

## GAMBARAN DETEKSI DINI MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA SISWI

**Dani Ferdian<sup>1,2\*</sup>, Rohman Hikmat<sup>2,3</sup>, Abdullah Anshor<sup>4</sup>, Irwan<sup>4</sup>, Triyanto<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

<sup>2</sup>Synergy Medical Health Service and Consultant, Perumahan Bumi Abdi Negara Blok F2 No.8 Rancaekek, Kabupaten Bandung 40394, Indonesia

<sup>3</sup>Magister Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

<sup>4</sup>PT Astra International Tbk, Jl. Jenderal Sudirman Kav 5-6, Jakarta 10250 Indonesia

\*[dani.ferdian@unpad.ac.id](mailto:dani.ferdian@unpad.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan hal penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan pada siswa. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa seperti kecemasan, stres, dan depresi. Tujuan: untuk mengeksplorasi deteksi dini kesehatan mental siswi SMA Plus Kopi Colol berdasarkan kuesioner self-reporting questionnaire. Metode: penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 51 siswi SMA Plus Kopi Colol. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini self-reporting questionnaire 29. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil: hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 47 orang siswi mengalami masalah kesehatan mental emosional (92,16%). Data tersebut menunjukkan bahwa banyak siswi mengalami masalah kesehatan mental. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental diperlukan untuk membangun jiwa yang sehat pada siswi. Program peningkatkan kesehatan mental memerlukan upaya kolaborasi dari berbagai pihak seperti orang tua, guru, dan siswa. Simpulan: Sekolah perlu berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada siswa.

Kata kunci: deteksi dini; kesehatan mental; siswi

### *AN OVERVIEW OF EARLY DETECTION OF MENTAL HEALTH PROBLEMS IN FEMALE STUDENTS*

#### **ABSTRACT**

*Mental health is important to maintain the balance of health in students. Mental health is influenced by various factors, namely internal factors and external factors. Many mental health problems experienced by students such as anxiety, stress, and depression. Objective: to explore the early detection of mental health of SMA Plus Kopi Colol students based on a self-reporting questionnaire. Methods: This study used a quantitative descriptive design. The sample in this study were 51 high school students of SMA Plus Kopi Colol. The questionnaire used in this study was self-reporting questionnaire 29. Data analysis in this study used univariate analysis. Results: the results of this study indicate that 47 female students experienced mental emotional health problems (92.16%). The data shows that many female students experience mental health problems. Efforts to improve mental health are needed to build a healthy spirit in female students. Mental health improvement programs require collaborative efforts from various parties such as parents, teachers, and students. Conclusion: Schools need to collaborate with health workers to reduce mental health problems in students.*

*Keywords: early detection; female students; mental health*

### **PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian serius, mengingat dampak yang signifikan terhadap perkembangan pribadi, sosial, dan akademis mereka (Junalia & Malkis, 2022). Remaja sering kali menghadapi tekanan emosional yang kompleks, yang melibatkan

tuntutan akademis yang tinggi, perubahan fisik, dan tantangan dalam membangun identitas diri (Herman et al., 2020). Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan dapat muncul akibat ketidakmampuan mereka mengelola stres dan ekspektasi yang datang dari berbagai arah. Faktor lingkungan juga memainkan peran penting, termasuk kondisi sosioekonomi yang mungkin membatasi akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai (Calear et al., 2016). Selain itu, budaya yang kental di NTT dapat memengaruhi cara remaja mengungkapkan dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka, sering kali menyulitkan deteksi dini (Simon et al., 2019).

