

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PENERIMA BEASISWA TUNAS UNGGUL

Dani Ferdian^{1,4*}, Rohman Hikmat^{2,4}, Tisa Layalia Hanifah Ma'ruf^{2,4}, Azizah Hanif⁴, Arida Bitanajsha Zuqriefa⁴, Mikha Noviana⁴, Abdullah Anshor⁵, Irwan⁵, Triyanto⁵

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran¹

Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran²

Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran³

Synergy Medical Health Service and Consultant⁴

PT Astra International Tbk⁵

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

*Corresponding Author: dani.ferdian@unpad.ac.id

ABSTRAK

fenomena masalah kesehatan mental semakin meningkat setiap tahunnya di kalangan mahasiswa. Mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul merasakan cemas karena harus menyesuaikan dengan metode pembelajaran dan tugas sebagai penerima beasiswa. Terlebih di kondisi pandemi covid-19 yang menyebabkan mahasiswa kurang bersosialisasi dengan guru dan temannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa penerima Beasiswa Tunas Unggul. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 42 responden. Pengumpulan data menggunakan Self Reporting Questionnaire-29 secara online melalui google form. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berisiko terjadi gangguan mental emosional yaitu sebanyak 42 responden (68.86%), sedangkan sbagian kecil responden berisiko mengalami gangguan mental emosional sebanyak 19 responden (31.14%). Data tersebut menjadi perhatian bersama bahwa lebih dari seperempat siswa yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental dan perlu dianalisis lebih dalam untuk mengetahui masalah kesehatan mental mahasiswa. Sebagian kecil mahasiswa yang berisiko gangguan mental emosional disebabkan oleh perubahan metode pembelajaran, tekanan pembelajaran, beban dan tugas, serta latar belakang siswa. masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa perlu ditindaklanjuti oleh pihak beasiswa dan pihak universitas untuk meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Pembelajaran, Kesehatan Mental, Mahasiswa

ABSTRACT

The phenomenon of mental health problems is increasing every year among university students. Students receiving the Tunas Superior scholarship feel anxious because they have to adjust to their learning methods and assignments as scholarship recipients. Especially in the conditions of the Covid-19 pandemic which caused students to socialize less with teachers and friends. The purpose of this study was to describe the mental health conditions of students receiving the Tunas Superior Scholarship. the method used in this research is descriptive quantitative. The sampling technique used a total sampling of 42 respondents. Data collection used Self Reporting Questionnaire-29 online via google form. The results showed that the majority of respondents were not at risk of experiencing mental emotional disorders, namely 42 respondents (68.86%), while a small portion of respondents were at risk of experiencing mental emotional disorders as many as 19 respondents (31.14%). The data is a common concern that more than a quarter of students are at risk of experiencing mental health disorders and need to be analyzed more deeply to find out student mental health problems. A small number of students who are at risk of mental emotional disorders are caused by changes in learning methods, learning pressure, loads and assignments, and student backgrounds. mental health problems experienced by students need to be followed up by the scholarship party and the university to improve the quality of student health. The recommendation of this study is the need for further research on the factors that cause student mental health disorders.

Keywords: Learning; Mental Health; Students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh selayaknya kesehatan fisik dimana kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Chmitorz et al., 2018). Kesehatan mental juga didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Seseorang dikatakan sehat jiwa apabila mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stresor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal yang mengarah kepada kestabilan emosional (Lee et al., 2021; Marques et al., 2020).

Permasalahan kesehatan mental menjadi masalah yang signifikan termasuk di Indonesia. Ketidakmampuan individu dalam mengelola stres yang dialami dapat menimbulkan perilaku destruktif, salah satunya adalah bunuh diri. Prevalensi kejadian bunuh diri mengalami peningkatan setiap tahunnya. Data terakhir pada tahun 2016, Indonesia berada pada peringkat delapan dalam kejadian bunuh diri di Asia Tenggara (Xi et al., 2020). Selain itu, Gangguan mental emosional pada remaja di Indonesia juga mengalami peningkatan menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk pada tahun 2016 (Gatto et al., 2022).

