



## **ANG EPEKTO NG STRESS SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN NG MGA MAG-AARAL SA KOLEHIYO**

Chrisyle Jane G. Balito, Vanessa G. Artajo, Jelly Mae C. Dalinian,  
Jeddah B. Quiño-Justol, Laugene Faith C. Amora

*College of Education, Tagoloan Community College, Tagoloan,  
Misamis Oriental, Philippines*

### **ABSTRACT**

Ang pag-aaral na ito ay tumalakay sa epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kursong Bachelor of Secondary Education major in Filipino sa Tagoloan Community College para sa taong panuruan 2024–2025. Layunin nitong masukat ang antas ng stress ng mga mag-aaral at matukoy ang epekto nito sa tatlong pangunahing aspeto ng kanilang kalusugang pangkaisipan: disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Ginamit sa pag-aaral ang Biopsychosocial Model of Health ni Taukeni (2024) bilang teoretikal na batayan upang maipaliwanag ang ugnayan ng biyolohikal, sikolohikal, at panlipunang salik sa karanasan ng stress ng mga mag-aaral. Gumamit ang mga mananaliksik ng kwantitatibong deskriptibo-korelasyonal na disenyo ng pananaliksik at researcher-made questionnaire bilang pangunahing instrumento sa pangangalap ng datos. Mula sa kabuuang 405 na mag-aaral sa programang BSED Filipino, 109 na tagatugon ang napili gamit ang stratified random sampling at 27% universal computation. Weighted mean at simple linear regression ang ginamit bilang kagamitang estadistikal sa pagsusuri ng mga datos. Batay sa resulta ng pag-aaral, lumabas na ang kabuuang antas ng stress ng mga mag-aaral ay nasa katamtamang antas ( $M = 3.37$ ,  $SD = 1.12$ ). Pinakamataas na sanhi ng stress ang mga deadline sa asignatura at gastusin sa paaralan, habang pinakamababa naman ang stress na dulot ng presyur mula sa pamilya. Sa aspeto ng kalusugang pangkaisipan, natukoy na ang kalagayang pinansyal ang may pinakamalaking epekto sa emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral. Ipinakita rin ng pagsusuri gamit ang simple linear regression na may makabuluhang epekto ang stress sa disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Sa kabuuan, napatunayan na bagama't nasa katamtamang antas lamang ang stress na nararanasan ng mga mag-aaral, ito ay may

seryosong epekto pa rin sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Kaya't inirerekomenda ang pagpapatupad ng mga programang pangkalusugang pangkaisipan at suportang akademiko at pinansyal upang matulungan ang mga mag-aaral na mas mapangasiwaan ang stress.

**Keywords:** *disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, kalusugang pangkaisipan, kwantitatibong pananaliksik, mga mag-aaral sa kolehiyo, problemang pampamilya, stress*

## INTRODUCTION

Ang edukasyon ay may mahalagang papel sa paghubog ng kaalaman, kasanayan, at kinabukasan ng bawat mag-aaral. Sa antas ng kolehiyo, mas lumalawak ang pananagutan at inaasahan sa mga mag-aaral dahil sa mas mataas na antas ng pagkatuto, iba't ibang gawaing akademiko, at paghahanda sa kanilang magiging propesyon sa hinaharap. Kasabay nito, nahaharap din sila sa maraming hamon at suliraning maaaring makaapekto sa kanilang emosyonal at mental na kalagayan. Isa sa mga karaniwang suliraning nararanasan ng mga mag-aaral ay ang stress (Corpuz, 2023).

Ang stress ay isang normal na bahagi ng buhay ng tao, lalo na sa larangan ng edukasyon kung saan kinakailangang tugunan ng mga mag-aaral ang iba't ibang akademikong gawain, pagsusulit, proyekto, at mga deadline. Gayunpaman, kapag hindi ito napamahalaan nang maayos, maaari itong magkaroon ng negatibong epekto sa kalusugang pangkaisipan ng isang indibidwal. Maaaring magdulot ito ng pagkapagod, kawalan ng gana sa pag-aaral, kahirapan sa konsentrasyon, mababang motibasyon, at iba pang problemang emosyonal na maaaring makaapekto sa kanilang akademikong pagganap at pang-araw-araw na pamumuhay (Guillena & Guillena, 2022). Dagdag pa rito, ipinakita rin sa pag-aaral nina Balahadia et al. (2024) na ang mataas na antas ng stress ay may kaugnayan sa depresyon at iba pang problemang emosyonal sa mga mag-aaral sa kolehiyo.

Bukod sa mga gawaing akademiko, may iba pang salik na maaaring magdulot ng stress sa mga mag-aaral tulad ng problemang pinansyal, kakulangan sa oras, mataas na inaasahan mula sa pamilya, at mga personal na suliranin. Ang mga hamong ito ay maaaring magpabigat sa emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral at makaapekto sa kanilang kakayahang harapin ang mga responsibilidad sa paaralan at sa buhay. Ayon kina Aban et al. (2025), kabilang sa mga pangunahing hamon ng mga mag-aaral sa pampublikong institusyon ng mas mataas na edukasyon sa Pilipinas ang problemang pinansyal, mental, at pangkapaligiran na nakaaapekto sa kanilang kapakanan. Samantala, binigyang-diin ni Quiño, (2022) na ang digital stress at labis na paggamit ng mga digital device ay isa rin sa mga salik na nakadaragdag sa stress ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Sa kasalukuyang panahon, higit na kinikilala ang kahalagahan ng kalusugang pangkaisipan dahil ito ay may malaking impluwensya sa kabuuang kapakanan at tagumpay ng isang mag-aaral. Ayon kina Anwar at Thamarangsi (2017), mahalagang

mapalawak ang mga programang nagsusulong ng mental well-being upang maprotektahan ang kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan. Kaugnay nito, ipinahayag nina Bangalan at Agnes (2024) na maraming mag-aaral sa unibersidad sa Pilipinas ang nakararanas ng iba't ibang suliraning pangkaisipan na nangangailangan ng sapat na suporta at interbensyon mula sa mga institusyong pang-edukasyon.

