

Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotif Preventif Kesehatan

*Pipiet Mahendra, Sitti Nur Masyithah D Saing, Yudis Asfar Khafid, Ashari Rhomadon, Ami Poniasih, Ria Amelia Saleh, Annisa al hakim, Irkhamni Nabila Amalia Putri, Sitti Nur Djanah, Solikhah
Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Kesehatan mental seseorang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, di mana keadaan mental yang sehat tidak terlepas dari kesehatan fisik yang baik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental tidak hanya mengacu pada tidak adanya penyakit, tetapi juga pada keadaan sejahtera di mana individu mampu mengembangkan kemampuannya dan mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Definisi ini menjadi dasar bagi rencana aksi kesehatan mental yang mencakup promosi kesehatan mental, pencegahan dan pengobatan penyakit mental, serta rehabilitasi. Rencana ini menekankan aspek perkembangan anak-anak dan remaja, seperti kemampuan mengelola pikiran dan emosi, membangun hubungan sosial, dan keterampilan belajar. Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain eksperimen dengan evaluasi pre-test dan post-test. Jumlah peserta sebanyak 163 orang dengan menggunakan Kuesioner Self-Reporting Questionnaire (SRQ). Pengetahuan mahasiswa meningkat setelah intervensi, dengan skor pre-test rata-rata 86,73 dan skor post-test rata-rata 88,95. Uji statistik dengan uji alternatif Wilcoxon menunjukkan nilai $P=0,000$, mengindikasikan hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pendidikan kesehatan jiwa dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Promotif, Preventif.

Mental Health Education as a Promotive Preventive Health Effort

ABSTRACT

An individual's mental health is as important as their physical health; a healthy mental state is inseparable from good physical health. According to the World Health Organization (WHO), mental health does not only refer to the absence of disease but also to a state of well-being where individuals can develop their abilities and cope with the stresses of daily life. This definition forms the basis for a mental health action plan that includes mental health promotion, prevention and treatment of mental illness, and rehabilitation. The plan places special emphasis on the development of children and adolescents, such as the ability to manage thoughts and emotions, build social relationships, and learning skills as important aspects that must be addressed. This community activity uses an experimental design with pre-test and post-test evaluation. The number of participants was 163 people using the Self-Reporting Questionnaire (SRQ). Student knowledge increased before and after the intervention, with an average pre-test score of 86.73 and a post-test score of 88.95. The statistical test results using the Wilcoxon alternative test showed a P -value of 0.000. With a value of 0.05 at a 95% confidence level, it can be concluded that there is a significant relationship before and after the intervention. It can be concluded that mental health education can increase student knowledge.

Keyword: Mental Health, Promotive, Preventive.

* Corresponding Author:

Email : 2207053015@webmail.uad.ac.id
Alamat : Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Kota Yogyakarta, DIY 55164

Hal: 63-72

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Kesehatan mental manusia sama pentingnya dengan kesehatan fisik secara umum. Ketika kesehatan mental seseorang membaik, aspek kehidupan lainnya juga berfungsi lebih maksimal. Keadaan mental yang sehat tidak terlepas dari kesehatan fisik yang baik. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental dipahami tidak hanya sebagai tidak adanya penyakit, tetapi juga secara lebih luas sebagai keadaan sejahtera di mana individu mampu mengembangkan kemampuannya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dan terlibat dalam aktivitas produktif dan sehat, pekerjaan yang bermanfaat, serta berkontribusi terhadap perbaikan.

Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya daya saing Indonesia, dan kesehatan mental dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat laju pembangunan sosial bangsa Indonesia dan menghambat pencapaian visi dan misi nasional, termasuk dalam konteks gender. Jika gangguan jiwa hanya terjadi pada individu, maka isu hanya berdampak pada peluang individu tersebut. Namun, jika permasalahan gangguan jiwa menjadi klaster, maka kinerja Indonesia akan melambat sehingga menurunkan daya saing Indonesia secara keseluruhan (Hakim, 2012).

