

GAMBARAN MENTAL HEALTH DOSEN KESEHATAN DI PROVINSI GORONTALO

OVERVIEW OF MENTAL HEALTH LECTURERS IN GORONTALO PROVINCE

Yuniar M. Soeli¹, Rachmawaty D. Hunawa², Nirwanto K. Rahim³, Abdul Wahab Pakaya⁴,
Nur Ayun R. Yusuf⁵

^{1,2,3,5} Jurusan Keperawatan, FOK UNG, Gorontalo, Indonesia

⁴Jurusan Keperawatan, FIKES UMGo, Gorontalo, Indonesia

email: yuniar_soeli@ung.ac.id,

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu unsur terpenting dalam mempersiapkan seorang dosen untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Jika seorang dosen mengalami gangguan kesehatan mental, dikhawatirkan keadaan tersebut dapat menimbulkan berbagai gangguan dalam proses pembelajaran, bahkan lebih dikhawatirkan keadaan tersebut akan mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. Kebaruan penelitian ini karena meneliti tentang gambaran *mental health* pada dosen Kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *mental health* dosen kesehatan di provinsi Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran *mental health* dosen kesehatan di provinsi Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dosen kesehatan di provinsi Gorontalo berjumlah 35 orang dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Mental Health Inventory* (MHI) 38 dengan teknik analisis data univariat. Hasil penelitian tentang gambaran kesehatan mental dosen di Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) kategori kesejahteraan psikologis. Kesimpulan menunjukkan bahwa seluruh dosen kesehatan berada pada kondisi psikologis yang sejahtera (*psychological well-being*).

Kata kunci: Dosen; Gorontalo; Kesehatan Mental

Abstract

Mental health is one of the essential elements in preparing a lecturer to carry out learning activities. Suppose a lecturer experiences a mental health disorder. In that case, it is feared that this situation can cause various disturbances in the learning process, and it is, even more feared that this situation will affect the student's mental state. The novelty of this study is that it examines the picture of mental health in Health lecturers. This study aimed to find out the mental health picture of health lecturers in Gorontalo province. This study used a quantitative research design with a descriptive method to determine the mental health picture of health lecturers in Gorontalo province. The population in this study was all health lecturers in Gorontalo province, totaling 35 people with accidental sampling techniques, and the number of samples obtained was 35 respondents. This research instrument used the Mental Health Inventory (MHI) 38 questionnaire with univariate data analysis techniques. The study's results on the mental health picture of lecturers at Gorontalo State University showed that all respondents (100%) were in the psychological well-being category. The conclusion indicates that all health lecturers are in psychological well-being.

Keywords: Lecturer; Gorontalo; Mental Health.

Received: August 30th, 2022; 1st Revised January 17th, 2023; 2nd Revised January 26th, 2022

Accepted for Publication : January 31st, 2023

© 2023 Yuniar M. Soeli, Rachmawaty D. Hunawa, Nirwanto K. Rahim,
Abdul Wahab Pakaya, Nur Ayun R. Yusuf
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kemampuan kolektif dan individu kita sebagai manusia untuk berpikir, emosi, berinteraksi satu sama lain, mencari nafkah dan menikmati hidup. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mengemukakan prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia sebanyak 6,1% penduduk atau setara dengan 11 juta orang dari penduduk negara. Adapun prevalensi tertinggi ada pada provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 12,3%¹¹. Sedangkan Gorontalo menduduki posisi tertinggi kedua dengan persentase kasus depresi sebanyak 10,3%. Prevalensi gangguan jiwa skizofrenia/psikosis di Provinsi Gorontalo mencapai angka 6,6% dari rata-rata nasional 6,7% atau sejumlah 1.182 rumah tangga. Sedangkan persentase gangguan mental emosional pada penduduk usia diatas 15 tahun berada pada angka 17,7%(1).

