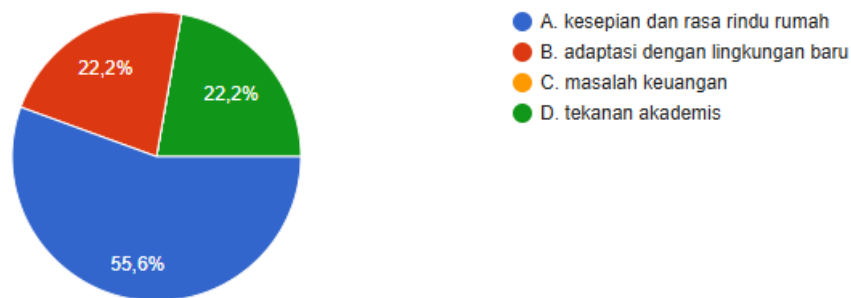
Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan (informed consent), anonimitas, serta kerahasiaan data. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan presentase factor-faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa local dengan mahasiswa perantau. Ada banyak factor yang dapat membuat Kesehatan mental mahasiswa dapat terganggu, misalnya homesickness atau kerinduan terhadap rumah yang merupakan kondisi emosional yang umum dialami mahasiswa rantau dan bisa berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Tekanan akademik, yang mana banyak mahasiswa memiliki tugas yang menumpuk dengan tenggat waktu pengumpulan yang cepat. Atau pun masalah finansial yang membuat mahasiswa terkadang harus bekerja sampingan untuk memenuhi kebutuhan mereka karena biaya hidup dan uang kuliah yang tinggi. Dari penelitian yang telah di lakukan dapat di ketahui presentase factor penyebab mahasiswa mengalami gangguan pada Kesehatan mental mereka.

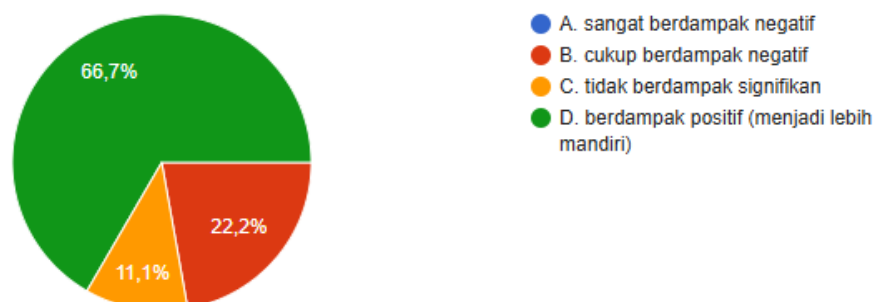
### A. Beberapa Factor Yang Menyebabkan Tekanan Mental Pada Mahasiswa Perantau Dan Juga Cara Mengatasinya:

#### 1. Kesulitan Utama yang Di Hadapi Mahasiswa



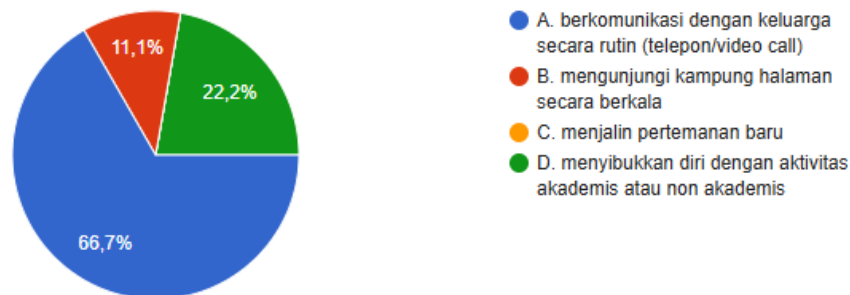
Banyak kesulitan yang di hadapi mahasiswa sehingga kesehatan mental mereka kurang baik, salah satunya adalah homesickness atau kerinduan terhadap rumah. Dari diagram di atas dapat di lihat bahwa presentase kesulitan utama yang di hadapi oleh mahasiswa adalah kesepian dan rasa rindu rumah (55,6%), adaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan akademis (22,2%), sedangkan masalah keuangan adalah kesulitan yang menjadi hal terakhir yang membebani mental mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa perantau yang merasa kesepian juga sangat merindukan rumah mereka sehingga menjadi sebuah faktor yang membebani kesehatan mental mereka. Selain itu, beberapa mahasiswa perantau tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru tempat tinggal mereka yang mengakibatkan mahasiswa mengalami culture shock, ada juga mahasiswa yang mengalami tekanan akademis sehingga mahasiswa mengalami stress.