Perubahan psikologis dan tahap perkembangan remaja yang tidak dipenuhi dapat menjadi faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja. Tantangan di masa remaja dan dewasa awal seperti lingkungan yang berubah, manajemen waktu dan keuangan, serta mengalami peningkatan rasa kesepian saat belajar dan masalah bagi yang merantau (Woday Tadesse et al., 2021). Masalah kesehatan mental pada remaja yang tidak ditangani dapat menjadi gangguan jiwa berat yang mengganggu kehidupan remaja (Wu et al., 2020).

Kesehatan mental mengacu pada keadaan pikiran yang efisien, memuaskan dan berkelanjutan. Keadaan tersebut dapat membuat individu memberikan respons yang baik, memiliki vitalitas, dan sepenuhnya menunjukkan potensi batin (Yosep, Hikmat, et al., 2023). Mahasiswa perlu memperkuat pendidikan kesehatan mental mereka, menghindari atau menghilangkan hambatan psikologis dari tekanan psikologis yang berbeda untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial saat ini dan mengembangkan keadaan pikiran yang positif, mencegah gangguan mental dan penyakit psikosomatis (Woday Tadesse et al., 2021).

Hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menderita depresi dan kecemasan, tingkat konsumsi alkohol yang tinggi, dan melukai diri sendiri (Midgett et al., 2022). Selain itu, studi lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami depresi, penyalahgunaan zat, gangguan makan, dan ketidakmampuan belajar, termasuk masalah yang paling umum terkait dengan masalah pembelajaran di kampus dan keberlanjutan studi (Demirli et al., 2015). Studi lain di Amerika menunjukkan bahwa terdapat sepertiga dari 1500 mahasiswa menderita gangguan kecemasan dan depresi, 750 di antaranya mengalami depresi klinis yang parah; 450 orang mengalami gangguan makan, 135 di antaranya menderita beberapa bentuk psikosis, dan 16 pasien telah mencoba bunuh diri (Radwan et al., 2021).

Tingkat kesadaran remaja terhadap masalah kesehatan mental yang dialaminya berbeda-beda. Sehingga deteksi dini diperlukan untuk mengetahui kemungkinan masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja atau pun dewasa awal. Sehingga remaja dapat menindaklanjuti masalah kesehatan mental yang dialaminya kepada tenaga kesehatan.

Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Penerima Beasiswa Tunas Unggul”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul. Pengambilan data terhadap responden menggunakan kuesioner dengan memanfaatkan *Google Form* yang merupakan kuesioner berbasis elektronik.

Penelitian ini menggunakan instrument Self Reporting Questionnaire (SRQ). SRQ merupakan alat untuk mengukur kondisi mental seseorang yang memiliki batasan waktu 30 hari, sehingga dapat ditindaklanjuti dengan cepat, terintegrasi, dan optimal. Kuesioner SRQ ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang digunakan untuk mendeteksi secara dini kondisi kesehatan jiwa seseorang. Penilaian kondisi kesehatan jiwa didasarkan pada interpretasi kuesioner SRQ dengan menjumlahkan jawaban “ya” yang diperoleh dari setiap pengisian pertanyaan kuesioner. Jika didapatkan jawaban “ya” sebanyak enam atau lebih maka responden dikatakan terindikasi gangguan mental emosional atau masalah kesehatan jiwa (Kemenkes RI,2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel adalah 42 orang (100%). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul yang dapat diajak berkomunikasi dan kooperatif serta bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4-5 Februari 2023 menggunakan survei daring (*google form*).

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan menggunakan analisis univariat. Analisis data menggunakan aplikasi pengolah data statistik yaitu SPSS 22.0. Metode deskriptif dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian sehingga menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Pengolahan data dilakukan dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel.