Ketika seseorang mengalami depresi berat, kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri meningkat drastis. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Tingginya angka kasus bunuh diri di Indonesia nyatanya berbanding terbalik dengan pemahaman kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan beberapa kasus di atas dapat dilihat bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia khususnya Gorontalo masih menjadi sorot

tersendiri, dimana dalam hal ini kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental dapat berpotensi dialami oleh banyak orang, termasuk pada tenaga pengajar di tingkat perguruan tinggi yang dikenal dengan sebutan dosen. Dalam hal ini, perguruan tinggi merupakan pilar utama dalam sistem Pendidikan dalam menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih berkualitas berkualitas (2).

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang sangat mendasar bagi seorang dosen dalam menyiapkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Apabila dosen mengalami gangguan dalam aspek kesehatan mental, maka kondisi tersebut dikhawatirkan akan berdampak pada munculnya berbagai gangguan selama proses pembelajaran dan yang lebih dikhawatirkan kondisi ini akan memberikan dampak buruk kepada keadaan mental para peserta didik. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa 52% dosen pada suatu fakultas mengalami stress tinggi karena beban kerja (2). sedangkan dalam penelitian lainnya didapatkan bahwa kelebihan beban kerja karena belum meratanya bobot pembagian kerja ini mengakibatkan pencapaian kinerja yang kurang optimal (3).

Penelitian pada 112 responden saat memasuki masa pandemi Covid-19 efek yang ditimbulkan pada tenaga pengajar diantaranya adalah kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kebosanan, kelelahan, dan prokrastinasi. Hal yang menjadi sesuatu yang dikhawatirkan adalah ketidakpastian tentang proses pembelajaran, kesulitan mengatur waktu antara tugas mengajar, mengerjakan pekerjaan rumah

tangga dan mengurus keluarga. Jika hal ini terus dibiarkan maka tenaga pengajar seperti dosen masuk pada kelompok yang urgensi mengalami depresi akibat tekanan dalam proses pembelajaran atau bentuk pendidikan lainnya termasuk tekanan dalam pergaulan dengan rekan sejawat dan kehidupan keluarga, juga belum semua tenaga pengajar memiliki kedewasaan psikologis yang baik sebagai bekal menghadapi beragam tekanan, serta dapat mengakibatkan gangguan dalam kemampuannya untuk mengoptimalkan potensi diri sekaligus menghambat tugas pokok dan fungsinya sebagai pendidik(4).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 237 sampel yang berprofesi sebagai perawat dan dosen di beberapa Universitas di Nigeria, didapatkan bahwa kekhawatiran yang banyak dirasakan oleh para dosen adalah keseimbangan antara profesionalitas dengan kehidupan pribadi terlebih saat memasuki masa-masa ujian semester dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak. Hal ini tentu akan menjadi beban secara fisik dan mental bagi dosen terlebih ketika tuntutan dari mahasiswa saat penghujung semester tiba (5).

Berdasarkan hasil observasi awal berupa wawancara yang dilakukan oleh dua dosen Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, ditemukan bahwa stres beban

kerja adalah hal yang paling mendominasi dialami. Selain itu mereka mengatakan ansietas akan persiapan akreditasi oleh beberapa jurusan juga menjadi hal yang disoroti para dosen belakangan. Masalah lain yang didapatkan saat observasi awal, dosen mengatakan sering mengalami kecemasan dalam membagi diri dalam melaksanakan tugas sebagai dosen, pembimbing akademik di rumah sakit, peran dalam keluarga dan organisasi lainnya. Berdasarkan fakta dan data yang telah didapatkan mengenai masalah kesehatan mental pada dosen, didukung oleh hasil observasi awal melalui wawancara dengan dosen maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesehatan mental para dosen kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif yakni menggambarkan variabel yang diteliti tanpa menganalisa hubungan antar variabel. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo dan Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang dilaksanakan pada bulan April - Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh dosen Kesehatan yang ada di Universitas Negeri Gorontalo dan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini akan didapatkan dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden pada Dua Universitas di Provinsi Gorontalo

| No | Universitas/Tempat Kerja | n | % |
|-------|------------------------------------|----|------|
| 1 | Universitas Negeri Gorontalo | 23 | 65,7 |
| 2 | Universitas Muhammadiyah Gorontalo | 12 | 34,3 |
| Total | | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data distribusi frekuensi responden di Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 23 orang (65,7%), sedangkan responden di Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebanyak 12 orang