Sa kontekstong ito, mahalagang maunawaan ang epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral upang makabuo ng mga programang makatutulong sa kanilang emosyonal, akademiko, at sosyal na pag-unlad. Ayon kina Cahapay at Rotas (2022), ang paggamit ng angkop na coping strategies ay nakatutulong upang mabawasan ang epekto ng stress at mapanatili ang akademikong pagganap ng mga mag-aaral. Dagdag pa rito, ipinakita nina Kryukova et al. (2021) na ang wastong pagharap sa stress ay mahalaga upang mapanatili ang emosyonal na katatagan ng isang indibidwal. Layunin ng pag-aaral na ito na suriin ang epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kolehiyo, partikular sa aspeto ng disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Sa pamamagitan ng pag-aaral na ito, inaasahang makapagbibigay ito ng mahalagang impormasyon na maaaring magsilbing batayan sa pagbuo ng mga interbensyon at suportang pangkaisipan para sa mga mag-aaral.

## Research Questions

Layunin ng pag-aaral na ito na suriin ang epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Partikular nitong sasagutin ang mga sumusunod na katanungan:

1. Ano ang antas ng stress ng mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino sa Tagoloan Community College?
2. Ano ang antas ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral batay sa sumusunod na aspeto:
  - 2.1 disiplina sa oras,
  - 2.2 kalagayang pinansyal, at
  - 2.3 problemang pampamilya?
3. May makabuluhang epekto ba ang stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino sa Tagoloan Community College?

## METHODOLOGY

### *Disenyo ng Pananaliksik*

Ang pag-aaral na ito ay gumamit ng kwantitatibong pamamaraan bilang pangunahing disenyo ng pananaliksik. Ang pamamaraang ito ay nakatuon sa pangangalap at pagsusuri ng numerikal na datos upang masukat at masuri ang epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ayon kay Creswell (2014), ang kwantitatibong pananaliksik ay isang sistematikong proseso ng pangangalap at pagsusuri ng datos gamit ang estadistikal na pamamaraan upang masuri ang ugnayan ng mga

baryabol at makabuo ng obhetibong interpretasyon. Sa pamamagitan ng kwantitatibong pananaliksik, naging sistematiko at obhetibo ang pagsusuri sa mga tugon ng mga kalahok gamit ang mga istatistikal na kagamitan. Sinang-ayunan din ito nina Guillena at Guillena (2022) na nagsasabing mahalaga ang kwantitatibong pamamaraan sa pagsusuri ng antas ng stress at kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sapagkat nagbibigay ito ng malinaw at nasusukat na interpretasyon ng mga datos.

Ginamit din sa pag-aaral ang deskriptibo-korelasyonal na disenyo ng pananaliksik, partikular ang Descriptive Survey Research Design. Ayon kay Creswell (2014), ang descriptive survey design ay ginagamit upang mailarawan ang saloobin, karanasan, at katangian ng isang populasyon sa pamamagitan ng sistematikong pangangalap ng datos. Ang disenyong ito ay angkop sapagkat nilalayan nitong mailarawan ang antas ng stress ng mga mag-aaral at masuri ang epekto nito sa kanilang kalusugang pangkaisipan batay sa mga aspektong disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Gumamit ang mga mananaliksik ng sarbey-kwestyoner bilang pangunahing instrumento sa pangangalap ng datos upang makuha ang mga kinakailangang impormasyon mula sa mga tagatugon. Ayon kina Bangalan at Agnes (2024), ang descriptive survey design ay epektibong paraan upang matukoy ang mga suliraning pangkaisipan at karanasan ng mga mag-aaral sa loob ng institusyong pang-edukasyon.

Ang deskriptibong disenyo ay mahalaga sapagkat nagbibigay ito ng malinaw at organisadong paglalarawan sa mga karanasan, pananaw, at kalagayan ng mga kalahok kaugnay ng paksa ng pag-aaral. Samantala, ginamit ang korelasyonal na disenyo upang matukoy kung may makabuluhang epekto ang stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Ayon kay Creswell (2014), ang correlational research design ay ginagamit upang matukoy ang antas ng ugnayan sa pagitan ng dalawa o higit pang baryabol. Sa pamamagitan ng disenyong ito, naging posible ang pagsusuri sa ugnayan ng malayang baryabol na stress at ng di-malayang baryabol na kalusugang pangkaisipan. Binigyang-diin nina Geronimo et al. (2023) na mahalaga ang pagsusuri sa ugnayan ng stress at mental health upang higit na maunawaan ang mga salik na nakaaapekto sa akademikong pagganap at emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

### *Lugar ng Pananaliksik*

Isinagawa ang pag-aaral na ito sa Tagoloan Community College (TCC) na matatagpuan sa Tagoloan, Misamis Oriental. Ang nasabing institusyon ay isang kinikilalang paaralan ng Commission on Higher Education (CHED) at kasapi ng Association of Local Colleges and Universities Commission on Accreditation (ALCUA). Pinili ng mga mananaliksik ang lugar na ito sapagkat dito nagmula ang mga kalahok ng pag-aaral, partikular ang mga mag-aaral sa kursong Bachelor of Secondary Education major in Filipino.

### *Mga Tagatugon at Paraan ng Pagkuha ng Sampol*

Ang mga tagatugon sa pag-aaral na ito ay ang mga mag-aaral ng kursong Bachelor of Secondary Education major in Filipino sa Tagoloan Community College para sa taong panuruan 2024–2025. Batay sa talaan mula sa Tanggapan ng Registrar, may kabuuang

405 na mag-aaral sa nasabing programa. Mula sa kabuuang populasyon, 109 na mag-aaral ang napiling maging kalahok sa pag-aaral gamit ang 27% universal computation. Gumamit ang mga mananaliksik ng stratified random sampling upang matiyak na may sapat at proporsyonal na representasyon mula sa bawat taon ng pag-aaral. Sa distribusyon ng mga kalahok, 42 ay mula sa unang taon, 19 mula sa ikalawang taon, 25 mula sa ikatlong taon, at 23 mula sa ikaapat na taon.

### *Instrumento ng Pananaliksik*

Ang pangunahing instrumento na ginamit sa pag-aaral ay isang researcher-made questionnaire na binuo ng mga mananaliksik upang masukat ang epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Nahahati ang talatanungan sa dalawang bahagi. Ang unang bahagi ay nakatuon sa pagsukat ng antas ng stress ng mga mag-aaral, habang ang ikalawang bahagi naman ay tumatalakay sa epekto ng stress batay sa tatlong aspekto: disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Bawat pahayag sa talatanungan ay sinagutan gamit ang limang antas ng Likert Scale: 1 – Hindi Kailanman, 2 – Bihira, 3 – Minsan, 4 – Madalas, at 5 – Palagi. Bago ito ginamit sa aktwal na pangangalap ng datos, isinailalim muna ang instrumento sa content validation ng tatlong eksperto at reliability testing gamit ang Cronbach's Alpha upang matiyak ang bisa at pagiging maaasahan nito.