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kejiwaan individu yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang sehat. Hal ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan interpersonal yang positif, mengatasi tantangan hidup, serta memiliki persepsi diri yang realistis dan seimbang (Mathias, 2019). Kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga melibatkan keseimbangan yang baik antara keadaan emosional yang stabil, kemampuan berpikir yang jernih, serta kemampuan untuk beradaptasi dan berkontribusi dalam masyarakat (Le et al., 2020). Pemeliharaan kesehatan mental menjadi aspek integral dari kesejahteraan holistik, yang memainkan peran penting dalam mencapai potensi penuh dan kebahagiaan hidup seseorang (Meo et al., 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada siswa sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka. Tekanan akademis yang tinggi, termasuk tuntutan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian dan ujian masuk perguruan tinggi, dapat menjadi beban yang signifikan (Adhikari et al., 2017). Hubungan sosial di lingkungan sekolah juga memainkan peran penting, di mana tekanan dari teman sebaya, isu bullying, dan masalah hubungan interpersonal dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Ketidakpastian masa depan, terutama terkait pilihan karir dan persaingan dalam dunia pekerjaan, dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan (Pedrelli et al., 2014). Faktor biologis seperti perubahan hormonal dan perkembangan otak remaja juga dapat memengaruhi kesehatan mental. Kurangnya tidur, gaya hidup yang tidak seimbang, dan kurangnya dukungan dari keluarga dapat menjadi faktor tambahan yang memperburuk kesehatan mental siswa (Kim et al., 2021).

Masalah kesehatan mental pada siswa dapat memiliki dampak yang serius terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Secara akademis, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan motivasi belajar, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan kinerja akademis (Yosep et al., 2022). Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental juga cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, sehingga dapat mempengaruhi pembentukan hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan guru (Hosseini et al., 2021). Selain itu, dampak emosional seperti kecemasan dan depresi dapat merugikan perkembangan psikososial siswa, menghambat pengembangan identitas diri, dan mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Masalah kesehatan mental yang tidak diatasi dengan baik juga dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko seperti penggunaan zat terlarang, kecanduan, dan perilaku merugikan diri (Agbaria & Mokh, 2022; Friedberg et al., 2023).

Meningkatkan kesehatan mental pada siswa memerlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat (Meo et al., 2020). Pertama, pendekatan sekolah dapat melibatkan penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, serta mengintegrasikan program kesehatan mental ke dalam kurikulum pendidikan, yang dapat memberikan

pengetahuan dan keterampilan kepada siswa dalam mengelola stres dan mengatasi masalah emosional (Agbaria & Mokh, 2022). Dukungan sosial juga penting; inisiatif yang melibatkan teman sebaya atau kelompok dukungan dapat membantu siswa merasa didukung dan terhubung. Keluarga juga memegang peran kunci dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan terbuka untuk berbicara tentang kesehatan mental (Wang et al., 2018). Mengurangi stigma terkait masalah kejiwaan melalui program edukasi dan kampanye sosial di masyarakat dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung. Sistem pendukung kesehatan mental yang terintegrasi, seperti konseling sekolah, akses ke profesional kesehatan mental, dan layanan dukungan online, dapat menyediakan sumber daya yang diperlukan bagi siswa (Chen et al., 2020; Hikmat et al., 2024).

Peran tenaga kesehatan seperti psikolog dan konselor sangat krusial dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa (Torales et al., 2020). Mereka memiliki peran penting dalam melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental, memberikan layanan konseling yang mendalam, serta mengembangkan program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu (Chang et al., 2020). Upaya membangun hubungan yang percaya dan mendukung, tenaga kesehatan dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka, memberikan dukungan emosional, dan mengembangkan strategi coping yang sehat (Low et al., 2023; Serrano-Ripoll et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya mungkin belum merinci dampak dan penyebab kesehatan mental pada kelompok siswa tertentu atau di wilayah geografis tertentu. Penelitian yang lebih spesifik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa di Nusa Tenggara Timur (Rinehart et al., 2020; Szcześniak et al., 2021). Selain itu, penelitian yang lebih fokus pada efektivitas program intervensi atau metode pendekatan yang inovatif dapat membuka jalan untuk pengembangan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih baik (Pace & Sciotto, 2020). Melalui *research gap* ini, penelitian mendatang dapat memberikan kontribusi signifikan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang kesehatan mental siswa dan mengarah pada perbaikan langkah-langkah intervensi dan pencegahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi deteksi dini kesehatan mental siswi SMA Plus Kopi Colol berdasarkan kuesioner *self-reporting questionnaire-29*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang status kesehatan mental siswi di SMA Plus Kopi Colol. Pendekatan deskriptif membantu dalam mengidentifikasi sejauh mana tingkat masalah kesehatan mental di kalangan siswi tersebut. Sampel penelitian ini dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup siswi-siswi yang aktif bersekolah di SMA Plus Kopi Colol dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi dapat mencakup siswi yang memiliki riwayat gangguan kesehatan mental yang sedang mendapatkan perawatan intensif di luar sekolah. Lokasi penelitian di SMA Plus Kopi Colol. Hasil Uji validitas yaitu  $r$  hitung 0.560-0.902 yang berarti valid untuk digunakan dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0.796 yang menunjukkan kuesioner reliabel untuk digunakan.