(34,3%) dengan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, status jabatan, dan lama kerja yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| No | Kelompok Usia | n | % |
|-------|---------------------|----|------|
| 1 | 25 tahun – 44 tahun | 27 | 77,1 |
| 2 | 45 tahun – 64 tahun | 8 | 22,9 |
| Total | | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel di atas diperoleh data distribusi frekuensi responden menurut kelompok usia, responden yang berusia 25-44 tahun sebanyak 27 orang (77,1%) dan responden pada

kelompok usia 45-64 tahun sebanyak 8 orang (22,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 25-44 tahun.

Tabel 3. Analisis Hubungan Perilaku Kadarzi Berdasarkan Kelompok Makanan Beraneka Ragam Dengan Kejadian Stunting Pada Balita

| Makanan Beraneka Ragam | Kejadian Stunting pada Balita | | | | Jumlah | | p-Value |
|------------------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| | Pendek | | Sangat Pendek | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Baik | 13 | 14.8 | 19 | 21.6 | 32 | 36.4 | 0.034 |
| Belum Baik | 11 | 12.5 | 45 | 51.1 | 56 | 63.6 | |
| Total | 24 | 27.3 | 64 | 72.7 | 88 | 100.0 | |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil analisis didapat nilai $p = 0.034 < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku keluarga sadar gizi berdasarkan makanan

beraneka ragam dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Motolohu Kecamatan Randangan Kabupaten Pohuwato Kawasan Teluk Tomini.

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

| No | Status Perkawinan | n | % |
|----|-------------------|----|------|
| 1 | Belum Menikah | 2 | 5,7 |
| 2 | Menikah | 33 | 94,3 |
| | Total | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel di atas diperoleh data distribusi frekuensi responden yang berstatus belum menikah sebanyak 2 orang (5,7%) dan yang

sudah menikah sebanyak 33 orang (94,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden berstatus menikah.

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

| No | Pendidikan Terakhir | n | % |
|----|---------------------|----|------|
| 1 | S2 | 31 | 88,6 |
| 2 | S3 | 4 | 11,4 |
| | Total | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel di atas diperoleh data distribusi frekuensi responden dengan pendidikan terakhir S2 sebanyak 31 orang (88,6%) dan responden

dengan pendidikan terakhir S3 sebanyak 4 orang (11,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir S2.

Tabel 6. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Jabatan

| No | Pendidikan Terakhir | n | % |
|----|---------------------|----|------|
| 1 | ASN | 23 | 65,7 |
| 2 | Non-ASN | 12 | 34,3 |
| | Total | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi responden dengan status jabatan ASN sebanyak 23 orang (65,7%) dan Non-ASN

sebanyak 12 orang (34,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus jabatan sebagai ASN.

Tabel 7. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Pengalaman Kerja

| Karakteristik Responden | Kategori | n | % |
|---|-----------|-----------|------------|
| Lama Pengalaman Kerja Keseluruhan | <10 Tahun | 13 | 37,1 |
| | ≥10 Tahun | 22 | 62,9 |
| | Total | 35 | 100 |
| Lama Pengalaman Kerja di Tempat Saat Ini | <10 Tahun | 22 | 62,9 |
| | ≥10 Tahun | 13 | 37,1 |
| | Total | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data