#### 2. Akibat Hidup Jauh Dari Keluarga



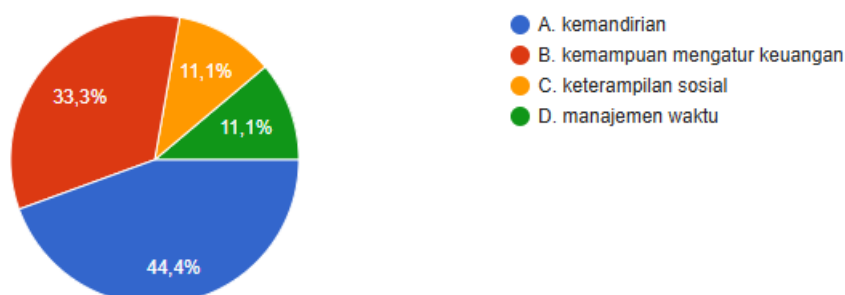
Berada jauh dari keluarga juga memiliki beberapa dampak positif atau pun negatif pada mahasiswa perantau. Contoh dampak positifnya adalah pola pikir yang lebih dewasa, dapat melakukan hal-hal yang lebih positif, introspeksi diri, mengenal self awareness dalam menghadapi situasi. Ada juga contoh dampak negatifnya seperti kesepian dan homesickness. Menurut penelitian yang telah di laksanakan, presentase dampak positif akibat jauh dari keluarga pada mahasiswa perantau lebih tinggi dari pada dampak negatifnya. Hal ini dapat kita ketahui melalui diagram diatas bahwa dampak positifnya sebesar 66,7% dan dampak negatifnya 22,2%, sedangkan yang tidak terlalu berdampak sebesar 11,1%.

### 3. Cara Mahasiswa Mengatasi Homesickness Atau Kangen Rumah



Ada beberapa cara yang di lakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi homesickness atau kangen dengan rumah mereka di kampung, salah satu cara yang sering di gunakan adalah melakukan komunikasi bersama keluarga yang jauh di kampung dengan menggunakan perangkat lunak seperti hp atau laptop, baik itu hanya melakukan panggilan biasa atau pun melakukan video call(66,7%). Namus ada juga mahasiswa yang melakukan aktivitas lain seperti menyibukkan diri dengan tugas atau pun pekerjaannya (22,2%) agar dia bisa melupakan atau mengurangi rasa rindunya itu. Dan hal yang paling membuat mahasiswa untuk mengatasi rasa rindunya adalah dengan mengunjungi kampung halamannya, jika hanya antar kota maka mahasiswa tersebut mungkin dapat kembali kerumahnya setiap akhir pekan, sedangkan mahasiswa yang berada jauh di luar provinsi atau pulau maka dia mungkin dapat berkunjung saat libur panjang saja seperti libur semester(11,1%).