Di Indonesia, sekitar satu dari lima penduduk mempunyai gangguan jiwa, yang berarti sekitar 20% penduduk mempunyai gangguan jiwa yang mendasarinya. Berdasarkan data Riskedas, terjadi peningkatan jumlah kasus gangguan emosi dan mental sebanyak 4.444 kasus atau sebesar 6% dibandingkan dengan tahun 2013 dan 2018, mencapai angka 9,8%. Diperkirakan lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental afektif, sementara lebih dari 12 juta orang di atas usia yang sama menderita depresi. Kondisi ini menyebabkan BPJS kehilangan dana kesehatan sebesar 730 miliar (Rahayu dkk., 2024).

Upaya promotif dalam kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan individu serta masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Salah satu contoh upaya promotif adalah pendidikan kesehatan mental di kampus dan komunitas, yang dapat mencakup pengetahuan tentang manajemen stres, teknik relaksasi, dan pentingnya menjaga hubungan sosial yang sehat. Selain itu, mengadakan acara atau kampanye tentang pentingnya kesehatan mental, seperti seminar atau lokakarya tentang pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental, juga merupakan bagian dari upaya promotif. Sementara itu, upaya preventif dalam kesehatan mental bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan mental atau mengurangi risiko terjadinya. Contohnya adalah pemeriksaan kesehatan mental secara rutin, terutama bagi individu yang rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti remaja (mahasiswa) yang mengalami tekanan akademik.

Penyuluhan tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur, pola tidur yang cukup, dan pola makan yang seimbang, juga merupakan bagian dari upaya preventif. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti lingkungan kampus yang ramah kesehatan mental dengan mengurangi stresor dan memberikan akses terhadap sumber daya dukungan,

juga dapat membantu mencegah timbulnya masalah kesehatan mental. Dengan melakukan upaya promotif dan preventif secara terintegrasi.

METODE

Metode kegiatan pengabdian yang digunakan adalah rancangan eksperimen yang dinilai melalui *pre-test* dan *post-test* pada saat pelaksanaan kegiatan Prodamat. Adapun jumlah peserta yang mengikuti dan mengerjakan *pre-test* dan *post-test* secara lengkap sejumlah 163 responden. Kuesioner yang digunakan sebanyak 8 pertanyaan yang berisikan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Selain itu juga dilakukan *scarning* kesehatan mental pada mahasiswa kelas biomedik Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan kuesioner *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata usia siswa mahasiswa yaitu 18 tahun dengan rentang usia 17-20 tahun. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin peserta sebagian besar adalah perempuan sebanyak 130 orang (79.80%) dan sebagian besar peserta adalah Kelas A biomedik sebanyak 29 orang (26.4%). Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa sebagian besar tidak terganggu sebanyak 121 orang (74.2%) dan sebagian kecil terganggu sebanyak 42 orang (25.8%).

Table 1
Karakteristik Usia Mahasiswa Peserta Kegiatan Prodamat (n=163)

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max
Usia	163	18,38	1.52	17-20

Sumber: Data Diolah, 2024

Tabel 2
Karakteristik Jenis Kelamin dan Kelas Mahasiwa Peserta Kegiatan Prodamat (n=163)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	20.2
Perempuan	130	79.8
Total	163	100,0
Kelas		
Kelas A Biomedik	43	26.4
Kelas B Biomedik	42	25.8
Kelas C Biomedik	51	31.3
Kelas D Biomedik	27	16.6
Total	163	100,0

Sumber: Data Diolah, 2024

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pengukuran Kesehatan Mental Mahasiswa (n=163)

Hasil <i>Scarning</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Terganggu	42	25.8
Tidak Terganggu	121	74.2
Total	163	100,0

Sumber: Data Diolah, 2024

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi (n = 163)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sebelum Intervensi		
Baik	124	76.1
Cukup	36	22.1
Kurang	3	1.8
Total	163	100,0
Sesudah Intervensi		
Baik	147	90.0
Cukup	16	19.8
Total	163	100,0

Sumber: Data Diolah, 2024

Tabel 5

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Peserta Kegiatan Prodamat Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi (n = 163)

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max	P- Value
Pretest	163	86.73	13.0	25-100	0.000
Posttest	163	88.95	8.14	62-100	

Sumber: Data Diolah, 2024

Pengetahuan Mahasiswa Tentang Kesehatan Mental

Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebelum diberikan intervensi sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 124 orang (76.15) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar mahasiswa juga memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental sebanyak 147 orang (90.0%).