Data untuk deteksi dini kesehatan mental akan dikumpulkan menggunakan kuesioner Self Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29). Kuesioner ini mencakup pertanyaan yang dirancang untuk mengidentifikasi gejala-gejala gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gejala fisik yang terkait. Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika, termasuk autonomi, keadilan, beneficence dan maleficence, serta kerahasiaan. Peserta penelitian diberikan informasi yang cukup dan mendetail tentang tujuan penelitian serta hak-hak mereka

untuk menolak atau menarik partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi negatif. Hak-hak peserta juga dilindungi, dan kerahasiaan data akan dijaga dengan cermat. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan pendekatan analisis univariat. Skor total dari SRQ-29 dihitung dan diinterpretasikan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan masalah kesehatan mental pada siswi. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi dan tingkat keparahan gejala kesehatan mental pada siswi di SMA Plus Kopi Colol.

## HASIL

Pemeriksaan masalah kesehatan mental pada 51 siswi SMA Plus Kopi Colol dilakukan dengan menggunakan *self-questionnaire-29* yang terdiri dari 29 pertanyaan. Kuesioner tersebut dapat mengindikasikan permasalahan kesehatan mental emosional, diantaranya cemas dan depresi, penggunaan zat psikoaktif/narkoba, gejala gangguan psikotik, dan gejala gangguan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)/gangguan stress setelah trauma. Berikut analisis data hasil pemeriksaan kesehatan mental emosional yang dilakukan (Tabel 1):

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Hasil Interpretasi Masalah Kesehatan Mental

Variabel	f	%
Cemas dan Depresi	35	68,63
Pengguna Zat Psikoaktif/Narkoba	0	0
Gejala Gangguan Psikotik	34	66,67
PTSD	45	88,24

Data tersebut menunjukkan bahwa paling banyak peserta mengalami masalah kesehatan mental Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), yaitu sebanyak 45 peserta (88,24%). Peserta yang mengalami masalah cemas dan depresi sebanyak 35 orang (68,63%), dan gejala gangguan psikotik sebanyak 34 orang (66,67%). Setelah dilakukan analisis, banyak peserta yang mengalami lebih dari satu masalah kesehatan mental emosional.

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Anak yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental

Variabel	f	%
Anak yang mengalami masalah mental	47	92,16
Anak yang tidak mengalami masalah mental	4	7,84
Total	51	100

Data tersebut menunjukkan bahwa siswi putri di SMA Plus Kopi Colol mayoritas peserta mengalami masalah mental emosional, yaitu sebanyak 47 orang (92,16%). Sedangkan peserta yang tidak mengalami masalah mental yaitu sebanyak 4 orang (7,84%) (Tabel 2).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyoroti tingginya prevalensi masalah kesehatan mental emosional pada siswi di SMA Plus Kopi Colol. Data mengungkapkan bahwa sebagian besar siswi mengalami tingkat kecemasan dan stres yang signifikan, memperlihatkan dampak yang mencolok terhadap kesejahteraan emosional mereka. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi termasuk tekanan akademis yang tinggi, ketidakpastian dalam merencanakan masa depan, serta tantangan dalam membangun hubungan interpersonal (Elmer et al., 2020). Prevalensi masalah ini mencerminkan kebutuhan mendesak untuk strategi deteksi dini dan intervensi yang efektif di lingkungan sekolah (Faisal et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada siswi di SMA Plus Kopi Colol melibatkan sejumlah variabel kompleks yang saling berinteraksi. Secara akademis, tekanan

akademis yang tinggi seringkali menjadi kontributor utama terhadap ketidakseimbangan kesehatan mental (Renfrew et al., 2020; Vizheh et al., 2020). Ketidakpastian mengenai prestasi akademis dan tekanan untuk mencapai standar yang tinggi dapat menciptakan beban psikologis yang signifikan. Selain itu, aspek sosial juga memainkan peran penting, di mana hubungan interpersonal yang kurang mendukung atau mengalami konflik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental siswi. Faktor biologis, seperti perubahan hormonal selama masa remaja, turut memainkan peran dalam mempengaruhi suasana emosional dan keseimbangan psikologis (Calear et al., 2016). Pola tidur yang tidak teratur, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan aktivitas fisik juga dapat berkontribusi terhadap risiko gangguan kesehatan mental (Bostani et al., 2014; Irie et al., 2019). Pada konteks sosioekonomi, ketidaksetaraan ekonomi dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswi (Cohen et al., 2020; Han et al., 2013).