### *Pamamaraan ng Pangangalap ng Datos*

Sa pangangalap ng datos, unang nagsumite ang mga mananaliksik ng liham-pahintulot sa Tanggapan ng Registrar at Dekano ng Edukasyon ng Tagoloan Community College upang makahingi ng pahintulot at kinakailangang impormasyon hinggil sa populasyon ng mga mag-aaral. Matapos makuha ang pahintulot, isinagawa ang paggawa at pagpapatibay ng talatanungan. Pagkatapos ng validation ng instrumento, ipinamahagi ang sarbey-kwestyoner sa mga napiling kalahok gamit ang online na pamamaraan sa pamamagitan ng Google Forms. Ang online na pamamaraan ay ginamit upang maging mas madali, mabilis, at ligtas ang pangangalap ng datos mula sa mga tagatugon. Siniguro rin ng mga mananaliksik na boluntaryo ang paglahok ng mga kalahok at mananatiling kumpidensyal ang kanilang mga kasagutan.

### *Pamamaraan ng Pagsusuri ng Datos*

Gumamit ang mga mananaliksik ng iba't ibang kagamitang estadistikal upang masuri at mabigyang interpretasyon ang mga nakalap na datos. Ang Weighted Mean ay ginamit upang masukat ang antas ng stress ng mga mag-aaral at ang antas ng epekto nito sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Samantala, ang Simple Linear Regression ay ginamit upang matukoy kung may makabuluhang epekto ang stress sa mga aspekto ng disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Ginamit din ang mga interpretasyong batay sa Likert Scale upang mailarawan ang antas ng stress at kalusugang pangkaisipan ng mga kalahok sa pag-aaral.

### *Saklaw at Limitasyon ng Pag-aaral*

Ang pag-aaral na ito ay nakatuon sa pagsusuri ng epekto ng stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kursong Bachelor of Secondary Education major in Filipino sa Tagoloan Community College para sa taong panuruan 2024–2025. Saklaw ng pag-aaral ang pagtukoy sa antas ng stress ng mga mag-aaral at ang epekto nito batay sa tatlong pangunahing aspekto: disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Nilimitahan lamang ang pag-aaral sa 109 na kalahok mula sa kursong BSED Filipino at hindi kabilang dito ang ibang programa ng kolehiyo. Hindi rin saklaw ng pananaliksik ang pisikal at pangmatagalang epekto ng stress, sapagkat nakatuon lamang ito sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Ang mga datos ay nakabatay lamang sa mga kasagutang ibinigay ng mga kalahok sa talatanungan.

## RESULTS

Suliranin 1. Ano ang antas ng stress ng mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino sa Tagoloan Community College?

### **Talahanayan 1. Antas ng Stress ng mga Mag-aaral sa Kursong BSED Filipino Ayon sa Stress**

<b>Pahayag</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Interpretasyon</b>
1. Nakararamdam ka ba ng presyur kapag ikaw ay stress dahil sa mga deadline sa bawat asignatura.	3.83	1.14	Mataas na Stress
2. Nagiging dahilan ba ang stress sa kawalan mo ng gana sa akademikong gawain.	3.41	1.09	Mataas na Stress
3. Gaano kadalas ka na stress dahil sa pagsusulit at iba pang gawain sa asignatura.	3.42	1.09	Mataas na Stress
4. Pinipresyur ka ba ng iyong pamilya kaya nakararamdam ng stress.	2.23	1.23	Bahagyang Stress
5. Mas lalo ka bang naiistress dahil sa problema sa pamilya at pinansyal na suliranin.	3.47	1.28	Mataas na Stress
6. Nahihirapan ka bang magpokus sa klase dahil sa stress.	3.39	1.22	Katamtamang Stress
7. Nababawasan ba ang oras ng iyong pagtulog dahil sa stress.	3.60	1.17	Mataas na Stress
8. Bumaba ba ang iyong akademikong pagganap dahil sa stress na iyong naramdaman.	3.37	1.22	Katamtamang Stress
9. Naiistress ka ba dahil sa mga problema sa pagbabayad ng ibang gastusin sa paaralan.	3.68	1.34	Mataas na Stress
10. Sa loob ng isang linggo, gaano ka kadalas maistress.	3.32	1.08	Katamtamang Stress
<b>Kabuuan</b>	<b>3.37</b>	<b>1.12</b>	<b>Katamtamang Stress</b>

Batay sa talahanayan, lumabas na ang kabuuang antas ng stress ng mga mag-aaral ay nasa katamtamang antas na may mean na 3.37 at SD na 1.12. Pinakamataas na sanhi ng stress ang mga deadline sa asignatura (M = 3.83) at gastusin sa paaralan (M = 3.68). Ipinapakita nito na ang akademiko at pinansyal na aspeto ang pangunahing pinagmumulan ng stress ng mga mag-aaral. Samantala, pinakamababa naman ang stress na dulot ng presyur mula sa pamilya (M = 2.23), na nangangahulugang hindi gaanong itinuturing ng mga kalahok na pangunahing sanhi ng stress ang kanilang pamilya.

Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Aban et al. (2025) na ang mga suliraning pinansyal at akademiko ay kabilang sa mga pangunahing hamon na nararanasan ng mga mag-aaral sa pampublikong institusyon ng mas mataas na edukasyon sa Pilipinas. Kaugnay nito, ipinakita rin nina Balahadia et al. (2024) na ang mataas na antas ng akademikong stress ay may malaking epekto sa emosyonal at mental na kalagayan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Dagdag pa rito, binigyang-diin nina Cahapay at Rotas (2022) na ang sunod-sunod na akademikong gawain at kakulangan sa sapat na oras ay nakadaragdag sa stress at nakaaapekto sa akademikong pagganap ng mga mag-aaral.

Samantala, ipinakita rin sa pag-aaral ni Santiago (2025) na bagama't nakararanas ng stress ang mga mag-aaral, mahalagang salik pa rin ang suporta ng pamilya sa pagpapanatili ng kanilang emosyonal na katatagan at mental na kalusugan. Ipinapahiwatig nito na ang pamilya ay maaaring magsilbing pangunahing pinagmumulan ng suporta kaysa dagdag na stressor sa buhay ng mga mag-aaral.

Suliranin 2. Ano ang antas ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral batay sa sumusunod na aspekto: disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya?