distribusi frekuensi responden yang memiliki

lama pengalaman kerja keseluruhan <10 tahun sebanyak 13 orang (37,1%) dan yang memiliki lama pengalaman kerja keseluruhan ≥ 10 tahun sebanyak 22 orang (62,9%). Sedangkan karakteristik responden yang memiliki lama pengalaman kerja di tempat saat ini <10 tahun sebanyak 22 orang (62,9%) dan yang memiliki

lama pengalaman kerja di tempat saat ini ≥ 13 tahun sebanyak 13 orang (37,1%). Hasil menunjukkan bahwa lama pengalaman kerja keseluruhan lebih banyak ≥ 10 tahun, sedangkan lama pengalaman kerja di tempat saat ini lebih banyak <10 tahun.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gambaran *Mental Health* Dosen Kesehatan di Provinsi Gorontalo

| No | Kategori | n | % |
|----|--------------------|-----------|------------|
| 1 | Tekanan psikologis | 35 | 100 |
| | Total | 35 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data distribusi frekuensi responden kesehatan mental menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis. Adapun

rincian gambaran kesehatan mental dosen kesehatan di provinsi Gorontalo dengan merujuk pada subskala masing-masing kategori dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 9. Subskala *Mental Health* Dosen Kesehatan di Provinsi Gorontalo

| Kategori | Subskala | % |
|--------------------------|--------------------------------|------|
| Kesejahteraan psikologis | <i>Life satisfaction</i> | 91,4 |
| | <i>General positive affect</i> | 82,9 |
| | <i>Emotional ties</i> | 94,3 |

Sumber: Data Primer, 2022

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan data distribusi frekuensi *mental health* dosen kesehatan di Provinsi Gorontalo berada pada kategori kesejahteraan psikologis, yaitu sebanyak 35 responden (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kondisi psikologis yang sejahtera (*psychological well-being*). Berdasarkan karakteristik responden, usia menjadi salah satu hal yang mempengaruhi *mental health* seseorang terutama dalam konteks mengelola stres. Dalam penelitian ini didominasi oleh dosen dengan kelompok usia 25-44 Tahun

dengan persentase 77,1% dimana rentang usia ini dikenal dengan *establishment phase* dimana individu mulai berada di fase bekerja sesuai bidang pekerjaan yang cocok dengan minat dan bakat, menyukai jenis pekerjaan yang dipilih, mampu menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan baik, dan tanggung jawab lainnya (6). Pada usia ini pula individu cenderung memiliki stress kerja yang sedang Sedangkan dosen yang masuk pada kelompok usia 45-64 atau dosen yang lebih senior cenderung memiliki pengalaman yang tidak dimiliki oleh pekerja yang relatif lebih muda (7). Pengalaman ini seharusnya sangat membantu, terutama dalam

menghadapi stresor yang terjadi di lingkungan kerja (8).

Berdasarkan penelitian didapatkan persentase perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 74,3%. Dalam konteks kesehatan mental, perempuan cenderung lebih mudah stres dibandingkan laki-laki. Hal ini menurut peneliti dikarenakan perempuan lebih mudah untuk mengekspresikan emosi. Namun dalam hal ini, perempuan juga lebih mudah untuk kembali mengontrol emosi. Hal ini dapat dilihat pula dari dominasi responden yang umumnya adalah perempuan yang berprofesi sebagai dosen pada jurusan-jurusan bidang kesehatan. Dimana dosen memiliki banyak tanggung jawab dan tuntutan sebagaimana Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dalam hal ini salah satu peran dosen kesehatan dalam sebuah kemitraan antara akademik dengan rumah sakit sebagai institusi pelayanan kesehatan. Dimana dosen kesehatan harus banyak membagi diri dan waktu di kampus dan juga menjadi perseptor akademik mahasiswa di rumah sakit. Dalam pengisian kuesioner ini, sebagian besar dosen perempuan lebih mudah meluangkan waktu di sela-sela kesibukan menjalankan perannya yang penuh dengan tuntutan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana meskipun begitu sibuk, namun wanita disebut sebagai makhluk yang lebih mudah mengatasi stres daripada pria karena hormon estrogen yang diduga mampu memblokir dampak negatif dari stres terhadap otak. Enzim aromatase yang berkaitan dengan estrogen bertanggung jawab terhadap perlindungan tubuh wanita dari dampak stress

(9).