### 4. Pelajaran Yang Di Dapatkan Oleh Mahasiswa Selama Merantau

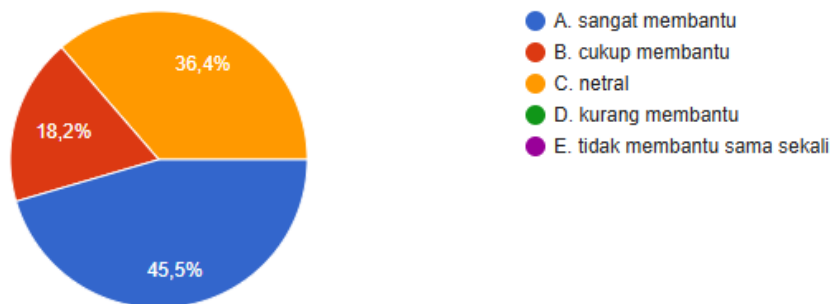


Disaat jauh dari keluarga, banyak mahasiswa yang mendapatkan pembelajaran dan pengalaman yang sangat berharga saat tinggal sendirian di perantauan. Dari hasil penelitian yang telah di lakukan ada 4 pelajaran dan pengalaman yang di dapatkan oleh mahasiswa, yang pertama ada kemandirian(44,4%), di saat mahasiswa tinggal sendiri dan

jauh dari orang tua nya ia akan memenuhi kebutuhan nya seorang diri saja, dimana tak ada orang rumah lagi yang memasak dan membantunya mencuci pakaian sehingga ia melakukan semuanya sendirian. Yang kedua adalah kemampuan mengatur keuangan(33,3%), saat mahasiswa jauh dari ayah atau pun ibunya, mahasiswa harus bisa mengatur keuangan nya sendiri agar dapat memenuhi ke butuhannya dan tidak boros agar tidak kesusahan nantinya. Yang ketiga adalah keterampilan sosial(11,1%), keterampilan sosial merupakan keterampilan seorang mahasiswa dalam melakukan komunikasi, baik itu terhadap warga sekitar tempat mereka tinggal atau pun kampus tempat mereka belajar. Dan terakhir manajemen waktu(11,1%), seorang mahasiswa harus bisa mengatur waktunya, baik itu waktu untuk belajar atau pun untuk mengistirahatkan tubuhnya, apalagi bagi mahasiswa yang memiliki waktu belajar yang lebih padat harus bisa mengatur waktu untuk mengistirahatkan tubuhnya agar tidak mudah terserang penyakit karena kelelahan.

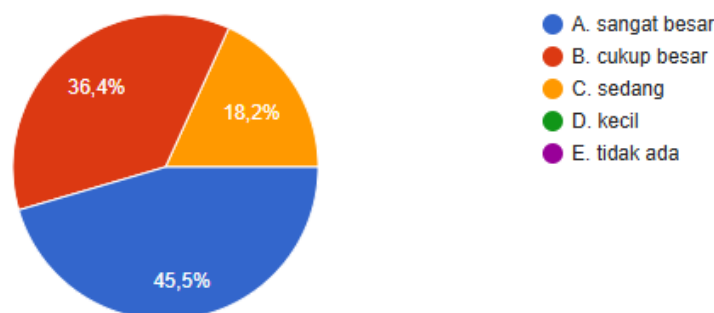
B. Beberapa Factor Yang Menyebabkan Tekanan Mental Pada Mahasiswa Lokal Dan Juga Cara Mengatasinya:

1. Tinggal Bersama Keluarga Dapat Membantu Mengurangi Stress



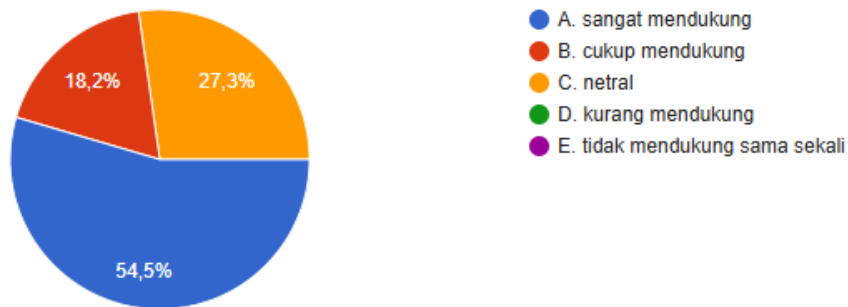
Ternyata tinggal bersama keluarga dapat mengurangi stress yang di alami oleh mahasiswa. Hal ini terbukti dari penelitian yang telah di laksanakan, banyak mahasiswa lokal yang sangat terbantu(45,5%) dengan adanya keluarga mereka yang memberi support secara langsung pada mereka saat sedang di rumah sehingga dapat mengurangi stress yang mereka alami. Tapi tidak sedikit juga mahasiswa yang bersikap netral(36,4%) dalam hal ini, mungkin saja keluarga mereka hanya sedikit mendukung mereka dalam menjalani perkuliahan sehingga mereka terkadang juga bisa mengalami stress walau pun tidak terlalu parah.