HASIL

Hasil penelitian terkait dengan skrining kesehatan mental pada mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul disajikan melalui tabel. Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, dan usia. Berdasarkan jenis kelamin responden, lebih dari setengah responden adalah laki-laki sebanyak 33 responden (54.1%). Sedangkan berdasarkan usia responden paling banyak adalah berusia 17-20 tahun sebanyak 35 responden (57.4%) (Tabel 1).

Tabel 1. Data Demografi

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	33	54.1%
	Perempuan	28	45.9%
Total		61	100%
Usia	17-20 tahun	35	57.4%
	22-24 tahun	26	42.6%
Total		61	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden tidak berisiko terjadi gangguan mental emosional atau distres yang berpotensi mengalami gangguan jiwa sebanyak 42 responden (68.86%), sedangkan Sebagian kecil responden berisiko mengalami gangguan mental emosional sebanyak 19 responden (31.14%) (Tabel 2). Kategori berisiko mengalami

gangguan mental emosional dilihat dari jumlah jawaban “ya” sejumlah ≥ 6 yang dapat disimpulkan bahwa responden berisiko mengalami gangguan mental emosional.

Tabel 2. Hasil survei *Self-Reporting Questionnaire*

No	Interpretasi	Frekuensi
1	Risiko gangguan mental emosional/distres	19 (31.14%)
2	Tidak berisiko terjadi gangguan mental emosional	42 (68.86%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari seperempat mahasiswa mengalami risiko gangguan kesehatan mental emosional. Gangguan mental emosional pada mahasiswa dapat terjadi seperti stres, depresi, dan kecemasan. Terlebih akibat terjadinya kondisi pandemi COVID-19 yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan mental emosional.

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang dapat dialami oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, dan pemikiran bunuh diri merupakan salah satu gejala depresi yang umum terjadi. Meskipun hubungan antara pemikiran bunuh diri dengan tingkat depresi masih menjadi perdebatan, diduga kuat bahwa kondisi depresi dapat mengarahkan seorang individu pada pemikiran bahkan upaya bunuh diri (Yang et al., 2020). Kondisi depresi yang dialami oleh mahasiswa adalah hal yang sering terjadi akibat tekanan tugas pembelajaran yang menumpuk dan tekanan dari lingkungan sosial (ul Haq et al., 2018).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pola asuh, jenis kelamin, dan juga rasa syukur terhadap pemberian Tuhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif yang diterapkan oleh orang tua mempengaruhi kesehatan mental remaja, rasa syukur mempengaruhi kesehatan mental remaja, dan jenis kelamin mempengaruhi kesehatan mental pada remaja (Rahmawaty, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya perilaku laki-laki untuk bercerita tentang masalah yang dihadapinya (Zhang et al., 2020). Selain itu, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh lingkungan, remaja dengan pergaulan bebas lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Antonio et al., 2019).

Pandemi COVID-19 membawa beberapa perubahan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Himbauan untuk menjaga jarak serta menghindari kerumunan dalam rangka mencegah penularan dan penyebaran COVID-19 membuat interaksi tatap muka secara langsung antara mahasiswa dengan teman-teman menjadi sangat terbatas bahkan menurun secara drastis. Kondisi tersebut menimbulkan dampak kesehatan mental pada mahasiswa seperti kesepian, stres, dan depresi (Agle et al., 2021; Meo et al., 2020).

Penerima beasiswa memiliki beban tambahan selama menjadi mahasiswa karena mendapat tugas tambahan dari penyelenggara beasiswa. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerima beasiswa memiliki beban untuk mencapai batas minimal IPK dan ada tuntutan keaktifan organisasi (Musabiq et al., 2018). Selain itu, penerima beasiswa juga memiliki tuntutan agar berprestasi, hal tersebut menyebabkan adanya tambahan tuntutan selain menjadi mahasiswa. Sehingga penerima beasiswa memiliki tingkat stres dan beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan beasiswa (Nasihah & Alfian, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan masalah kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 adalah kurangnya sosialisasi dengan teman kuliahnya (Sifat, 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa penurunan interaksi secara langsung dengan rekan perkuliahnya menyebabkan permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa (Morales-Rodríguez, 2021).

