

ANALISIS HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN GEJALA DEPRESI DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Indana Lazulfa¹, Zafria Atsna², Nunik Angelia³
Universitas Muhammadiyah Purwokerto^{1,2,3}
indanalazulfa@ump.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antar stress akademik dengan gejala depresi dan ide bunuh diri pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Hasil penelitian yang melibatkan responden dengan rata-rata usia 21 tahun, usia termuda 19 tahun, dan tertua 24 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik yang rendah (59,7%), sedangkan 39,6% berada pada tingkat sedang, dan hanya 0,7% yang mengalami stres akademik cukup tinggi. Dalam hal depresi, responden dengan depresi ringan berjumlah 24,5%, depresi sedang 23,7%, depresi berat 7,9%, dan depresi sangat berat 3,6%. Terkait ide bunuh diri, mayoritas responden (84,9%) memiliki tingkat ide bunuh diri yang rendah, dan 15,1% berada pada tingkat sedang. Hasil analisis terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan depresi dengan p-value 0,001. Sedangkan antara stress akademik dengan ide bunuh diri tidak terdapat hubungan dengan p-value 0,231. Simpulan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan depresi, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan ide bunuh diri.

Kata Kunci: Depresi, Ide Bunuh Diri, Stress Akademik

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between academic stress and symptoms of depression and suicidal ideation in college students. The method used is quantitative descriptive with a cross-sectional design. The results of the study involving respondents with an average age of 21 years, the youngest age 19 years, and the oldest 24 years showed that most respondents experienced low levels of academic stress (59.7%), while 39.6% were at a moderate level, and only 0.7% experienced relatively high academic stress. In terms of depression, respondents with mild depression were 24.5%, moderate depression 23.7%, severe depression 7.9%, and very severe depression 3.6%. Regarding suicidal ideation, the majority of respondents (84.9%) had low levels of suicidal ideation, and 15.1% were at a moderate level. The results of the analysis showed a significant relationship between academic stress and depression, with a p-value of 0.001. There was no relationship between academic stress and suicidal ideation, with a p-value of 0.231. This study concludes that there is a significant relationship between academic stress and depression, but no significant relationship was found between academic stress and suicidal ideation.

Keywords: Depression, Suicidal Ideation, Academic Stress

PENDAHULUAN

Depresi dan bunuh diri saat ini menjadi fenomena global yang telah menimbulkan banyak kekhawatiran di masyarakat karena mengancam jiwa. Catatan WHO menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian keempat terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2023b). Lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya dan lebih banyak lagi orang yang mencoba bunuh diri, sedangkan sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi (WHO, 2023a). WHO juga mengungkapkan bahwa 70% kasus bunuh diri global terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. WHO mencatat satu orang meninggal karena bunuh diri setiap 40 detik meskipun ada kemajuan dalam strategi pencegahan nasional (WHO, 2023b). Kasus depresi dan bunuh diri di Indonesia sendiri masih terbilang tinggi (WHO, 2023a). Menurut data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, angka kasus bunuh diri di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 826 kasus, meningkat pada periode januari hingga maret 2024 mencapai 287 kasus. Berdasarkan lokasi pelaporan, kasus bunuh diri selama periode tersebut paling banyak berada di Jawa Tengah, yakni 97 kasus, setara 33,78% dari total kasus nasional (Muhamad, 2024).

Depresi cenderung menjadi kontributor utama beban penyakit di seluruh dunia pada tahun 2030 (WHO, 2023a). Penelitian tentang depresi di kalangan mahasiswa semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir (Lattie et al., 2019). Masa kuliah merupakan masa transisi kritis bagi mahasiswa menuju masa dewasa, yang seringkali disertai dengan berbagai tantangan. Siswa pada tahap ini rentan terhadap berbagai gangguan jiwa (Okechukwu et al., 2022). Quan et al., (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 43% mahasiswa sarjana di Cina mengalami depresi. Adanya gejala depresi berat tidak hanya menghambat keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk risiko terhadap kesehatan mental dan fisik yang serius, bahkan hingga risiko bunuh diri (WHO, 2023a). Gejala depresi telah memberikan dampak negatif yang sangat besar terhadap individu (misalnya, kinerja akademis yang buruk dan kecacatan multifaset) (Awadalla et al., 2020). Hal yang sama dikemukakan oleh (Azizah et al., 2023) bahwa pada mahasiswa, kecenderungan perilaku depresi ini dapat menghambat dan merugikan karena menurunkan produktivitas dan kinerja akademik.