2. Besarnya Peran Keluarga Pada Kesehatan Mental Mahasiswa



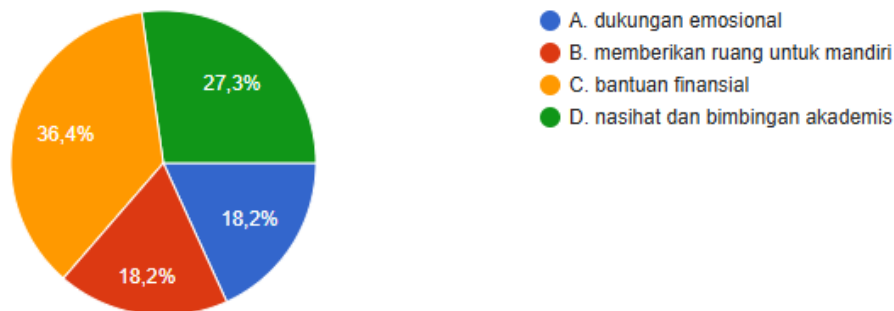
Dari di atas, dapat di ketahui bahwa sebagian besar (45,5%) responden dari penelitian menyatakan bahwa peran keluarga sangat besar pada kesehatan mental mereka. Sebagian lainnya (36,4%) merasa cukup berpengaruh saja pada kesehatan mental mereka. Lalu ada sebagian kecil (18,2%) yang merasa hanya tingkat sedang saja pengaruh keluarga pada mereka. Dari sini kita tahu bahwa peran keluarga sangat berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa.

### 3. Sejauh Apa Dukungan Peran Keluarga Selama Masa Kuliah?



Dari data diagram diatas dapat di simpulkan bahwa banyak mahasiswa (54,5%) yang merasa sangat di dukung oleh keluarga nya pada masa kuliah, sedangkan ada sebagian kecil yang merasa cukup (27,3%) di dukung oleh keluarga nya pada perkuliahan. Ada juga sebagian kecil (18,2%) yang merasa netral saja dukungan keluarga nya pada masa perkuliahan.

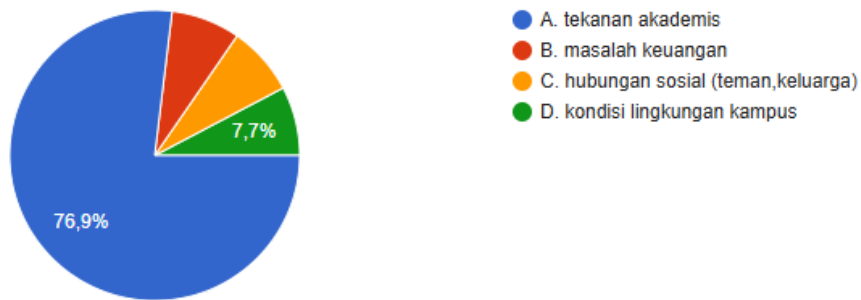
### 4. Dukungan Yang Di Harapkan Mahasiswa Dari Keluarga



Dari data diagram di atas, terlihat bahwa banyak mahasiswa yang mengharapkan bantuan finansial dari keluarga nya (36,4%), ada juga sebagian mahasiswa yang mengharapkan nasehat dan bimbingan akademis (27,3%). Lalu ada sebagian mahasiswa yang mengharapkan dukungan emosional (18,2%) juga mahasiswa yang ingin diberikan ruang untuk bisa mandiri (18,2%).