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan rata-rata nilai pretest sebesar 86.73 dan nilai posttest sebesar 88.95. Hasil uji statistik menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai $P = 0.000$ seperti yang telah dijelaskan bahwa dikatakan ada hubungan jika nilai $P < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kesehatan mental pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat sehingga dapat disimpulkan

bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa FKM UAD.

Gambaran Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa

Berdasarkan Tabel 6 menggambarkan distribusi responden yang berpartisipasi dalam melakukan deteksi dini kesehatan jiwa, sebagian besar responden perempuan, sebanyak 81 orang (78,64 %) dan berasal dari kelas B Biomedik, sebanyak 38 orang (36,89 %). Tabel 7 menggambarkan distribusi responden dengan masalah kesehatan jiwa sebesar 44 orang (42,72%) dan sebanyak 6 orang (5,82 %) yang mempunyai keinginan mengakhiri hidup.

PEMBAHASAN

Mahasiswa FKM UAD berada pada rentang usia 17- 25 tahun berdasarkan kategori umur menurut Depkes RI (2009) usia tersebut berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal. Masa remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak dengan masa dewasa yang sejalan dengan perkembangan kognitif, fisik dan psikososial. Perubahan peran dari remaja menjadi dewasa membutuhkan adaptasi karena adanya beragam tugas, tantangan, dan masalah yang harus diatasi oleh mahasiswa (Sari & Susmiatin, 2023). Hal inilah yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, dimana seorang remaja yang tidak dapat melalui dan mengontrol perubahan dan perkembangan yang terjadi dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental (Hardianti dkk., 2021). Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilihat dari pikiran, perilaku, emosi, dan hubungannya dengan lingkungan sekitar (WHO, 2018).

Tabel 6
Distribusi Responden berdasarkan Partisipasi Deteksi Dini (n= 103)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	21,36
Perempuan	81	78,64
Total	103	100,0
Kelas		
Kelas A Biomedik	26	25,24
Kelas B Biomedik	38	36,89
Kelas C Biomedik	15	14,56
Kelas D Biomedik	24	23,30
Total	103	100,0

Sumber: Data Diolah, 2024

Tabel 7
Distribusi Responden Berdasarkan Hasil Deteksi Dini (n =103)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hasil Screening		
Bermasalah	44	42,72
Normal	59	57,28
Total	103	100,0
Keinginan Bunuh Diri		
Ya	6	5,82
Tidak	97	94,18
Total	103	

Sumber: Data Diolah

Pendidikan kesehatan mental bagi remaja khususnya mahasiswa menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya (Arifin dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjangkau setiap informasi yang diterima seseorang. Penelitian yang Julnisa (2020) tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan kesehatan mental didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan kesehatan mental. Pengetahuan kesehatan mental yang kurang juga berpengaruh terhadap status mental remaja sehingga remaja kesulitan dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Cheng dkk., 2021).