Stres akademik tetap menjadi faktor signifikan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal kecemasan dan depresi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan evaluasi, dan kesulitan menyeimbangkan kehidupan akademik dan pribadi, secara langsung berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Stres akademik berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, termasuk gangguan tidur, kelelahan kronis, dan penurunan motivasi belajar (Pérez-Jorge et al., 2025). Sebuah studi di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dengan pikiran dan perilaku bunuh diri di kalangan mahasiswa (Ismail & Bano, 2025). Setiap tindakan bunuh diri merupakan sebuah tragedi yang berdampak pada keluarga, komunitas, dan seluruh negarasserta mempunyai dampak jangka panjang terhadap orang-orang yang ditinggalkan (Okechukwu et al., 2022).

Penelitian terkait korelasi stress akademik dengan depresi beberapa sudah pernah dilakukan, diantaranya oleh Jiang et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa stres akademik secara positif berhubungan dengan depresi pada remaja. Okechukwu et al., (2022) juga meneliti tentang hubungan stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa di tiga universitas yang berada di Nigeria Selatan dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan ide bunuh diri. Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, studi ini secara khusus menganalisis hubungan antara stres akademik dengan gejala depresi dan ide bunuh diri secara simultan pada populasi mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memperluas konteks geografis dan cakupan variabel yang diteliti. Penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan depresi dan ide bunuh diri pada mahasiswa masih sangat relevan untuk dilakukan hingga saat ini, sebagai upaya mencegah dampak negatif yang mungkin timbul. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi dalam mengatasi masalah psikologis mahasiswa sebagai bagian dari upaya membentuk generasi sumber daya manusia yang sehat mental dan berkualitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian berlangsung dibulan Desember 2024 di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Alat pengumpulan data pada penelitian ini yaitu angket atau kuesioner (Skala Stres Akademik, *Depression Anxiety Stress Scale*, dan kuesioner untuk mengukur ide bunuh diri) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner dibagikan kepada responden penelitian sejumlah 139 melalui *google form*, kemudian diolah dengan SPSS dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungankantara tingkatstres akademikdengan gejalaakdepresi dankide bunuhkdiri.

HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1.
Rata-rata Usia Responden

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	139	19	24	21.08	.799
Valid N (listwise)	139				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden dalam penelitian ini yaitu berusia 21,08 tahun dengan usia termuda 19 tahun dan usia tertua yaitu 24 tahun.

Table 2.
Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	32	23.0	23.0
	Perempuan	107	77.0	100.0
	Total	139	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden penelitian dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, yakni sebanyak 77%. Sedangkan responden laki-laki berjumlah 32 dengan persentase 23%.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Stress Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	83	59.7	59.7	59.7
	Sedang	55	39.6	39.6	99.3
	Tinggi	1	.7	.7	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dalam penelitian yang mengalami stress akademik tingkat sedang berjumlah 55 (39,6 %), yang mengalami stress akademik cukup tinggi hanya 1 responden (7%), dan mayoritas masih berada dalam tingkat stress akademik yang rendah yaitu sebanyak 83 responden (59,7 %).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Depresi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	56	40.3	40.3	40.3
	Ringan	34	24.5	24.5	64.7
	Sedang	33	23.7	23.7	88.5
	Parah	11	7.9	7.9	96.4
	Sangat Parah	5	3.6	3.6	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dalam penelitian yang mengalami depresi tingkat ringan berjumlah 34 (24,5 %), responden yang mengalami depresi sedang yaitu berjumlah 33 responden (23,7 %), depresi parah sebanyak 11 responden (7,9 %), dan terdapat 5 responden yang mengalami depresi sangat parah (3,6 %).

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi *Suicide Ideation*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	118	84.9	84.9	84.9
	Sedang	21	15.1	15.1	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki tingkat ide bunuh diri yang rendah yakni sebanyak 118 responden (84,9 %), dan 21 responden (15,1 %) dengan Tingkat ide bunuh diri sedang.

Tabel 6.
Hubungan Stress Akademik dengan Depresi

Stress Akademik	DASS					Total	P-Value
	Normal	Ringan	Sedang	Parang	Sangat parah		
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	
Rendah	48 (57.8)	23 (27.7)	10 (12.0)	2 (2.4)	0 (0)	83 (100)	0.000
Sedang	8 (14.5)	11 (20)	23 (41.8)	9(16.4)	4 (8.3)	55 (100)	
Tinggi	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1(100)	1 (100)	
	56 (40.3)	34 (24.5)	33 (23.7)	11 (7.9)	5 (3.6)	139 (100)	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antar stress akademik dengan depresi mahasiswa. Hasil uji statistik diperoleh menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value 0,001 (p value <0,05).