**Talahanayan 2. Antas ng Kalusugang Pangkaisipan ng mga Mag-aaral Batay sa Disiplina sa Oras**

<b>Disiplina sa Oras</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Interpretasyon</b>
1. Nakapaglalaan ako ng sapat na oras para sa aking pag-aaral.	3.25	1.06	Katamtaman
2. Natatapos ko ang aking mga gawain sa takdang oras.	3.18	1.03	Katamtaman
3. Nababalanse ko ang oras para sa pag-aaral at pahinga.	3.07	1.11	Katamtaman
4. Nakakagawa ako ng iskedyul para sa aking mga gawain.	3.29	1.02	Katamtaman
5. Naiiwasan kong magpuyat dahil sa mga gawain sa paaralan.	3.26	1.05	Katamtaman
<b>Kabuan</b>	<b>3.21</b>	<b>1.05</b>	<b>Katamtaman</b>

Ipinapakita ng talahanayan na ang antas ng kalusugang pangkaisipan batay sa disiplina sa oras ay nasa katamtamang antas na may kabuuang mean na 3.21. Nangangahulugan ito na may kakayahan ang mga mag-aaral na pamahalaan ang kanilang oras, subalit nakararanas pa rin sila ng ilang suliranin sa time management dulot ng mga gawaing akademiko at iba pang responsibilidad.

Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Cahapay at Rotas (2022) na ang kakulangan sa maayos na pamamahala ng oras at ang dami ng gawaing akademiko ay nagdudulot ng stress sa mga mag-aaral at maaaring makaapekto sa kanilang akademikong pagganap. Ipinakita rin nina Geronimo et al. (2023) na ang academic stress ay may kaugnayan sa kahirapan sa konsentrasyon, pagkapagod, at pagbaba ng motibasyon ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Dagdag pa rito, ipinahayag nina Kryukova et al. (2021) na ang kakayahan ng isang indibidwal na pamahalaan ang stress at oras ay mahalaga upang mapanatili ang emosyonal na katatagan at mental na kalusugan. Kaugnay nito, ipinakita rin sa Cross-sectional study on the correlation of stress and sleep quality of learning unit III (1st year) to VII (5th year) medical students from the University of the Philippines College of Medicine (2023) na ang mataas na antas ng stress ay may kaugnayan sa kakulangan sa tulog at pagkapagod, na maaaring makaapekto sa kakayahan ng mga mag-aaral sa wastong pamamahala ng kanilang oras at responsibilidad.

### Talahanayan 3. Antas ng Kalusugang Pangkaisipan Batay sa Kalagayang Pinansyal

Kalagayang Pinansyal	Mean	SD	Interpretasyon
1. Nababahala ako sa gastusin sa paaralan.	3.44	1.13	Positibo
2. Nahihirapan akong tustusan ang aking mga pangangailangan sa pag-aaral.	3.09	1.07	Katamtaman
3. Naaapektuhan ng kakulangan sa pera ang aking emosyonal na kalagayan.	2.97	1.14	Katamtaman
4. Nakakaramdam ako ng pag-aalala tungkol sa aking pinansyal na sitwasyon.	3.01	1.12	Katamtaman
5. Ang problemang pinansyal ay nakaaapekto sa aking motibasyon sa pag-aaral.	2.59	1.10	Negatibo
<b>Kabuuang</b>	<b>3.02</b>	<b>1.11</b>	<b>Katamtaman</b>

Makikita sa talahanayan na ang kalagayang pinansyal ng mga mag-aaral ay nasa katamtamang antas na may mean na 3.02. Ipinapahiwatig nito na ang usaping pinansyal ay isa sa mga pangunahing suliraning nararanasan ng mga mag-aaral at may epekto ito sa kanilang emosyonal na kalagayan at motibasyon sa pag-aaral.

Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Aban et al. (2025) na ang mga problemang pinansyal ay kabilang sa mga pangunahing hamon na nararanasan ng mga mag-aaral sa pampublikong institusyon ng mas mataas na edukasyon sa Pilipinas. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang kakulangan sa pinansyal na suporta ay may

direktang epekto sa mental at emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral, lalo na sa kanilang kakayahang matugunan ang mga pangangailangang akademiko at personal.

Kaugnay nito, ipinakita rin nina Balahadia et al. (2024) na ang stress na may kaugnayan sa pinansyal na suliranin ay maaaring magdulot ng depresyon, pag-aalala, at pagbaba ng motibasyon sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Dagdag pa rito, binigyang-diin nina Bangalan at Agnes (2024) na ang mga suliraning pinansyal ay isa sa mga salik na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa unibersidad, lalo na kung ito ay nauugnay sa gastusin sa paaralan at pang-araw-araw na pangangailangan. Samantala, ipinahayag din ni Corpuz (2023) na mahalagang matugunan ang kapakanan at mental na kalusugan ng mga mag-aaral sa mas mataas na edukasyon sapagkat ang mga problemang pinansyal at emosyonal ay maaaring makaapekto sa kanilang akademikong pagganap at pangkalahatang kagalingan.

#### Talahanayan 4. Antas ng Kalusugang Pangkaisipan Batay sa Problemanag Pampamilya

Problemanag Pampamilya	Mean	SD	Interpretasyon
1. Nakakatanggap ako ng suporta mula sa aking pamilya.	3.88	1.09	Positibo
2. Malaya akong nakakapagbahagi ng aking problema sa pamilya.	3.70	1.05	Positibo
3. Nakakatulong ang aking pamilya sa aking emosyonal na kalagayan.	3.66	1.07	Positibo
4. Nababawasan ang aking stress dahil sa suporta ng pamilya.	3.58	1.02	Positibo
5. May maayos akong relasyon sa aking pamilya.	3.38	1.04	Katamtaman
<b>Kabuuan</b>	<b>3.64</b>	<b>1.05</b>	<b>Positibo</b>

Batay sa resulta, lumabas na positibo ang antas ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral batay sa aspektong pampamilya na may kabuuang mean na 3.64. Ipinapakita nito na mahalagang pinagmumulan ng emosyonal na suporta at katatagan ng mga mag-aaral ang kanilang pamilya. Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Guillena at Guillena (2022) na ang suporta mula sa pamilya ay may mahalagang papel sa pagpapanatili ng mental na kalusugan at emosyonal na katatagan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang pagkakaroon ng positibong relasyon sa pamilya ay nakatutulong upang mabawasan ang epekto ng stress at mapanatili ang tiwala sa sarili at motibasyon ng mga mag-aaral.