Dampak masalah kesehatan mental pada siswi di SMA Plus Kopi Colol rupakannya fenomena yang berpotensi berpengaruh secara serius terhadap kesejahteraan akademis, sosial, dan emosional (Lipson et al., 2018). Secara akademis, masalah kesehatan mental dapat menghambat proses belajar dan kinerja akademis siswi, memperburuk konsentrasi, daya ingat, dan motivasi belajar (Grant et al., 2019). Pada konteks sosial, siswi yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sosial sekitarnya, yang dapat berdampak pada pembentukan hubungan interpersonal yang sehat (Dijk et al., 2017). Dampak emosional juga signifikan, di mana kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan mental lainnya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial siswi, menghambat pengembangan identitas diri, dan memberikan kontribusi terhadap perasaan isolasi (Han et al., 2013; Karaca et al., 2019). Masalah kesehatan mental yang tidak diatasi dengan baik dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko seperti penggunaan zat terlarang, kecanduan, dan perilaku merugikan diri (Arslan et al., 2022; K uchler et al., 2019).

Upaya tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan mental pada siswi di SMA Plus Kopi Colol mencakup serangkaian strategi dan intervensi yang dirancang untuk memberikan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan psikologis (Zhang et al., 2020). Pendekatan ini melibatkan kolaborasi antara profesional kesehatan, konselor, dan pendidik untuk mendeteksi, mengevaluasi, dan memberikan dukungan yang diperlukan (Lipson et al., 2018). Tenaga kesehatan akan melakukan identifikasi dini terhadap siswi yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental melalui pemeriksaan kesehatan rutin, observasi perilaku, dan interaksi interpersonal (Becker & Torous, 2019). Setelah identifikasi, intervensi dapat mencakup konseling individual atau kelompok, sesi terapi keluarga, dan dukungan sosial yang difasilitasi oleh profesional kesehatan mental. Upaya ini juga dapat mencakup penyuluhan kesehatan mental, baik kepada siswi maupun staf pendidikan, untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan mempromosikan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental (Javid et al., 2019). Selain itu, program kesehatan mental preventif dan kuratif dapat diimplementasikan melalui pelibatan siswi dalam kegiatan yang mengajarkan keterampilan pengelolaan stres, teknik relaksasi, dan peningkatan keterampilan sosial (Levin et al., 2017).

Kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pihak sekolah, orang tua, masyarakat, dan siswa, melalui *peer support group*, menunjukkan pendekatan holistik dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswi di SMA Plus Kopi Colol. Pihak sekolah memainkan peran sentral dalam mengkoordinasikan program-program kesehatan mental, menyediakan sumber daya, dan menciptakan lingkungan yang mendukung (Grant et al., 2019). Pelibatan orang tua dalam