Tabel 7.
Hubungan Stress Akademik dengan *Suicide Ideation*

Stress Akademik	Suicide Ideation		P-Value
	Rendah	Sedang	
	N(%)	N(%)	
Rendah	68 (81.9)	15 (18.1)	0.231
Sedang	49 (89.1)	6 (10.9)	
Tinggi	1(100.0)	0 (00.0)	
	118 (84.9)	21(15.1)	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji statistik diperoleh menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value 0,231 (p value > 0,05), yang artinya tidak ada hubungan antara stress akademik dengan *suicide ideation*.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik pada tingkat rendah (59,5%) hingga sedang (39,6%). Temuan ini konsisten dengan studi Joseph yang melaporkan bahwa 77,3% partisipan mengalami stres akademik tingkat sedang (Joseph et al., 2021). Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul sebagai akibat dari berbagai tekanan dalam lingkungan pendidikan, seperti beban tugas yang tinggi, ekspektasi akademik yang ketat dari dosen, serta persiapan menghadapi ujian yang dapat menyebabkan kelelahan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tekanan akademik tetap menjadi tantangan yang signifikan, banyak mahasiswa mampu mengelolanya dengan cukup efektif. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, penerapan strategi koping adaptif, serta keterampilan manajemen waktu yang memadai yang membantu mereka menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kesehatan mental mereka (Zhang et al., 2022).

Dalam aspek depresi, sebagian besar responden mengalami depresi tingkat ringan (24,5%) dan sedang (23,7%), sementara sebagian kecil mengalami depresi berat (7,9%) dan sangat berat (3,6%). Meski masih dalam kategori yang dapat ditangani sejak dini, kondisi ini tetap memerlukan perhatian serius untuk mencegah memburuknya kondisi mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian serupa oleh Setyanto, (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa mayoritas mengalami depresi ringan hingga sedang. Penelitian lain oleh Septiningtyas, (2024) juga menunjukkan pola serupa, di mana depresi ringan dan sedang mendominasi, namun sering kali tidak terdeteksi dan tidak ditangani secara memadai. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan, termasuk edukasi kesehatan mental dan peningkatan akses layanan psikologis di tingkat komunitas.

Terkait dengan ide bunuh diri, sebagian besar responden menunjukkan tingkat rendah (84,9%), sementara 15,1% memiliki tingkat ideasi sedang. Walau mayoritas tidak menunjukkan kecenderungan berisiko tinggi, proporsi yang menunjukkan ideasi sedang tetap patut mendapat perhatian. Ide bunuh diri merupakan indikator krusial dalam menilai kondisi psikologis, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Studi Yoon mencatat bahwa sekitar 14,8% mahasiswa mengalami ideasi bunuh diri, dengan faktor utama seperti depresi, kesepian, dan tekanan akademik (Yoon et al.,

2023). Penelitian Liang et al., (2022) juga menggaris bawahi bahwa ideasi bunuh diri tingkat sedang pun bisa berdampak negatif terhadap fungsi sehari-hari dan prestasi akademik, meski tidak selalu berujung pada tindakan nyata. Dalam konteks ini, sangat penting bagi kampus untuk memperkuat layanan konseling, menyediakan ruang aman untuk berbagi, serta meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental. Edukasi mengenai manajemen stres, ketahanan mental, dan penguatan dukungan sosial sangat diperlukan untuk mencegah meningkatnya risiko bunuh diri. Walaupun mayoritas mahasiswa berada dalam kategori risiko rendah, upaya pencegahan tetap penting karena tekanan dalam dunia pendidikan bisa meningkat sewaktu-waktu.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan depresi mahasiswa. Jamil, (2018) turut menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan dan tidak tertangani merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya depresi dengan menginduksi respons inflamasi pada manusia. Pada keadaan stres, tubuh akan melepaskan sitokin yang dapat menyebabkan penurunan produksi dopamin pada sel otak, kondisi inilah yang dapat memicu terjadinya depresi (Febyan, et al., 2019). Oleh karena itu, perhatian harus mulai diberikan pada permasalahan stres akademik mahasiswa, mengingat kondisi ini dapat mengarah pada kejadian depresi yang menjadi faktor risiko tertinggi perilaku bunuh diri (Ribeiro et al., 2018).

Depresi, sebagai indikator utama kesehatan mental, sering kali ditandai oleh gangguan fisik, emosional, kognitif, dan psikomotorik, termasuk kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, dan pemikiran negatif (Awadalla et al., 2020). Mahasiswa umumnya dihadapkan pada tantangan adaptasi dengan lingkungan akademik baru, beban tugas, tekanan menghadiri kelas, kekhawatiran tentang masa depan, serta tekanan sosial, emosional, dan ekonomi. Faktor-faktor seperti ketidakpastian ekonomi, kehilangan figur pendukung utama, atau musibah dalam keluarga juga dapat memperburuk situasi psikologis mereka.