Kaugnay nito, ipinahayag nina Bangalan at Agnes (2024) na ang emosyonal at sosyal na suporta mula sa pamilya ay mahalagang salik sa pagharap ng mga mag-aaral sa mga hamon at suliraning pangkaisipan. Ipinakita rin sa kanilang pag-aaral na ang mga mag-aaral na may matibay na suporta mula sa pamilya ay mas nagkakaroon ng kakayahang makayanan ang stress at iba pang emosyonal na suliranin.

Dagdag pa rito, binigyang-diin nina Anwar at Thamarangsi (2017) na ang pagkakaroon ng suportang panlipunan, kabilang na ang suporta mula sa pamilya, ay mahalaga sa pagsusulong ng mental well-being ng mga kabataan. Samantala, ipinahayag din ni Corpuz (2023) na ang positibong ugnayan sa pamilya ay nakatutulong sa pangkalahatang kapakanan at emosyonal na kagalingan ng mga mag-aaral sa mas mataas na edukasyon.

Suliranin 3. May makabuluhang epekto ba ang stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino sa Tagoloan Community College?

### **Talahanayan 5. Simple Linear Regression ng Epekto ng Stress sa Kalusugang Pangkaisipan Batay sa Disiplina sa Oras**

Baryabol	Beta ( $\beta$ )	Interpretasyon
Stress at Disiplina sa Oras	0.673	May Makabuluhang Epekto

Ipinapakita ng resulta na may makabuluhang epekto ang stress sa disiplina sa oras ng mga mag-aaral. Habang tumataas ang antas ng stress, naaapektuhan din ang kanilang kakayahang pamahalaan ang oras at tapusin ang mga gawaing akademiko sa takdang panahon.

Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Cahapay at Rotas (2022) na ang mataas na antas ng stress dulot ng mga gawaing akademiko at remote learning ay may negatibong epekto sa kakayahan ng mga mag-aaral sa time management at akademikong pagganap. Ipinakita sa kanilang pag-aaral na ang kakulangan sa wastong pamamahala ng oras ay maaaring magdulot ng pagkapagod, procrastination, at pagbaba ng konsentrasyon sa pag-aaral.

Kaugnay nito, ipinahayag nina Geronimo et al. (2023) na ang academic stress ay may direktang kaugnayan sa kahirapan ng mga mag-aaral sa pagtupad ng kanilang mga akademikong responsibilidad. Kapag tumataas ang antas ng stress, mas nahihirapan ang mga mag-aaral na tapusin ang kanilang mga gawain sa itinakdang oras, na maaaring humantong sa mababang akademikong pagganap at emosyonal na pagkapagod.

Dagdag pa rito, ipinakita sa Cross-sectional study on the correlation of stress and sleep quality of learning unit III (1st year) to VII (5th year) medical students from the University of the Philippines College of Medicine (2023) na ang stress ay may kaugnayan sa kakulangan sa tulog at mental fatigue, na nakaaapekto sa kakayahan ng mga mag-aaral sa organisasyon ng oras at pagtupad sa kanilang mga tungkulin. Samantala, binigyang-diin nina Kryukova et al. (2021) na mahalagang magkaroon ng epektibong coping mechanisms at time management strategies upang mabawasan ang epekto ng stress sa pang-araw-araw na gawain at mental na kalusugan ng mga mag-aaral.

### Talahanayan 6. Simple Linear Regression ng Epekto ng Stress sa Kalusugang Pangkaisipan Batay sa Kalagayang Pinansyal

Baryabol	Beta ( $\beta$ )	Interpretasyon
Stress at Kalagayang Pinansyal	-0.707	May Makabuluhang Epekto

Batay sa resulta, may makabuluhang epekto rin ang stress sa kalagayang pinansyal ng mga mag-aaral. Ipinapahiwatig nito na habang tumataas ang stress, lalong naapektuhan ang emosyonal at mental na kalagayan ng mga mag-aaral kaugnay ng kanilang problemang pinansyal. Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Aban et al. (2025) na ang mga suliraning pinansyal ay isa sa mga pangunahing salik na nakadaragdag sa stress at mental health challenges ng mga mag-aaral sa pampublikong institusyon ng mas mataas na edukasyon sa Pilipinas. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang kakulangan sa sapat na pinansyal na suporta ay maaaring magdulot ng pag-aalala, emosyonal na pagkapagod, at pagbaba ng akademikong motibasyon ng mga mag-aaral. Kaugnay nito, ipinahayag nina Balahadia et al. (2024) na ang mataas na antas ng stress na may kaugnayan sa problemang pinansyal ay may direktang epekto sa depresyon at emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ipinakita rin sa kanilang pag-aaral na ang mga alalahanin tungkol sa gastusin sa paaralan at pang-araw-araw na pangangailangan ay nagdulot ng matinding pressure sa mga mag-aaral.

Dagdag pa rito, binigyang-diin nina Bangalan at Agnes (2024) na ang problemang pinansyal ay isa sa mga pangunahing suliraning pangkaisipan ng mga mag-aaral sa unibersidad. Ayon sa kanila, ang kakulangan sa pinansyal na kakayahan ay maaaring magpababa ng self-esteem, motibasyon, at emosyonal na katatagan ng mga mag-aaral. Samantala, ipinahayag din ni Corpuz (2023) na mahalagang mabigyan ng sapat na suporta at interbensyon ang mga mag-aaral na nakararanas ng pinansyal na suliranin upang mapangalagaan ang kanilang mental na kalusugan at pangkalahatang kapakanan.

### Talahanayan 7. Simple Linear Regression ng Epekto ng Stress sa Kalusugang Pangkaisipan Batay sa Problemang Pampamilya

Baryabol	Beta ( $\beta$ )	Interpretasyon
Stress at Problemang Pampamilya	0.962	May Makabuluhang Epekto

Ipinapakita ng talahanayan na ang stress ay may pinakamataas na epekto sa aspektong pampamilya na may standardized coefficient na  $\beta = 0.962$ . Nangangahulugan ito na ang mga suliranin at emosyonal na karanasan sa loob ng pamilya ay may malaking impluwensya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Sa kabuuan, napatunayan sa pag-aaral na ang stress ay may makabuluhang epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral, partikular sa disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya.

Ang resulta ng pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan ni Giray et al. (2024) na ang emosyonal na suporta at relasyon sa pamilya ay may malaking impluwensya sa mental na kalusugan ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang

kakulangan sa suporta at hindi maayos na relasyon sa loob ng tahanan ay maaaring magpalala sa epekto ng stress at magdulot ng emosyonal na suliranin sa mga mag-aaral.