Saat ini pembelajaran masih dilakukan secara hybrid yaitu luring dan daring melalui Zoom dan Google Meet. Minimnya interaksi secara langsung membuat para mahasiswa mengalami penurunan kualitas komunikasi non-verbal yang dibutuhkan, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Yosep, Mardiyah, et al., 2023; Yosep, Suryani, et al., 2023).

Salah satu faktor serius yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa terkait dengan pembelajaran adalah kurangnya sosialisasi, komunikasi dengan teman sekelas dan guru, yaitu kurangnya komunikasi sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berinteraksi dengan rekan mereka menunjukkan keterlibatan yang lebih besar, motivasi, dan juga menunjukkan kinerja akademik yang lebih tinggi (Lyons et al., 2020; Malekzadeh, 2016; Wu et al., 2020). Namun, langkah-langkah pembatasan yang diberlakukan untuk mencegah penyebaran infeksi virus COVID-19 dengan meminimalkan kontak sosial langsung, yang menurut kami memengaruhi kondisi mental mahasiswa, dan juga menyebabkan prevalensi kecemasan dan depresi yang tinggi di kalangan mahasiswa (Kircaburun et al., 2018; Linz et al., 2022).

Masalah kesehatan mental emosional juga semakin meningkat di usia remaja dan dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tekanan yang tinggi sehingga berisiko mengalami stres. Selain itu, mahasiswa juga memiliki tanggung jawabnya sendiri dan harus memecahkan masalahnya sendiri. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri maka akan menyebabkan terjadinya mahasiswa mengalami stres dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesulitan mengerjakan tugas memiliki tingkat stres yang tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berisiko terjadi gangguan mental emosional yaitu sebanyak 42 responden (68.86%), sedangkan sebagian kecil responden berisiko mengalami gangguan mental emosional sebanyak 19 responden (31.14%). Meskipun data menunjukkan lebih dari seperempat responden berisiko mengalami gangguan mental emosional, upaya dari pihak beasiswa dan tenaga pengajar perlu memperhatikan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut bertujuan untuk membentuk mahasiswa yang sehat secara fisik dan psikologis sehingga mendukung proses pembelajaran yang optimal. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah diperlukan penilaian efektivitas program untuk mengurangi masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Padjadjaran dan PT Astra International Tbk yang telah mendukung penulis dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agley, J., Jun, M., Eldridge, L., Agley, D. L., Xiao, Y., Sussman, S., Golzarri-Arroyo, L., Dickinson, S. L., Jayawardene, W., & Gassman, R. (2021). Effects of ACT Out! Social Issue Theater on Social-Emotional Competence and Bullying in Youth and Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *JMIR Ment Health*, 8(1), e25860. <https://doi.org/10.2196/25860>
- Antonio, S. H., Junior, J., & Hartmann, J. S. (2019). *Annals of Psychiatry and Clinical Neuroscience Hope Theory and Its Relation to Depression: A Systematic Review OPEN*

ACCESS. 2(2), 1–5.

Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience - A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

Demirli, A., Türkmen, M., & Arık, R. S. (2015). Investigation of Dispositional and State Hope Levels' Relations with Student Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 120(2), 601–613. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0607-9>

Gatto, A. J., Miyazaki, Y., & Cooper, L. D. (2022). Help me help myself: examining an electronic mental health self-monitoring system in college students. *Higher Education*, 83(1), 163–182. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00646-8>

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş., & Griffiths, M. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 37.

