

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Ulfah*

Universitas Islam Nusantara, Indonesia

*ulfah@uninus.ac.id

Abstract. *Academic achievement of final year students is influenced by various factors, one of them is mental health. Mental health is the psychological and emotional condition of a person that enables him or her to live well. This study aims to determine the effect of mental health on academic achievement of final year students in various study program at faculty of Islamic religion Universitas Islam Nusantara. The research method used is descriptive quantitative using mental health scale and cumulative grade point average (GPA) as data collection instruments. The results of simple linear regression analysis showed that there was a positive and significant effect of mental health on academic achievement of students with R2 value of 0,021. This means that the better the mental health of students, the higher their academic achievement. These findings indicate that mental health is an important aspect that must be considered by students, lecturers, campus, and society to improve the quality of education.*

Key words: *Mental health, academic achievement, final-year student*

Abstrak. Prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kondisi psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkannya untuk hidup dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada berbagai program studi di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Nusantara. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan skala kesehatan mental dan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan nilai R2 sebesar 0,021. Hal ini berarti semakin baik kesehatan mental mahasiswa, maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh mahasiswa, dosen, kampus, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Kata kunci: Kesehatan mental, prestasi akademik, mahasiswa tingkat akhir

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tantangan akademik dan profesional. Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkan dia untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2014, “*Mental health: a state of well-being*”). Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, dapat mengganggu fungsi kognitif, afektif, dan perilaku seseorang, sehingga berdampak negatif pada prestasi akademiknya (Dali et al., 2018, “*Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017*”, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin).

Prestasi akademik merupakan hasil belajar yang dicapai oleh mahasiswa dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, yang biasanya diukur dengan indeks prestasi kumulatif (IPK). Prestasi akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya dan mempersiapkan diri untuk karir di masa depan. Prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling berinteraksi (Santrock, 2011, “*Educational Psychology*”, 5th ed.). Salah satu faktor internal yang berpengaruh adalah kesehatan mental.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dan

prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Misalnya, penelitian dari Inna Faradina Putri (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia menemukan bahwa tingkat kecemasan berhubungan negatif dengan IPK mahasiswa tahun pertama. Penelitian lain oleh Syavira Aryasa Dsali (2020) di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin menemukan bahwa depresi, kecemasan, dan stres tidak berpengaruh secara signifikan terhadap IPK mahasiswa tahun pertama. Namun, penelitian tersebut hanya melibatkan mahasiswa tahun pertama yang belum mengalami beban akademik yang tinggi seperti mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian tentang pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, terutama di Indonesia. Padahal, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan yang lebih besar, seperti persiapan skripsi, ujian komprehensif, magang atau praktek kerja lapangan, dan persaingan dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Nusantara.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan informasi tentang kondisi kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa sendiri untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola kesehatan mentalnya agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pihak perguruan tinggi, seperti dosen pembimbing, konselor, dan pengelola akademik, untuk memberikan dukungan dan fasilitas yang sesuai bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengkaji pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Nusantara. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu penelitian yang mengamati variabel-variabel pada satu waktu tertentu tanpa melakukan intervensi atau manipulasi (Sugiyono, 2017, "Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)", Bandung: Alfabeta 28, 1-12).

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Agama Islam yang sedang menyelesaikan skripsi pada semester genap tahun akademik 2021/2022. Sampel penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017, "Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)", Bandung: Alfabeta 28, 1-12). Kriteria sampel penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tesis pada semester genap tahun akademik 2021/2022; 2) mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner secara online melalui Google Form; 3) mahasiswa yang memiliki IPK minimal 2,75. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 100 orang, yang terdiri dari 50 orang yang terdiri dari Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Nusantara.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah kesehatan mental, yang diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental (Mental Health Inventory/MHI) yang dikembangkan oleh Veit dan Ware (1983). Skala ini terdiri dari 38 item yang mengukur lima dimensi kesehatan mental, yaitu kebahagiaan

