

KENAKALAN DAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA PADA REMAJA BESERTA UPAYA PENCEGAHANNYA

Elwiza Khoriani¹ , Vivik Shofiah²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email: khorianielwiza@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :26-04-2025

Revised :10-05-2025

Accepted :17-05-2025

Keywords: Juvenile delinquency, drug abuse

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Teenagers are an asset for the future of a nation. However, nowadays there is a lot that happens to teenagers, such as drugs. This is a familiar problem. Juvenile delinquency includes all behavior that deviates from criminal law norms committed by teenagers. There are many internal and external factors that cause juvenile delinquency that need to be considered. Juvenile delinquency is a social disorder that is a global problem, including in Indonesia. Abuse of narcotics, psychotropic substances and addictive substances (NAPZA) among teenagers is one form of delinquency committed by teenagers. To overcome this, guidance from parents and a good environment is very necessary. The research method in this paper is based on library research. The results of the research explain that to overcome juvenile delinquency, especially narcotics abuse, guidance from parents and a good environment is very necessary.

ABSTRAK

Remaja merupakan aset masa depan suatu bangsa. Namun saat ini banyak sekali yang terjadi pada diri remaja, seperti narkoba. Hal ini merupakan masalah yang sudah tidak asing lagi. Kenakalan remaja meliputi semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Banyak sekali faktor internal dan eksternal penyebab kenakalan remaja yang perlu diperhatikan. Kenakalan pada remaja merupakan gangguan sosial yang menjadi masalah global termasuk di Indonesia. Penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan zat adiktif (NAPZA) di

kalangan remaja merupakan salah satu bentuk kenakalan yang dilakukan oleh remaja. Untuk mengatasinya maka bimbingan dari orang tua dan juga lingkungan baik sangat diperlukan. Metode penelitian dalam tulisan ini berdasarkan penelitian kepustakaan (library research). Hasil penelitian menjelaskan bahwa untuk mengatasi kenakalan remaja terutama dalam penyalahgunaan narkotika bimbingan dari orang tua dan lingkungan yang baik sangat diperlukan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang paling penting dalam kehidupan setiap manusia. Suatu masa yang indah penuh dengan segala suka cita, keunikan, keceriaan dan menyenangkan. Hampir tidak ada manusia yang dapat melupakan masa-masa yang menyenangkan maupun yang menyedihkan pada masa remaja tetapi tidak semua remaja dapat melalui masa tersebut dengan selamat dan bahagia menuju masa berikutnya. Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekhawatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan dan orangtua.

Kenakalan pada remaja merupakan perilaku menyimpang yang mengarah pada tindakan melanggar peraturan yang diakibatkan oleh ketidakmampuan remaja dalam menjalankan tugas perkembangan. Kenakalan pada remaja juga dianggap sebagai salah satu bentuk gangguan kesehatan mental masyarakat. Salah satu kenakalan remaja yang sering terjadi adalah Penyalahgunaan narkoba. Penyalahgunaan narkoba pada kalangan remaja bukanlah hal yang mudah untuk diatasi, karena dalam penanganannya perlu melibatkan berbagai pihak dan kerjasama mulai dari pemerintah, aparat kepolisian, elemen masyarakat, pihak media massa, pihak keluarga, pihak sekolah dan remaja itu sendiri. Remaja adalah kelompok yang rentan yang pada setiap saat dapat menjadi korban narkoba, karena anak pada usia remaja merupakan fase usia yang cukup rawan khususnya bahaya narkoba dengan menjadi pihak penyalahguna narkoba. Masa remaja merupakan masa atau fase pencarian identitas dan jati diri. Remaja cenderung menyerap berbagai nilai-nilai dan norma baru yang dianggap dapat memperkuat identitas serta jati dirinya. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu ada keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru, termasuk hal-hal yang berbahaya atau beresiko (risk taking behavior). Mayoritas remaja yang mengkonsumsi narkoba, mulai menggunakannya ketika ditawarkan oleh teman atau kelompoknya. Remaja pada posisi ini akan sulit untuk menolak tawaran tersebut karena terdorong beberapa alasan seperti: ingin diterima dalam kelompok, ingin dianggap sudah dewasa, adanya dorongan yang kuat untuk

mencoba, ingin menghilangkan rasa jenuh dan bosan, adanya rasa kesepian, dan adanya stress atas persoalan yang sedang dihadapinya.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat terlarang merupakan zat adiktif yang mengandung bahan berbahaya yang apabila dikonsumsi (diminum, dihisap, dihirup, ditelan, atau disuntikan) akan mempengaruhi pad fungsi kerja otak, dan bila dikonsumsi terus menerus akan menyebabkan gangguan pada kondisi fisik, psikis, dan fungsi sosialnya, dan dapat menyebabkan ketagihan (adiksi) dan ketergantungan. Fakta lainnya juga menunjukkan bahwa konsumsi NAPZA dapat menyebabkan perubahan emosi atau suasana hati, berpengaruh pada suasana pikiran juga pada perilaku. (Martono & Joewana, 2008). Sementara itu pada Pasal 1 UU No.35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, menjelaskan bahwa:

“Narkotika merupakan zat atau obat yang bersumber atau berbahan dari tanaman, bukan tanaman, atau berbahan sintesis atau berbahan sintesis, yang bilamana dikonsumsi dapat menimbulkan efek perubahan kesadaran, dapat menghilangkan rasa, dapat mengurangi/menghilangkan rasa nyeri, dan jika dikonsumsi secara rutin dapat menyebabkan ketergantungan, Narkoba dapat dibedakan dan digolongkan ke beberapa jenis sesuai yang terlampir pada UU No. 35 Tahun 2009”.