proses ini menjadi kunci, di mana mereka dapat memberikan dukungan yang konsisten di rumah dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah terkait kesehatan mental (Wang et al., 2018). Masyarakat lokal juga dapat memberikan kontribusi melalui penyuluhan kesehatan mental, seminar, atau dukungan finansial untuk program-program tersebut (Le et al., 2020). Pentingnya peran siswa diperkuat melalui pendekatan peer support group, di mana sesama siswi membentuk kelompok dukungan untuk saling mendengar, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional (Burger & Scholz, 2018). Interaksi positif antar sesama dapat membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang inklusif (Hikmat et al., 2022).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 47 siswi SMA Plus Kopi Colol mengalami masalah mental emosional (92,16%). Lalu, siswi yang tidak mengalami masalah mental yaitu sebanyak 4 orang (7,84%). Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami masalah kesehatan mental. Upaya mengatasi masalah psikologis diperlukan untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada siswi. Pemeriksaan berkelanjutan diperlukan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mental berkelanjutan. Selain itu, sekolah harus membuat program peningkatan kesehatan mental pada siswa. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhikari, A., Dutta, A., Sapkota, S., Chapagain, A., Aryal, A., & Pradhan, A. (2017). Prevalence of poor mental health among medical students in Nepal: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1083-0>
- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2022). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1854–1872. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
- Arslan, G., Yildırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınc, M. (2022). Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 930–942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Becker, T. D., & Torous, J. B. (2019). Recent Developments in Digital Mental Health Interventions for College and University Students. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 6(3), 210–220. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00178-8>
- Bostani, M., Nadri, A., & Nasab, A. (2014). A study of the relation between mental health and academic performance of students of the Islamic Azad University Ahvaz Branch. *Procedia Soc Behav Sci*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.186>
- Burger, P. H. M., & Scholz, M. (2018). Gender as an underestimated factor in mental health of medical students. *Ann Anat Anat Anz*, 218. <https://doi.org/10.1016/j.aanat.2018.02.005>
- Calear, A. L., Batterham, P. J., Poyser, C. T., Mackinnon, A. J., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2016). Cluster randomised controlled trial of the e-couch Anxiety and Worry program in schools. *Journal of Affective Disorders*, 196, 210–217.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.049>

- Chang, J. H., Yuan, Y. X., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Journal of Southern Medical University*, 36.
- Chen, Q., Liang, M., & Li, Y. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatr*, 7. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Cohen, K. A., Graham, A. K., & Lattie, E. G. (2020). Aligning students and counseling centers on student mental health needs and treatment resources. *J Am Coll Heal*, 20. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1762611>
- Dijk, I., Lucassen, P., Akkermans, R. P., Engelen, B. G. M., Weel, C., & Speckens, A. E. M. (2017). Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of clinical clerkship students: A cluster-randomized controlled trial. *Academic Medicine*, 92. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001546>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2022). Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1500–1515. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Friedberg, R., Baiocchi, M., Rosenman, E., Amuyunzu-Nyamongo, M., Nyairo, G., & Sarnquist, C. (2023). Mental health and gender-based violence: An exploration of depression, PTSD, and anxiety among adolescents in Kenyan informal settlements participating in an empowerment intervention. *PloS One*, 18(3), e0281800. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281800>
- Grant, J. E., Lust, K., Fridberg, D. J., King, A. C., & Chamberlain, S. R. (2019). E-cigarette use (vaping) is associated with illicit drug use, mental health problems, and impulsivity in university students. *Ann Clin Psychiatry*, 31. <https://doi.org/10.1080/10401230490281366>
- Han, X., Han, X., Luo, Q., Jacobs, S., & Jean-Baptiste, M. (2013). Report of a mental health survey among Chinese international students at Yale University. *Journal of American College Health*, 61.
- Herman, H., Nurshal, D., & Novrianda, D. (2020). The Effect of Assertive Training on Bullying in Junior High School. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.1.1069>
- Hikmat, R., Hermayanti, Y., Praptiwi, A., & Putri, A. M. (2022). Self-regulated Learning Among Undergraduate College Students with Parental Divorce. *Jendela Nursing Journal*, 6(2), 78–84. <https://doi.org/10.31983/jnj.v6i2.9164>
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., Hernawaty, T., Widiyanti, E., Rafiyah, I., & Sutini, T.