Kesehatan mental individu selain berkaitan dengan beberapa karakteristik di atas juga seringkali dikaitkan dengan hal lainnya sebagaimana karakteristik yang dicantumkan dalam penelitian ini yaitu status perkawinan, jabatan atau jenjang karir, tingkat pendidikan, serta lama pengalaman kerja. Dimana menurut peneliti, keempat hal ini berkaitan dengan tingkat maturitas individu. Pada aspek pernikahan, diperlukan perhatian lebih agar kualitas pernikahan tetap terjaga dari permasalahan rumah tangga. Kualitas yang rendah akan berdampak pada kondisi psikologis, dimana hal ini akan sejalan dengan kematangan usia individu pula(10). Sedangkan dalam aspek jenjang karir, tingkat pendidikan dan lama pengalaman kerja berkaitan dengan kematangan profesional, dimana kemampuan seseorang untuk mencapai karir secara bertahap dalam pengembangan karir. Kematangan profesional mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dan menguasainya. Pengalaman kerja yang lebih lama akan meningkatkan keterampilan seseorang dalam bekerja, semakin mudah menyesuaikan dengan pekerjaannya, sehingga semakin mampu menghadapi tekanan dalam bekerja. Secara teknis maupun psikologis semakin bertambahnya umur seseorang maka akan meningkat kedewasaannya, kematangan jiwanya, dan kemampuan dalam melaksanakan tugasnya(11).

Psychological well-being yang dimiliki oleh dosen kesehatan di provinsi Gorontalo menurut peneliti dikarenakan tenaga

kependidikan mampu menciptakan dan mengatur lingkungan kerja sehingga kondusif dan dapat menghadirkan kenyamanan, memiliki tujuan hidup untuk menjadikan kehidupannya lebih bermakna, juga didukung oleh sikap positif yang dimiliki oleh para dosen terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan kecenderungan yang menunjukkan persentase seluruh responden dalam kategori kesejahteraan psikologis, menunjukkan umumnya individu merasa hidup tanpa beban pikiran dan merasa bebas dari ketegangan kehidupan, merasa bahagia sehingga hari-harinya dipenuhi keceriaan, merasa damai dan tenang serta bersyukur dengan kehidupan sekarang atau memiliki *life satisfaction* (kepuasan kehidupan). Pada dimensi ini persentase didapatkan adalah 91,4% dimana responden selama sebulan terakhir merasa bahagia, puas dan senang dengan kehidupan pribadinya.

Berkaitan dengan *life satisfaction* selaras dengan penelitian lain dimana setiap individu mempunyai masalah dalam hidup, untuk mencapai kepuasan mereka harus memiliki strategi untuk menyelesaikan dan tetap merasakan kepuasan hidupnya. Berdasarkan penelitian sebelumnya *life satisfaction* juga dipengaruhi oleh individu yang mengalami *work-family conflict* dan *family-work conflict*, hal ini dikarenakan untuk menuju pada kepuasan hidup maka *work-life balance* yang mendukung proses individu ketika mengalami *work-family conflict* dan *family-work conflict* (12). Selain itu Kebersyukuran merupakan emosi yang dirasakan ketika seseorang

menyadari hal baik yang terjadi dalam hidup dan mengapresiasinya sebagai kepuasan hidup(13).