Kaugnay nito, ipinahayag nina Bangalan at Agnes (2024) na ang mga problemang pampamilya ay isa sa mga mahalagang salik na nakaaapekto sa mental health concerns ng mga mag-aaral sa unibersidad. Ipinakita rin sa kanilang pag-aaral na ang mga mag-aaral na nakararanas ng suliraning pampamilya ay mas madaling makaranas ng emosyonal na pagkapagod, anxiety, at kawalan ng motibasyon sa pag-aaral.

Dagdag pa rito, binigyang-diin nina Anwar at Thamarangsi (2017) na mahalaga ang suportang panlipunan at emosyonal mula sa pamilya upang mapanatili ang mental well-being ng mga kabataan. Kapag kulang ang suporta at pagkakaunawaan sa loob ng pamilya, maaaring mas lumala ang epekto ng stress sa emosyonal at sikolohikal na kalagayan ng isang indibidwal. Samantala, ipinahayag din ni Corpuz (2023) na ang pamilya ay may mahalagang papel sa pagpapanatili ng emosyonal na katatagan at pangkalahatang kapakanan ng mga mag-aaral sa mas mataas na edukasyon.

## DISCUSSION

Batay sa resulta ng pag-aaral, lumabas na ang kabuuang antas ng stress ng mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino ay nasa katamtamang antas. Ipinapakita nito na bagama't hindi labis ang stress na nararanasan ng mga mag-aaral, sapat pa rin ito upang makaapekto sa kanilang emosyonal na kalagayan, akademikong pagganap, at pang-araw-araw na gawain. Ang pagkakaroon ng katamtamang antas ng stress ay nagpapahiwatig na ang mga mag-aaral ay nakararanas ng iba't ibang hamon na may kaugnayan sa akademiko, pinansyal, at personal na aspeto ng kanilang buhay bilang kolehiyo. Ang resultang ito ay sumasang-ayon sa pag-aaral nina Guillena at Guillena (2022) na nagsasabing maraming mag-aaral sa kolehiyo ang nakararanas ng katamtamang antas ng stress na may epekto sa kanilang mental health at akademikong pagganap. Sinusuportahan din ito nina Bangalan at Agnes (2024) na nagbigay-diin na ang mga suliraning pangkaisipan ng mga mag-aaral sa unibersidad ay kadalasang may kaugnayan sa iba't ibang akademiko at personal na hamon.

Lumabas din sa resulta na ang pinakamataas na pinagmumulan ng stress ng mga mag-aaral ay ang mga deadline sa asignatura at mga gastusin sa paaralan. Ipinapakita nito na ang mga gawaing akademiko at obligasyong pinansyal ay may malaking impluwensya sa kanilang mental at emosyonal na kalagayan. Maraming mag-aaral ang nakararanas ng presyur sa pagtapos ng mga gawain sa itinakdang oras, lalo na kung sabay-sabay ang mga proyekto, pagsusulit, at iba pang akademikong responsibilidad. Bukod dito, ang kakulangan sa sapat na pinansyal na suporta ay nagdudulot din ng pag-aalala at pagkabalisa sa mga mag-aaral, lalo na sa gastusin sa pag-aaral, pamasaha, at iba pang pangunahing pangangailangan. Ang resulta ay kaayon ng pag-aaral nina Aban et al. (2025) na nagsasabing ang problemang pinansyal at akademikong pressure ay kabilang sa pinakamalalaking hamon ng mga mag-aaral sa higher education sa Pilipinas. Dagdag pa rito, ipinahayag nina Balahadia et al. (2024) na ang academic at financial stress ay

may direktang kaugnayan sa depresyon at emosyonal na pagkapagod ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Sa kabilang banda, lumabas na mababa lamang ang stress na dulot ng presyur mula sa pamilya. Maaaring ipakahulugan nito na ang pamilya ay nagsisilbing pangunahing pinagmumulan ng suporta at inspirasyon ng mga mag-aaral sa halip na dagdag na suliranin. Ipinapakita rin nito na mahalaga ang positibong relasyon sa pamilya sa pagpapanatili ng emosyonal na katatagan ng mga mag-aaral sa gitna ng kanilang mga nararanasang hamon sa kolehiyo. Sinusuportahan ito ng pag-aaral nina Guillena at Guillena (2022) na nagsasabing ang suporta mula sa pamilya ay mahalagang salik sa pagpapanatili ng self-efficacy at mental well-being ng mga mag-aaral. Binigyang-diin din nina Anwar at Thamarangsi (2017) na ang suportang panlipunan mula sa pamilya ay may mahalagang papel sa pagsusulong ng mental well-being ng mga kabataan.

Sa aspeto naman ng kalusugang pangkaisipan batay sa disiplina sa oras, lumabas na nasa katamtamang antas ang kakayahan ng mga mag-aaral sa pamamahala ng kanilang oras. Ipinapakita nito na may kakayahan silang maglaan ng oras para sa kanilang pag-aaral at mga gawain, subalit nahihirapan pa rin silang balansehin ang oras para sa akademiko, pahinga, at personal na responsibilidad. Ang kakulangan sa maayos na time management ay maaaring magdulot ng pagkapuyat, pagod, at karagdagang stress na nakaaapekto sa kanilang konsentrasyon at pagganap sa paaralan. Ang resultang ito ay kaayon ng pag-aaral ni Callangan (2024) na nagsasabing ang academic workload at kakulangan sa epektibong coping strategies ay nakaaapekto sa time management at akademikong pagganap ng mga mag-aaral. Sinusuportahan din ito nina Geronimo et al. (2023) na nagbigay-diin na ang academic stress ay may epekto sa konsentrasyon at produktibidad ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Sa usaping pinansyal, lumabas na ang kalagayang pinansyal ng mga mag-aaral ay may malaking epekto sa kanilang emosyonal at mental na kalagayan. Maraming mag-aaral ang nakararanas ng pag-aalala sa gastusin sa paaralan at sa kanilang kakayahang matustusan ang kanilang pang-araw-araw na pangangailangan. Ang kakulangan sa pinansyal na suporta ay maaaring magpababa ng motibasyon at magdulot ng kawalan ng kapanatagan sa pag-aaral. Ipinapakita nito na ang pinansyal na aspeto ay isa sa mga pangunahing salik na nakadaragdag sa stress ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ang resulta ay sumasang-ayon sa natuklasan nina Aban et al. (2025) at Bangalan at Agnes (2024) na ang financial stress ay may malaking impluwensya sa emosyonal at mental na kalagayan ng mga mag-aaral sa unibersidad. Dagdag pa rito, ipinahayag ni Corpuz (2023) na ang mga problemang pinansyal ay maaaring makaapekto sa pangkalahatang kapakanan at akademikong pagganap ng mga mag-aaral sa higher education.