- (2024). School program integrated with nursing intervention for reducing bullying behavior among students: A narrative review. *Environment and Social Psychology*, 9(3), 1–10. <https://doi.org/10.54517/esp.v9i3.2109>
- Hosseini, S. R., Pirkashani, N. G., Farahani, M. Z., Farahani, S. Z., & Nooripour, R. (2021). Predicting hallucination proneness based on mindfulness in university students: the mediating role of mental distress. *Community Mental Health Journal*, 57(2), 203–211. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00633-4>
- Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y. (2019). Relationship between cognitive behavioral variables and mental health status among university students: a meta-analysis. *PLoS ONE*, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223310>
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling on the mental health of midwifery students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics*, 41. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Junalia, E., & Malkis, Y. (2022). Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Tirtayasa Jakarta. *Journal Community Service and Health Science*, 1(3), 15–20.
- Karaca, A., Yildirim, N., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Educ Today*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>
- Kim, S. C., Sloan, C., Montejano, A., & Quiban, C. (2021). Impacts of coping mechanisms on nursing students' mental health during COVID-19 lockdown: a cross-sectional survey. *Nurs Rep*, 11. <https://doi.org/10.3390/nursrep11010004>
- Küchler, A. M., Albus, P., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2019). Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 17(March), 100245. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100245>
- Le, H. T. H., Tran, N., Campbell, M. A., Gatton, M. L., Nguyen, H. T., Dunne, M. P., Avşar, F., Ayaz Alkaya, S., Busch, V., Leeuw, J. R., Zuithoff, N. P., Yperen, T. A., Schrijvers, A. J., Kim, J. I., Walsh, E., Pike, K., Thompson, E. A., Scherman, V., Aghaei-Malekabadi, M., ... Wilks, A. (2020). An Adaptation of the COPE Intervention for Adolescent Bullying Victimization Improved Mental and Physical Health Symptoms. *International Journal on Disability and Human Development*, 19(4), 197–204. <https://doi.org/10.1891/JNM-2021-0088>
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: a randomized controlled trial. *Behav Modif*, 41. <https://doi.org/10.1177/0145445516659645>
- Lipson, S. K., Kern, A., Eisenberg, D., & Breland-Noble, A. M. (2018). Mental health disparities among college students of color. *Journal of Adolescent Health*, 63.
- Low, S., Van Ryzin, M. J., & Roseth, C. J. (2023). Peer learning can modify the reciprocal relationship between peer support and victimization in middle school. *Journal of*



- Adolescence, 95(3), 524–536. <https://doi.org/10.1002/jad.12133>
- Mathias, H. (2019). Internet interventions for mental health in university students: a systematic review and meta-analysis. *Int J Methods Psychiatr Res*, 28. <https://doi.org/10.1002/mpr.1759>
- 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>
- Pace, F., & Sciotto, G. (2020). The effect of emotional dissonance and mental load on need for recovery and work engagement among italian fixed-term researchers. *Int J Environ Res Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010099>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2014). College students: mental health problems and treatment considerations. *Acad Psychiatry*, 39. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Renfrew, M. E., Morton, D. P., Morton, J. K., Hinze, J. S., Beamish, P. J., Przybylko, G., & Craig, B. A. (2020). A web- And mobile app-based mental health promotion intervention comparing email, short message service, and videoconferencing support for a healthy cohort: Randomized comparative study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(1), 1–17. <https://doi.org/10.2196/15592>
- Rinehart, S. J., Espelage, D. L., & Bub, K. L. (2020). Longitudinal effects of gendered harassment perpetration and victimization on mental health outcomes in adolescence. *Journal of Interpersonal Violence*, 35. <https://doi.org/10.1177/0886260517723746>
- Serrano-Ripoll, M. J., Ricci-Cabello, I., Jiménez, R., Zamanillo-Campos, R., Yañez-Juan, A. M., Bannasar-Veny, M., Sitges, C., Gervilla, E., Leiva, A., García-Campayo, J., García-Buades, M. E., García-Toro, M., Pastor-Moreno, G., Ruiz-Perez, I., Alonso-Coello, P., Llobera, J., & Fiol-deRoque, M. A. (2021). Effect of a mobile-based intervention on mental health in frontline healthcare workers against COVID-19: Protocol for a randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 77(6), 2898–2907. <https://doi.org/10.1111/jan.14813>
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health and Prevention*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.011>
- Szczęśniak, D., Gładka, A., Misiak, B., Cyran, A., & Rymaszewska, J. (2021). The SARS-CoV-2 and mental health: From biological mechanisms to social consequences. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110046>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Vizheh, M., Qorbani, M., Arzaghi, S. M., Muhidin, S., Javanmard, Z., & Esmaili, M.

- (2020). The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: a systematic review. *J Diabetes Metab Disord*, 19. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00643-9>
- Wang, P., Xiong, Z., & Yang, H. (2018). Relationship of mental health, social support, and coping styles among graduate students: evidence from Chinese universities. *Iranian Journal of Public Health*, 47.
- Yosep, I., Hikmat, R., Mardhiyah, A., Hazmi, H., & Hernawaty, T. (2022). Method of Nursing Interventions to Reduce the Incidence of Bullying and Its Impact on Students in School: A Scoping Review. *Healthcare*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare10101835>
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>