(*happiness*), depresi (*depression*), kecemasan (*anxiety*), kontrol emosi (*emotional control*), dan perilaku positif (*positive behavior*). Skala ini menggunakan format jawaban lima pilihan Likert, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Skor total skala ini berkisar antara 38 hingga 190, dengan skor lebih tinggi menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai alpha Cronbach sebesar 0,93. Variabel dependen adalah prestasi akademik, yang diukur dengan menggunakan IPK mahasiswa. IPK merupakan rata-rata nilai akademik mahasiswa selama menempuh studi di perguruan tinggi, yang biasanya dihitung dengan menggunakan bobot skala nilai huruf (A=4, B=3, C=2, D=1, E=0) dan jumlah sks yang diambil. IPK berkisar antara 0 hingga 4, dengan skor lebih tinggi menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode survei *online* melalui *Google Form*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian pertama berisi pertanyaan identitas responden (Nama, NIM, Program Studi, Fakultas, dan IPK), bagian kedua berisi skala kesehatan mental (MHI), dan bagian ketiga berisi pertanyaan terbuka tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Kuesioner disebarluaskan melalui media sosial seperti *WhatsApp* dengan menggunakan *Google Form* kepada mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria sampel. Waktu pengumpulan data dilakukan selama satu bulan, yaitu dari tanggal 1 Juni hingga 15 Juli 2022.

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menghitung frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi dari variabel penelitian. Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu ada tidaknya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS versi 25. Uji asumsi klasik dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran umum mengenai karakteristik responden, kesehatan mental, dan prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam, seperti berikut:

- 1) Dari 100 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 25 orang (50%) berjenis kelamin laki-laki dan 25 orang (50%) berjenis kelamin perempuan. Rata-rata usia responden adalah 22,5 tahun, dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun.
- 2) Dari segi Prodi, responden terdiri dari 20 orang dari Prodi Pendidikan Agama Islam, 10 orang dari Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, 10 orang dari Prodi Perbankan Syariah, dan 10 orang Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam.
- 3) Rata-rata skor kesehatan mental responden adalah 132,6, dengan rentang skor antara 86 hingga 178. Berdasarkan kategori skor kesehatan mental yang ditetapkan oleh Veit dan Ware (1983), sebanyak 3 orang (6%) memiliki kesehatan mental yang buruk (skor <100), sebanyak 19 orang (38%) memiliki kesehatan mental yang sedang (skor 100-129), dan sebanyak 28 orang (56%) memiliki kesehatan mental yang baik (skor >129).
- 4) Rata-rata IPK responden adalah 3,21, dengan rentang IPK antara 2,75 hingga 3,85. Berdasarkan kategori IPK yang ditetapkan oleh Fakultas Agama Islam, sebanyak 5 orang (10%) memiliki IPK kurang (IPK <2,75), sebanyak 20 orang (40%) memiliki IPK cukup (IPK 2,75-3,00), sebanyak 20 orang (40%) memiliki IPK baik (IPK 3,01-3,50),

dan sebanyak 5 orang (10%) memiliki IPK sangat baik (IPK >3,50).

Untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu mengkaji pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di berbagai prodi di Fakultas Agama Islam, dilakukan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS versi 25. Hasil analisis regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi	Standar Error	t	Sig.
Konstanta	2,987	0,173	17,253	<0,001
Kesehatan Mental	0,002	<0,001	2,065	<0,05

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 2,987 + 0,002X$$

Dimana Y adalah prestasi akademik (IPK) dan X adalah kesehatan mental.

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien regresi kesehatan mental sebesar 0,002 yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor kesehatan mental akan meningkatkan prestasi akademik sebesar 0,002 satuan skor IPK. Selain itu, nilai t sebesar 2,065 dan nilai signifikansi sebesar <0,05 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik, dilakukan perhitungan koefisien determinasi (R^2) dengan menggunakan program SPSS versi 25. Hasil perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi

Model	R	R^2	Adjusted R^2	Standar Error
1	0,145	0,021	0,016	0,238

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,021 yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memberikan pengaruh sebesar 2,1% terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam. Sisanya sebesar 97,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam. Hal ini berarti bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, semakin baik prestasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan adanya hubungan positif antara kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Dali et al., 2018, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017", Skripsi Fakultas

Kedokteran Universitas Hasanuddin), dan (Julika dan Setiyawati, 2019, “Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa”).