Pada dimensi *General positive affect*, hasil penelitian menunjukkan persentase 82,9% responden merasa masa depan penuh harapan, kehidupan sehari-hari selalu penuh dengan hal-hal menarik dan selalu menikmati hal-hal yang dikerjakan. Hal ini menurut peneliti berkaitan dengan suasana hati responden, dimana mood yang baik dapat mendukung energi positif muncul dalam diri individu. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa suasana hati yang positif dapat mempengaruhi individu untuk merasa bahwa hidup ini bermakna. Selain itu, suasana hati yang positif dapat meningkatkan kepekaan terhadap makna relevansi dari suatu situasi. Pada dimensi *Emotional ties* (ikatan emosional), dimana hubungan emosional yang dekat antara dua orang dengan dasar adanya kasih sayang, sehingga masing-masing orang merasa mencintai dan dicintai serta merasa disayangi dan dibutuhkan. Hal ini sebagaimana di gambarkan pada persentase dimensi *emotional ties* sebanyak 94,3% responden selama sebulan terakhir sebagian besar merasa disayangi, dibutuhkan, dicintai dan penuh cinta (14).

4. KESIMPULAN

Gambaran *mental health* dosen kesehatan di Provinsi Gorontalo berada pada kategori kesejahteraan psikologis, yaitu sebanyak 35 responden (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kondisi psikologis yang sejahtera (*psychological well-being*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan terutama pendukung pendanaan penelitian ini. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNG, Dekan Fakultas Olahragaa dan Kesehatan beserta jajarannya, serta seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit Jantung Penyebab Kematian Terbanyak Ke 2 di Indonesia. 2019; Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
2. Pertiwi EM, Denny HM, Widjasena B. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *JKM J Kesehat Masy.* 2017;5(3):260–8.
3. Hamukti W, Andrawina L, Suwarsono LW. Analisis Beban Kerja Dosen Bidang Pendidikan dan Penunjang Menggunakan Metode Knowledge Conversion 5C-4C. *J Integr Sist Ind.* 2017;4(2):73–84.
4. Saripah I. Kesehatan Mental Guru di Masa. 2021. 1-15 p.
5. Chinweuba AU, Okoronkwo IL, Agbapuonwu NE, Garba SN, Iloh IC, Chikeme PC, et al. Integrated Collegiate and Professional Nursing Education in Nigeria Universities: Self, Task and Impact Concerns of Lecturers. *Int J Africa Nurs Sci* [Internet]. 2019;11:100159. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2214139119300538>
6. Putri SAP. Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Maj Ilm Inform.* 2012;3(3):193–212.
7. Aprianti R, Surono A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dosen Tetap Di Stikes Y Bengkulu. *Phot J Sain dan Kesehat* [Internet]. 2018 Oct 28;9(1):189–96. Available from: <http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/phon/article/view/1082>
8. Zulkifli Z, Rahayu ST, Akbar SA. Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. *KESMAS UWIGAMA J Kesehat Masy.* 2019;5(1):46–61.
9. Martín-Sánchez A, González-Pardo H, Alegre-Zurano L, Castro-Zavala A, López-Taboada I, Valverde O, et al. Early-Life Stress Induces Emotional and Molecular Alterations in Female Mice that are Partially Reversed by Cannabidiol. *Prog Neuro-Psychopharmacology Biol Psychiatry* [Internet]. 2022 Apr;115:110508. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0278584621002670>
10. Mangande J, Lahade J. Kualitas Pernikahan dan Status Kesehatan Mental pada Perempuan yang Menikah Usia Dini 1. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones.* 2021;9(2):293–310.

11. Soeli YM, Mokodompit YA. Gambaran Mental Health Inventory (MHI) Pada Perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Jambura Nurs J* [Internet]. 2020 Jan 26;2(1):156–64. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/6862>
12. Megawati FE. Review Literatur: Adult Life Satisfaction. *Psikovidya* [Internet]. 2019 Apr 10;23(1):46–63. Available from: <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/127>
13. Manita E, Mawarpury M, Khairani M, Sari K. Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada J Psychol* [Internet]. 2019 Oct 30;5(2):178. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/50121>
14. King LA, Hicks JA, Krull JL, Del Gaiso AK. Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 2006 Jan;90(1):179–96. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.90.1.179>