Hasil penelitian menggunakan kuesioner *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ) pada mahasiswa FKM UAD diperoleh sebanyak 42 orang (25.8%) memiliki masalah terhadap kesehatan mentalnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya. Orang yang mengalami masalah hidup yang ekstrem berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang ekstrem seperti kehilangan, stres berat, trauma psikologis dapat menjadi faktor utama pencetus masalah kesehatan mental (Rochimah, 2020). Gangguan mental emosional pada mahasiswa juga dapat terjadi seperti stres, depresi, dan kecemasan. Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang dapat dialami oleh mahasiswa, kondisi depresi yang dialami oleh mahasiswa adalah hal yang sering terjadi akibat tekanan tugas pembelajaran yang menumpuk dan tekanan dari lingkungan sosial (ul Haq dkk., 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 dkk., 2020). Selain itu, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh lingkungan, remaja dengan pergaulan bebas lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Antonio dkk., 2019).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi mahasiswa diharapkan dapat terjadi peningkatan dalam memahami konsep kesehatan mental dalam hal ini diantaranya definisi dari kesehatan mental, serta macam macam gangguan kesehatan mental, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, dan bagaimana cara memelihara kesehatan mental dan menanggulangi gangguan kesehatan mental dalam menghadapi tekanan, mengatasi masalah, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental diantaranya menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan waktu istirahat. Terlalu banyak tekanan akademik dapat menyebabkan stres yang berlebihan dan mempengaruhi kesehatan mental. Dengan mengatur waktu dengan baik dan mengambil istirahat yang cukup, remaja dapat mengurangi risiko stres dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan remaja. Selain itu, penting bagi remaja untuk memiliki outlet kreatif atau hobi yang dapat membantu remaja mengekspresikan diri. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan rasa pencapaian yang positif. Remaja juga perlu menjaga pola makan yang sehat dan berimbang. Makan makanan bergizi dapat memberikan energi yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Hindari mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food yang dapat mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan secara keseluruhan. Lebih lanjut, penting bagi remaja untuk membangun hubungan sosial yang positif dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Bekerjasama dengan keluarga, teman, atau bahkan mencari bantuan dari profesional kesehatan mental dapat membantu remaja mengatasi masalah yang remaja hadapi dan merasa didukung secara emosional.

Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi mahasiswa. Dengan menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan baik, dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, menjalin hubungan yang sehat, dan meraih kualitas hidup yang baik. Penting juga bagi mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek kesehatan mental.

SIMPULAN

Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental diantaranya menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan waktu istirahat. Terlalu banyak tekanan akademik dapat menyebabkan stres yang berlebihan dan mempengaruhi kesehatan mental. Dengan mengatur waktu dengan baik dan mengambil istirahat yang cukup, remaja dapat mengurangi risiko stres dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan remaja. Jumlah peserta yang mengikuti dan mengerjakan *pre-test* dan

post-test secara lengkap sejumlah 163 responden. Kuesioner yang digunakan sebanyak 8 pertanyaan yang berisikan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Selain itu juga dilakukan *scearning* kesehatan mental pada mahasiswa kelas biomedik Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan kuesioner *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ). Terdapat peningkatan pengetahuan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan rata-rata nilai pretest sebesar 86.73 dan nilai posttest sebesar 88.95. Hasil uji statistik menggunakan uji *alternatif Wilcoxon* didapatkan hasil nilai $P = 0.000$ seperti yang telah dijelaskan bahwa dikatakan ada hubungan jika nilai $P < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kesehatan mental pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa FKM UAD.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>.
- Cheng, S., An, D., Yao, Z., Liu, J. J. W., Ning, X., Wong, J. P. H., Fung, K. P. L., Vahabi, M., Poon, M. K. L., Yamada, J., Cheng, S., Gao, J., Cong, X., Sun, G., Li, A. T. W., Wang, X., & Jia, C. (2021). Association between mental health knowledge level and depressive symptoms among Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041850>.
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>.
- Hakim, L. N. (2012). Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Aspirasi*, 3(1), 77-86.
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>.

- Nur, H. A., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 66-73. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1298>.
- Rahayu, R. P., Masduki, M., Dakwah, F., Syarif, U. I. N., & Jakarta, H. (2024). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104-112. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10-17. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- ul Haq, M. A., Dar, I. S., Aslam, M., & Mahmood, Q. K. (2018). Psychometric study of depression, anxiety and stress among university students. *Journal of Public Health (Germany)*, 26(2), 211-217. <https://doi.org/10.1007/s10389-017-0856-6>.
- Zhang, Q., Zhou, L., & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on emotional resilience and learning management of middle school students. *Medical Science Monitor*, 26, 1-8. <https://doi.org/10.12659/MSM.924994>.
- 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. *Annals of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2(2), 1-5.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>.

Julnisa, G. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan kesehatan mental di SMAN 4 Palangkaraya. *Skripsi*. Poltekkes kemenkes Palangkaraya

WHO. (2018). Mental health: Strengthening our response. Retrieved Januari 09, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. World Health Organization.