

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA DOSEN DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**YUSPARIZAL NURYA-25000121140330
2025-SKRIPSI**

Kesehatan mental dosen merupakan aspek penting untuk memastikan kualitas pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan profesional, tekanan publikasi dan tanggung jawab tri dharma perguruan tinggi dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental yang dialami dosen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres kerja, depresi, kecemasan adaptasi lingkungan kerja dan dukungan keluarga dengan kesehatan mental dosen di Universitas Diponegoro. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi cross-sectional yang melibatkan 110 responden yang dipilih menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan mental yang buruk (53,6%). Stres kerja ($p\text{-value} = 0,000$) dan kecemasan ($p\text{-value} = 0,000$) secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental. Di sisi lain, depresi ($p\text{-value} = 0,393$), adaptasi lingkungan kerja ($p = 0,723$) dan dukungan keluarga ($p = 0,315$) tidak berhubungan secara signifikan. Temuan ini menekankan bahwa pentingnya manajemen stres dan kecemasan di lingkungan akademis sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental dosen. Institusi perlu membuat program dukungan psikologis dan manajemen stres yang terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan dosen.

Kata kunci: kesehatan mental; dosen; perguruan tinggi