Samantala, sa aspektong pampamilya, lumabas na positibo ang epekto ng pamilya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Karamihan sa mga kalahok ay nakararanas ng suporta, pag-unawa, at maayos na relasyon sa kanilang pamilya. Ang suportang emosyonal mula sa pamilya ay nakatutulong upang mabawasan ang kanilang stress at mapanatili ang kanilang emosyonal na katatagan sa gitna ng mga hamon sa akademiko at personal na buhay. Ipinapakita nito na mahalaga ang papel ng pamilya sa

pagpapanatili ng mabuting kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Ang resulta ay umaayon sa pag-aaral nina Guillena at Guillena (2022) at Bangalan at Agnes (2024) na parehong nagbigay-diin sa kahalagahan ng suportang pampamilya sa mental well-being ng mga mag-aaral.

Batay naman sa resulta ng simple linear regression, napatunayan na may makabuluhang epekto ang stress sa disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Ipinapakita nito na habang tumataas ang antas ng stress ng mga mag-aaral, mas naaapektuhan ang kanilang kakayahang pamahalaan ang oras, humarap sa suliraning pinansyal, at mapanatili ang maayos na emosyonal na relasyon sa pamilya. Pinakamataas ang epekto ng stress sa aspektong pampamilya, na nagpapahiwatig na ang emosyonal at interpersonal na karanasan ng mga mag-aaral ay may malaking impluwensya sa kanilang mental na kalagayan.

Ang resulta ay sinusupportahan nina Anwar at Thamarangsi (2017) na nagsasabing ang emosyonal at sosyal na suporta ay mahalaga sa pagpapanatili ng mental well-being. Kaugnay nito, ipinahayag din nina Balahadia et al. (2024) na ang mataas na stress level ay may malaking epekto sa emosyonal at sikolohikal na kalagayan ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Sa kabuuan, ipinapakita ng pag-aaral na bagama't nasa katamtamang antas lamang ang stress na nararanasan ng mga mag-aaral, ito ay may seryosong epekto pa rin sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Ang mga suliraning akademiko, pinansyal, at emosyonal ay patuloy na nakaaapekto sa kanilang pang-araw-araw na buhay at akademikong pagganap. Dahil dito, mahalagang magkaroon ng mga programang nakatuon sa stress management, counseling services, time management training, at suportang pinansyal upang matulungan ang mga mag-aaral na mas mapanatili ang kanilang emosyonal na kagalingan at akademikong tagumpay. Ang rekomendasyong ito ay sinusupportahan nina Cahapay at Rotas (2022) at Corpuz (2023) na parehong nagbigay-diin sa kahalagahan ng mga intervention programs at mental health support services para sa mga mag-aaral sa kolehiyo.

## **Conclusions**

Batay sa resulta ng pag-aaral, napag-alaman na ang mga mag-aaral sa kursong BSED Filipino sa Tagoloan Community College ay nakararanas ng katamtamang antas ng stress. Ipinapakita nito na bagama't hindi labis ang kanilang nararanasang stress, sapat pa rin ito upang makaapekto sa kanilang emosyonal na kalagayan, konsentrasyon, at akademikong pagganap. Natukoy rin na ang mga pangunahing sanhi ng stress ng mga mag-aaral ay may kaugnayan sa mga deadline sa asignatura at mga gastusin sa paaralan.

Sa aspeto ng kalusugang pangkaisipan, lumabas na ang mga mag-aaral ay nakararanas ng katamtamang antas ng kahandaan sa disiplina sa oras at kalagayang pinansyal, samantalang positibo naman ang kanilang kalagayan pagdating sa problemang pampamilya. Ipinapakita nito na bagama't nahihirapan ang mga mag-aaral sa

pamamahala ng oras at problemang pinansyal, nagsisilbi pa ring mahalagang suporta ang kanilang pamilya sa pagpapanatili ng kanilang emosyonal na katatagan.

Napatunayan din sa pag-aaral na may makabuluhang epekto ang stress sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral batay sa disiplina sa oras, kalagayang pinansyal, at problemang pampamilya. Ipinahihiwatig nito na habang tumataas ang antas ng stress, mas naapektuhan ang emosyonal, interpersonal, at akademikong kalagayan ng mga mag-aaral. Pinakamataas ang epekto nito sa aspektong pampamilya, na nagpapakita ng malaking impluwensya ng emosyonal na relasyon at suporta ng pamilya sa mental na kalusugan ng mga mag-aaral.

## **Recommendations**

Batay sa resulta ng pag-aaral, inirerekomenda ng mga mananaliksik ang mga sumusunod:

Sa Administrasyon ng Paaralan. Mainam na magpatupad ang paaralan ng mga programang pangkalusugang pangkaisipan tulad ng counseling services, stress management seminars, at mental health awareness activities upang matulungan ang mga mag-aaral na mapamahalaan ang kanilang stress at emosyonal na kalagayan. Maaari ring palakasin ang mga programang nagbibigay ng suportang pinansyal para sa mga mag-aaral na nangangailangan.

Sa mga Guro. Hinihikayat ang mga guro na maging sensitibo sa kalagayang emosyonal at akademiko ng kanilang mga mag-aaral. Mainam na magkaroon ng balanseng pagbibigay ng mga gawain at sapat na konsiderasyon sa mga deadline upang mabawasan ang akademikong presyur na nararanasan ng mga mag-aaral.

Sa mga Magulang. Mahalaga na patuloy na magbigay ang mga magulang ng emosyonal, moral, at pinansyal na suporta sa kanilang mga anak. Ang pagkakaroon ng bukas na komunikasyon at maayos na relasyon sa loob ng tahanan ay makatutulong upang mabawasan ang stress at mapanatili ang mabuting kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral.

Sa mga Mag-aaral. Inirerekomenda sa mga mag-aaral na paunlarin ang kanilang kakayahan sa time management at stress management upang mas maging balanse ang kanilang akademikong buhay at personal na kalagayan. Mahalaga rin na matutunan nilang humingi ng suporta mula sa pamilya, kaibigan, at paaralan kapag sila ay nakararanas ng matinding stress o problemang emosyonal.