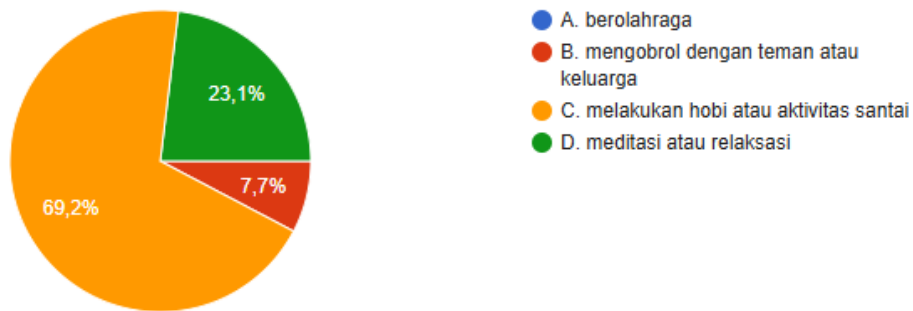
### C. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Rata-Rata Mahasiswa Memiliki Gangguan Kesehatan Mental Dan Cara Mereka Mengatasinya:

#### 1. Faktor Terbesar Yang Memengaruhi Kesehatan Mental Selama Menjalani Kuliah



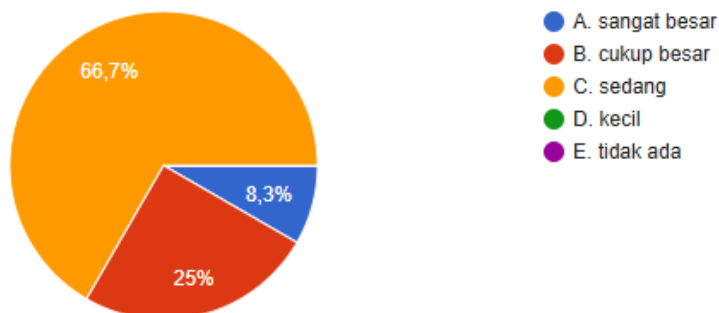
Banyak mahasiswa yang terpengaruh kesehatan mental nya karena tekanan akademis (76,9%), hal ini dapat kita ketahui melalui penelitian yang telah di lakukan. Namun ada juga faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa seperti masalah keuangan (7,7%), hubungan sosial baik dengan teman atau pun keluarga (7,7%), dan juga kondisi lingkungan kampus (7,7%).

### 2. Hal Yang Biasa Di Lakukan Mahasiswa Ketika Mengalami Stres Atau Tekanan Mental



Dari data diagram di atas, di perhatikan bahwa sebagian besar (69,2%) mahasiswa melakukan hobi atau aktivitas santai untuk mengatasi stres atau tekanan mental yang mereka alami. Ada juga sebagian (23,1%) mahasiswa melakukan mediatsi atau relaksasi untuk mengatasi tekanan mental yang dialami, sedangkan sebagian kecil (7,7%) mahasiswa mengobrol/berkomunikasi dengan teman atau keluarga untuk berbagi kisah sehingga dapat mengurangi tekanan mental yang mereka alami.

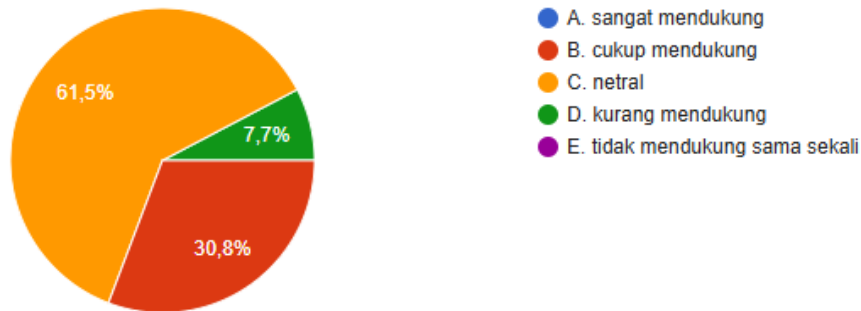
### 3. Peran Teman Sebaya Dalam Menjaga Kesehatan Mental