Lee, E. S., Koh, H. L., Ho, E. Q.-Y., Teo, S. H., Wong, F. Y., Ryan, B. L., Fortin, M., & Stewart, M. (2021). Systematic review on the instruments used for measuring the association of the level of multimorbidity and clinically important outcomes. *BMJ Open*, 11(5), e041219. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041219>

Linz, S. J., Emmons Jr, R. A., Jerome-D'Emilia, B., Solomon, P., Wunnenberg, M., Durham, J. S., & Koehler, R. (2022). Using digital storytelling to understand service users' mental health recovery and address stigma among nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.04.006>

Lyons, Z., Wilcox, H., Leung, L., & Dearsley, O. (2020). COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 28. <https://doi.org/10.1177/1039856220947945>

Malekzadeh, A. (2016). The relationship between mental health and achievement motivation among the students of Tabriz university of medical sciences. *Dev Strateg Med Educ*, 3.

Marques, N. M., Belizario, G. O., Rocca, C. C. de A., Saffi, F., de Barros, D. M., & Serafim, A. de P. (2020). Psychological evaluation of children victims of sexual abuse: development of a protocol. *Heliyon*, 6(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03552>

Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., & Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors. *Pak J Med Sci*, 36(COVID19-S4), S43–S48. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>

Midgett, A., Dumas, D. M., & Hausheer, R. (2022). Development of a Teacher Module for a Brief, Bystander Bullying Intervention for Middle Schools: Perspectives from School Personnel. *Contemporary School Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00413-9>

Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability*, 13. <https://doi.org/10.3390/su13115824>

Musabiq, S. A., Assyahidah, N., Sari, A., Utami, H., & Dewi, K. (2018). *Stres, Motivasi Berprestasi, Bersyukur, dan Perceived Social Support: Analisis Optimisme pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi*. 4(1), 22–35. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.3>

Nasihah, D., & Alfian, I. N. U. R. (2021). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 852–858.

Radwan, E., Radwan, A., Radwan, W., & Pandey, D. (2021). Perceived Stress among School Students in Distance Learning During the COVID-19 Pandemic in the Gaza Strip, Palestine.

- Augmented Human Research*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.1007/s41133-021-00050-6>
- Rahmawaty, F. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*. 2015.
- Sifat, R. I. (2020). COVID-19 pandemic: mental stres, depression, anxiety among the university students in Bangladesh. *Soc Psychiatry, 1*.
- ul Haq, M., Dar, I., Aslam, M., & Mahmood, Q. (2018). Psychometric study of depression, anxiety and stres among university students. *Journal of Public Health, 26*. <https://doi.org/10.1007/s10389-017-0856-6>
- Woday Tadesse, A., Mihret, S. T., Biset, G., & Kassa, A. M. (2021). Psychological problems and the associated factors related to the COVID-19 pandemic lockdown among college students in Amhara Region, Ethiopia: A cross-sectional study. *BMJ Open, 11*(9), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045623>
- Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry, 33*. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250>
- Xi, Y., Yu, H., Yao, Y., Peng, K., Wang, Y., & Chen, R. (2020). Post-traumatic stres disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: A structural equation model. *Asian Journal of Psychiatry, 49*, 101958. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101958>
- Yang, E., Schamber, E., Meyer, R. M. L., & Gold, J. I. (2020). Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stres Management. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24*(5), 505–513. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>
- Yosep, I., Hikmat, R., & Mardhiyah, A. (2023). Types of Digital-Based Nursing Interventions for Reducing Stres and Depression Symptoms on Adolescents During COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 16*, 785–795. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S406688>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness Intervention for Improving Psychological Wellbeing Among Students During COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 16*, 1425–1437. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S411849>
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Maulana, I. (2023). Digital Therapy: Alleviating Anxiety and Depression in Adolescent Students During COVID-19 Online Learning - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 16*, 1705–1719. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S416424>
- Zhang, Q., Zhou, L., & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on Emotional Resilience and Learning Management of Middle School Students. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, 26*, e924994. <https://doi.org/10.12659/MSM.924994>