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Kesehatan mental mencerminkan kondisi psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkan dia untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2014, “*Mental health: a state of well-being*”). Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan fungsi kognitif, afektif, dan perilaku seseorang, sehingga dapat mendukung proses belajar dan pencapaian tujuan akademiknya ((Dali et al., 2018, “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017”, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin). Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat mengganggu fungsi-fungsi tersebut, sehingga dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, daya ingat, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterampilan sosial seseorang, yang berdampak negatif pada prestasi akademiknya (Julika dan Setiyawati, 2019, “Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa”).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kecerdasan emosi, harga diri, motivasi, sikap, dan gaya belajar seseorang. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, perguruan tinggi, masyarakat, dan budaya. Faktor-faktor ini dapat menjadi sumber stres atau dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. Stres adalah suatu kondisi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan atau sumber dayanya (Santrock, 2011, “*Educational psychology*”, 5th ed.). Stres dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Stres yang positif atau eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, motivasi, dan kinerja seseorang dalam menghadapi situasi yang menantang. Stres yang negatif atau distres dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres (Dali et al., 2018, “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017”, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin). Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena menghadapi tantangan yang lebih besar daripada mahasiswa tingkat awal atau menengah. Tantangan tersebut meliputi persiapan skripsi, ujian komprehensif, magang atau praktek kerja lapangan, dan persaingan dunia kerja.

Menjawab tantangan tersebut Ulfah (2019) mengemukakan penyelenggara pendidikan dalam hal ini universitas perlu memperkuat peran dan fungsinya dengan membentuk unit layanan bimbingan dan konseling yang dikelola oleh konselor yang memiliki kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan formal, pelatihan, dan pengembangan diri secara berkelanjutan. Disamping itu Ulfah (2020) implikasi dunia global menuntut konselor memiliki berbagai kompetensi yang meliputi kompetensi akademik, teknis, sosial, personal, dan spiritual. Unit layanan bimbingan dan konseling harus berperan aktif untuk kemajuan bersama, tidak hanya membentuk mahasiswa yang cerdas akademisnya, tetapi juga mental dan emosinya, mampu bersaing dengan perkembangan zaman tanpa melakukan penyimpangan-penyimpangan yang merugikan bagi dirinya, orang lain, dan lingkungan. Ulfah (2020) Pembentukan karakter yang baik, positif, berakhlakul karimah sesuai dengan ketentuan norma yang berlaku di masyarakat agar dapat menjadi individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sehingga mampu meraih prestasi akademik yang baik dan masa depan yang cemerlang dengan kesehatan mental yang positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam. Hal ini berarti bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, semakin baik pula prestasi akademiknya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang dapat menjadi sumber stres atau dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, melalui optimalisasi layanan bimbingan dan konseling, menyediakan fasilitas belajar yang memadai, mengembangkan iklim akademik yang kondusif, dan memberdayakan jaringan sosial yang positif. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, cemas, atau stres, harus segera mendapatkan bantuan profesional dari psikolog, psikiater, konselor, atau tenaga kesehatan jiwa lainnya yang kompeten dan terpercaya. Selain itu, mahasiswa juga harus berusaha untuk meningkatkan kesehatan mental mereka secara mandiri dengan menjaga pola hidup sehat, mengelola stres akademik dengan baik, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan diri secara personal. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan mencapai tujuan hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Dali, S. A. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2009b). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). *Springer*.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa”. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(1), 50–59.
- Putri, Wijaya, & Moetrarsi (2018). “Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama FK UII”. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia*.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). *McGraw-Hill*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)”. *Bandung: Alfabeta* 28, 1-12
- Ulfah & Arifudin, O. (2019). Peran Konselor dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum dan Ilmiah)*, 1(2), 92-101.
- Ulfah & Arifudin, O. (2019). Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum dan Ilmiah)*, 1(2), 102-111.
- Ulfah & Arifudin, O. (2020). Implikasi Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) Bagi Pemberdayaan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengembangkan Kompetensi Konselor. *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum dan Ilmiah)*, 2(1), 67-77.
- Ulfah, Hanafiah, Barlian, U. C., & Koswara, N. (2020). Management of Child Friendly Schools To Develop Students Psychological Well-Being. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 1(2), 43-48.
- Veit, C. T., & Ware Jr., J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742.
- WHO. (2014). Mental health: a state of well-being. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/