Selain keluarga, teman-teman yang sebaya dengan mahasiswa juga berpengaruh dalam menjaga kesehatan mental. Dari hasil penelitian, banyak (66,7%) mahasiswa yang

menganggap bahwa peran teman dalam menjaga kesehatan mental hanya pada tingkat sedang saja, tapi ada sebagian (25%) mahasiswa yang menganggap cukup berpengaruh peran teman dalam menjaga kesehatan mental. Ada juga sebagian kecil (8,3%) mahasiswa yang menganggap bahwa peran teman dalam menjaga kesehatan mental sangat besar.

#### 4. Lingkungan Kampus Berperan Dalam Menjaga Kesehatan Mental



Lingkungan kampus juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental, contohnya lingkungan kampus yang baik akan membuat tekanan mental yang dirasakan mahasiswa dapat berkurang begitu pun sebaliknya. Penelitian yang telah di laksanakan menunjukkan bahwa sebagian besar (61,5%) mahasiswa merasa lingkungan kampus tidak secara signifikan membantu atau memperburuk kondisi mental mahasiswa, yang berarti perannya berada di tengah-tengah (netral). Sebagian (30,8%) mahasiswa ada juga yang merasa bahwa peran lingkungan kampus cukup berpengaruh pada kesehatan mental, sedangkan ada sebagian kecil (7,7%) mahasiswa yang merasa bahwa lingkungan kampus kurang mendukung dalam menjaga kesehatan mental.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesepian, tekanan akademis, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman. Mahasiswa perantau cenderung menghadapi tantangan homesickness dan adaptasi lingkungan, sedangkan mahasiswa lokal lebih terbantu dengan keberadaan keluarga mereka.

Meskipun sebagian besar mahasiswa merasa mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman, lingkungan kampus masih dianggap memiliki peran yang netral dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan dukungan dari lingkungan akademik, termasuk layanan kesehatan mental dan komunitas kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Mahasiswa juga memiliki berbagai strategi untuk mengatasi tekanan mental, mulai dari melakukan aktivitas positif, berkomunikasi dengan keluarga, hingga mengelola keuangan dan waktu dengan baik. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan selama masa perkuliahan dan menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

## Daftar Referensi

- Aulya, R., Handayani, S., & Prasetyo, H. (2022). Pengaruh Mobilitas Pendidikan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 45-60.
- Barkley, R. A. (2014). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. Guilford Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.
- Henderson, S., Andrews, G., & Hall, W. (2000). Australia's mental health: an overview of the general population survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(2), 197-205.
- Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations. Sage publications.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Lenaini, R. (2021). Teknik Purposive Sampling dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian Sosial*, 8(1), 112-125.
- Papilaya, J., & Huliselan, E. (2016). Karakteristik Mahasiswa dan Peran Pendidikan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 78-92.
- Patton, M. Q. (2002). Qualitative research & evaluation methods. Sage Publications.
- Perkins, A. M., & Corr, P. J. (2006). Reactions to threat and personality: Psychometric differentiation of intensity and direction dimensions of human defensive behaviour. *Behavioural Brain Research*, 169(2), 21-28.
- Putri, A., & Hidayat, A. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(1), 34-49.
- Rufaida, N., & Kustanti, E. R. (2017). Peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 5(2), 87-98.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster.
- Sharma, R., & Kaur, S. (2018). The impact of financial stress on students' mental health. *Journal of Behavioral Health*, 7(3), 123-134.
- Smith, J. A. (2003). Qualitative psychology: A practical guide to research methods. Sage Publications.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Wahyuni, S., & Ramadhani, R. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 145-160.
- WHO. (2018). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization.
- Yusuf, A. M. (2017). Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan. Kencana.
- Zuckerman, M. (2007). Sensation seeking and risky behavior. American Psychological Association.