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja pada beberapa tahun ini, khususnya 2023 semakin meningkat, kasus penyalahgunaan narkoba atau napza sudah menjadi permasalahan yang kronis di Indonesia, sebagai contoh kasus peredaran dan penyalahgunaan narkoba jenis sabu, telah banyak bandar-bandar narkoba atau sabu yang tertangkap pada beberapa tahun ini, hal ini membuktikan bahwa Indonesia sudah berada pada kondisi darurat narkoba (Hariyanto, 2018). Menurut kepala Badan Narkotika Nasional (BNN), jumlah korban penyalahgunaan narkoba di Indonesia hingga tahun 2023 telah mencapai angka 3,6 juta orang pengguna, berdasarkan angka tersebut, terdapat peningkatan sebesar 24 sampai 28 persen pada kalangan remaja yang menggunakan narkoba (Puslitdatin, 2023). Kondisi ini banyak disebabkan oleh beberapa faktor yakni, semakin kerasnya kehidupan dan tingkat kesibukan masyarakat yang kemudian memicu tingkat depresi masyarakat secara umum, yang kemudian berdampak pada banyaknya anak atau remaja yang merasa kurang perhatian dari orang tua atau keluarga, sehingga anak atau remaja tersebut mengalihkan permasalahannya ke narkoba sebagai bentuk pelarian. Kondisi lain seperti beragam dan maraknya kegiatan yang dilakukan remaja dengan berkegiatan di jam-jam malam, seperti banyaknya tempat-tempat hiburan malam, dan hal ini juga berpengaruh pada kehidupan masyarakat secara umum, dan memicu berkembangnya peredaran narkoba pada kalangan remaja (Hariyanto, 2018).

Menurut Libertus Jehani dan Antoro (2006) Penyebab remaja menggunakan narkoba dapat disebabkan karena faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari:

1. Faktor Kepribadian. Pribadi yang tidak stabil (labil) akan sangat sangat mudah untuk terjerumus menggunakan narkoba.

2. Faktor Keluarga. seseorang dengan latar belakang keluarga yang tidak harmonis dapat menyebabkan orang tersebut menggunakan narkoba karena merasa putus asa dan frustrasi sehingga narkoba menjadi tempat pelarian atau pengalihan.
3. Faktor Ekonomi. Seseorang dengan latar belakang ekonomi yang rendah dan dengan kondisi sulit untuk mencari pekerjaan dapat menimbulkan adanya keinginan untuk menjadi pengedar narkoba untuk mendapatkan penghasilan dengan cepat. Sebaliknya seseorang dengan latar belakang ekonomi yang memadai dan kurang mendapatkan perhatian dari keluarganya atau masuk dalam kelompok pertemanan dan lingkungan yang salah akan mudah terjerumus menjadi pengguna narkoba.

Sementara itu faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar yang dapat mempengaruhi orang atau remaja dalam bertindak, bahkan dalam memutuskan untuk menggunakan narkoba, faktor eksternal terdiri dari:

1. Faktor Pergaulan. Kelompok teman sebaya memiliki pengaruh kuat bagi remaja untuk menjadi pengguna narkoba yang berawal dari ajakan teman atau kelompoknya untuk menggunakan narkoba.
2. Faktor Lingkungan Sosial atau Masyarakat. Lingkungan sosial atau masyarakat dengan kondisi yang baik dan terkontrol baik dapat mencegah terjadinya peredaran narkoba, namun sebaliknya bila lingkungan sosial dan masyarakat tersebut justru apatis dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar maka kondisi ini menyebabkan maraknya penggunaan narkoba di masyarakat, khususnya remaja.

Kemudahan dalam mendapatkan narkoba juga menjadi salah satu faktor pemicu seseorang untuk menggunakan narkoba dan pada akhir menjadi bergantung pada narkoba tersebut. Pada kelompok remaja, awal mengenal narkoba umumnya dimulai dari perilaku dalam mencoba untuk merokok juga mengkonsumsi minuman alkohol, kemudian meningkat untuk mencoba konsumsi narkoba. Selain itu kurangnya pengetahuan mengenai dampak buruk narkoba terhadap kesehatan turut mempengaruhi remaja untuk menggunakan narkoba. (Herman, Wibowo & Rahman, 2018).