Sa mga Susunod na Mananaliksik. Maaaring magsagawa pa ng mga kaugnay na pag-aaral tungkol sa stress at kalusugang pangkaisipan gamit ang mas malawak na saklaw ng kalahok at iba pang baryabol tulad ng akademikong pagganap, social support, coping mechanisms, at emosyonal na katatagan upang higit na mapalawak ang pag-unawa sa paksang ito.

## Compliance with Ethical Standards

Tiniyak ng mga mananaliksik na ang pag-aaral na ito ay isinagawa alinsunod sa mga pamantayang etikal sa pananaliksik upang mapangalagaan ang karapatan, kapakanan, at pagiging kompidensyal ng mga kalahok. Bago isagawa ang pangangalap ng datos, humingi muna ng pahintulot ang mga mananaliksik mula sa Dekano ng Kolehiyo ng Edukasyon at iba pang kinauukulang opisyal ng Tagoloan Community College upang maisakatuparan ang pag-aaral. Sa kasalukuyan, wala pang opisyal na Ethics Committee ang Tagoloan Community College, kaya't ang mga mananaliksik ay sumunod sa mga pangunahing prinsipyo ng etikal na pananaliksik sa pagsasagawa ng pag-aaral.

Ang paglahok ng mga tagatugon ay boluntaryo at isinagawa sa pamamagitan ng informed consent. Ipinaliwanag nang malinaw sa mga kalahok ang layunin ng pananaliksik, ang proseso ng pagsagot sa talatanungan, at ang kahalagahan ng kanilang partisipasyon. Ipinaalam din sa kanila na maaari silang tumanggap sumali o umatras sa pag-aaral anumang oras nang walang anumang kaparusahan o negatibong epekto.

Tiniyak din ng mga mananaliksik ang pagiging kompidensyal at pribado ng lahat ng impormasyong ibinigay ng mga kalahok. Walang pangalan o personal na pagkakakilanlan ang inilahad sa pagsusuri at interpretasyon ng mga datos. Ang lahat ng nakalap na impormasyon ay ginamit lamang para sa layunin ng pananaliksik at pinanatiling ligtas at protektado alinsunod sa Data Privacy Act of 2012 (Republic Act No. 10173).

Bukod dito, siniguro ng mga mananaliksik na walang anumang diskriminasyon, pamimilit, o pananakit na mararanasan ang mga kalahok sa buong proseso ng pag-aaral. Ang mga datos ay sinuri at inilahad nang may katapatan, integridad, at obhetibong interpretasyon upang mapanatili ang kredibilidad at pagiging mapagkakatiwalaan ng pananaliksik.

## REFERENCES

- Aban, J., Sevilleja, A., Asiro, J. A., Ebueza, R., Calica, S., & Navasca, M. (2025). Students' financial, environmental, mental, and physical challenges and their predictors: A public higher education case in the Philippines. *The International Journal of Interdisciplinary Educational Studies*, 20(2), 193-223. <https://doi.org/10.18848/2327-011x/cgp/v20i02/193-223>
- Anwar, N., & Thamarangsi, T. (2017). Care for mental disorders and promotion of mental well-being in south-east Asia. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.4103/2224-3151.206157>
- Balahadia, A., Gatdula, M. V., Diokno, K. M., Monterey Jr., F., Molina, M. J., Cabrerros, L. A., Miranda, K. J., & Carandang, R. R. (2024). Determinants of perceived stress and depression among graduating pharmacy students in Metro Manila, Philippines. *SciEnggJ*, 17(Supplement), 455-460. <https://doi.org/10.54645/202417supzkk-84>
- Bangalan, S. G., & Agnes, M. C. (2024). A mixed-methods study on the assessment of the mental health concerns among university students in the Philippines. *Current Psychology*, 43(22), 19804-19819. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05777-0>

- Cahapay, M. B., & Rotas, E. (2022). Remote learning stress, adaptive coping strategies, and academic performance of Filipino University students amid COVID-19 crisis. *Computers and Children*, 1(1), em001. <https://doi.org/10.21601/cac/11823>
- Callangan, J. (2024). Facebook usage, well-being and self-esteem of the students of a Catholic school: Basis for a proposed guidance program enhancement. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4808623>
- Corpuz, J. G. (2023). The well-being of students in higher educational institutions: A Philippine experience. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 12(2), 120. [https://doi.org/10.4103/who-seajph.who-seajph\\_104\\_23](https://doi.org/10.4103/who-seajph.who-seajph_104_23)
- Creswell, J., Poth, C. N., & Rawlins, P. (2023). Mapping design trends and evolving directions using the sage handbook of mixed methods research design. *The Sage Handbook of Mixed Methods Research Design*, 527-537. <https://doi.org/10.4135/9781529682663.n50>
- Cross-sectional study on the correlation of stress and sleep quality of learning unit III (1st year) to VII (5th year) medical students from the University of the Philippines college of medicine. (2023). *Acta Medica Philippina*. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.6574>
- Geronimo, S. M., Hernandez, A. A., & Abisado, M. B. (2023). Academic stress of students in higher education using machine learning: A systematic literature review. 2023 IEEE 13th International Conference on System Engineering and Technology (ICSET), 141-146. <https://doi.org/10.1109/icset59111.2023.10295141>
- Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., Lucero, S. M., & Bacarra, R. (2024). A survey on digital device engagement, digital stress, and coping strategies among college students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2371413>
- Guillena, R. M., & Guillena, J. B. (2022). Perceived stress, self-efficacy, and mental health of the first-year college students during COVID-19 pandemic. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, 2(2), 2005-2013. <https://doi.org/10.55324/ijoms.v2i2.281>
- Kryukova, T., Silina, E., Govorkova, A., & Ekimchik, O. (2021). Coping with stress during the COVID-19 pandemic and self-isolation. *PSYCHOLOGICAL GUIDANCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC*, 189-198. <https://doi.org/10.11621/rpo.2021.08>
- Quiño, J. B. (2022). Students' perception and satisfaction of Google classroom as instructional medium for teaching and learning. *Canadian Journal of Educational and Social Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.53103/cjess.v2i2.22>
- Santiago, M. L. (2025). Examining sex differences and correlations in stress, rumination, hopelessness, and depression among Filipino college students. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5711144>

**APA Citation:**

Balito, C. J. G., Artajo, V. G., Dalinian, J. M. C., Quiño-Justol, J. B., & Amora, L. F. C. (2026). ANG EPEKTO NG STRESS SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN NG MGA MAG-AARAL SA KOLEHIYO. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research*, 4(6), 708–724. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20612150>

Corresponding author: [chrisylegadian02@gmail.com](mailto:chrisylegadian02@gmail.com)