Namun, berbeda halnya dengan hubungan stres akademik dan ide bunuh diri, penelitian ini tidak menemukan korelasi yang signifikan. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,231$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat pengaruh langsung antara stres akademik dan ide bunuh diri pada populasi yang diteliti. Hal ini berbeda dengan banyak temuan sebelumnya yang mengindikasikan adanya kaitan antara keduanya. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor kontekstual, seperti adanya mekanisme koping yang sehat, dukungan sosial yang kuat, dan variasi persepsi terhadap stres. Yang et al., (2022) juga menyatakan bahwa tidak semua bentuk stres akademik berbahaya; beberapa jenis stres malah dapat meningkatkan semangat belajar. Hal ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap cara individu memaknai stres dan bagaimana mereka meresponnya. Oleh karena itu, meskipun stres akademik tidak terkait langsung dengan ide bunuh diri, pendekatan menyeluruh dalam menangani isu kesehatan mental mahasiswa tetap sangat penting.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan depresi, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan ide bunuh diri. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dan dukungan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, serta perlunya peningkatan literasi kesehatan mental, ketahanan psikologis, dan akses terhadap bantuan profesional di lingkungan perguruan tinggi.

SARAN

Peningkatan dukungan psikologis di Perguruan Tinggi dengan memperkuat sistem deteksi dini terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik dan gejala depresi, membuat program literasi kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan agar mahasiswa memiliki pemahaman yang baik tentang stres, depresi, dan cara penanganannya, termasuk kapan dan bagaimana mencari bantuan profesional. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode longitudinal untuk mengkaji hubungan jangka panjang antara stres akademik, depresi, dan ide bunuh diri, serta mengeksplorasi faktor-faktor protektif lainnya yang mungkin berpengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A Longitudinal Cohort Study to Explore the Relationship between Depression, Anxiety and Academic Performance among Emirati University Students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Febyan, F., Wijaya, S. H., Tannika, A., & Hudyono, J. (2019). Role of Cytokines in Stressful Condition as a Trigger for a Depression. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 6(4). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v6i4.285>
- Ismail, F., & Bano, Y. (2025). Suicidal Thoughts and Behaviour among University Students in Relation to Academic Strss and Social Support. 8(29), 29–44. <https://doi.org/10.35631/IJMTSS.829003>
- Jamil, J. (2018). Sebab dan Akibat Stres, Depresi, dan Kecemasan, Serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*. 1(1), 123–138. <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic Sress and Depression of Chinese Adolescents in Junior High Schools : Moderated Mediation Model of School Burnout and self-Esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of Academic Stress and its Coping Mechanisms among Medical Undergraduate Students in a Large Midwestern University. *Current Psychology*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety and Enhancement of Psychological Well-Being among College Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7). <https://doi.org/10.2196/12869>
- Liang, S., Liu, L., Peng, X., Chen, J., Huang, A., Wang, X., Zhao, J., Fan, F., & Liu, X. (2022). Prevalence and Associated Factors of Suicidal Ideation among College Students during the COVID-19 Pandemic in China: A 3-Wave Repeated Survey. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03968-2>

- Muhamad, N. (2024). *10 Provinsi dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak di Indonesia*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/15/ada-287-kasus-bunuh-diri-awal-2024-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T. U., Nwufo, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic Stress and Suicidal Ideation: Moderating Roles of Coping Style and Resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the Effects of Academic Stress on Student Well-Being in Higher Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Quan, L., Lu, W., Zhen, R., & Zhou, X. (2023). Post-Traumatic Stress Disorders, Anxiety, and Depression in College Students during The COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04660-9>
- Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R., & Franklin, J. C. (2018). Depression and Hopelessness as Risk Factors for Suicide Ideation, Attempts and Death: Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *The British Journal of Psychiatry*. 212(5), 279–286. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.27>
- Septiningtyas, M. R. (2024). Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa di Saat dan Sesudah Pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(3), 1395-1405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5936>
- 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>
- WHO. (2023a). Depressive Disorder (Depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- WHO. (2023b). Suicide. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Yang, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2022). Examining the Relationship between Academic Stress and Motivation Toward Physical Education Within a Semester: A Two-Wave Study with Chinese Secondary School Students. *Frontiers in Psychology*, 13, 965690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.965690>
- Yoon, S., Kim, M., & Lee, J. (2023). Prevalence and Predictors of Suicidal Ideation among College Students During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of Affective Disorders*, 328, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jaid.2023.01.052>
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>