Penyalahgunaan narkoba merupakan ancaman terbesar, karena generasi muda yang menjadi sasaran dan korbannya. Oleh sebab itu, generasi muda khususnya remaja menjadi sangat rawan untuk menjadi korban narkoba. Dengan demikian, masalah ini menjadi sangat penting untuk dikaji karena mulai mengarah kepada generasi muda di Indonesia. Narkoba dengan berbagai bentuknya (ganja, heroin, cocaine, candu, extacy, alkohol dan obat-obatan) merupakan perusak generasi bangsa. Narkoba pada dosis tertentu, dapat bermanfaat untuk kepentingan medis, namun bilamana disalahgunakan dapat membahayakan kesehatan pengguna dan bahkan menyebabkan kematian. Maka jelas bahwa penyalahgunaan narkoba oleh remaja merupakan sesuatu yang sangat merugikan banyak pihak karena mengancam masa depan remaja dan masa depan bangsa.

Tulisan ini dibuat berdasarkan kajian beberapa pustaka yang digunakan sebagai acuan dalam penulisan ini. Penulisan artikel ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kasus Narkoba secara umum dan bagaimana upaya pencegahannya, hal ini

penting untuk dikaji sebab kasus narkoba khususnya di Indonesia setiap hari semakin meningkat kasusnya dan mengancam generasi muda, khususnya para remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penulis dalam artikel ini adalah metode penelitian kepustakaan (*library research*). Metode *library* adalah teknik pengumpulan data secara studi pemilihan buku- buku, literatur-literatur, catatan serta laporan-laporan yang ada hubungannya dengan pembahasan yang dibahas (Nazir, 2013). Penelitian kepustakaan (*library research*) merujuk pada studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono, 2006).

Menurut Zed (2008), metode studi *library* merupakan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Menurut Sugiyono (2012), penelitian kepustakaan/*library research* merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Sementara itu Khatibah (2011) mengemukakan penelitian kepustakaan sebagai kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi melalui penelitian kepustakaan. Sedangkan Danandjaja (2014) mengemukakan bahwa penelitian kepustakaan adalah cara penelitian bibliografi secara sistematis ilmiah yang meliputi pengumpulan bahan-bahan bibliografi yang berkaitan dengan sasaran penelitian, teknik pengumpulan dengan metode kepustakaan dan mengorganisasikan serta menyajikan data-data.

Adapun langkah-langkah penelitian kepustakaan menurut Mirshad (2014) menjelaskan empat kegiatan pada penelitian kepustakaan adalah: (1) Mencatat semua temuan mengenai “masalah penelitian” pada setiap pembahasan penelitian yang didapatkan dalam literatur-literatur dan sumber-sumber, dan atau penemuan terbaru mengenai “masalah penelitian tersebut; (2) Memadukan segala temuan, baik teori atau temuan baru; (3) Menganalisis segala temuan dari berbagai bacaan, berkaitan dengan kekurangan tiap sumber, kelebihan atau hubungan masing-masing tentang wacana yang dibahas di dalamnya; (4) Mengkritisi, memberikan gagasan kritis dalam hasil penelitian terhadap wacana-wacana sebelumnya dengan menghadirkan temuan baru dalam mengkolaborasikan pemikiran-pemikiran yang berbeda terhadap “masalah penelitian”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren penelitian dan kepenulisan bersama, topik-topik penelitian, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tujuan tersebut dicapai melalui analisis bibliometric dengan bantuan perangkat lunak PoP dan VOSviewer, sementara data diperoleh dari basis data Scopus yang diekspor ke Mendeley. Berdasarkan hasil analisis bibliometric, akan ditampilkan beberapa informasi, antara lain: 1) Analisis data sitasi dari PoP, 2) Tren penelitian

kesehatan mental 5 tahun terakhir (2018-2023), 3) Jaringan topik penelitian kesehatan mental mahasiswa, 4) Klaster penelitian kesehatan mental. Untuk penjelasan lebih rinci dapat dipahami dari uraian berikut ini.

ANALISIS DATA SITASI

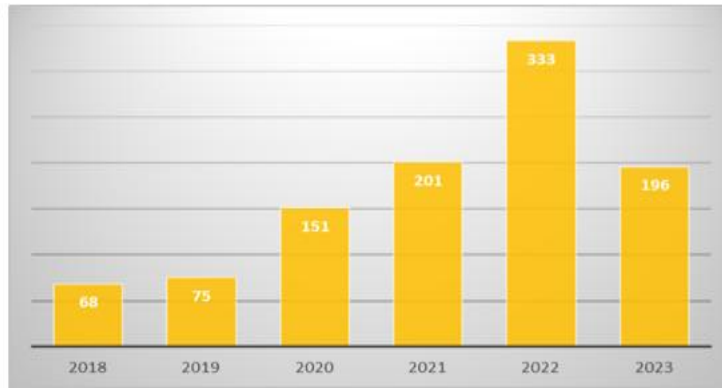
Tabel 1. Metrik Data Sitasi (sumber PoP)

Publication years:	2018-2023
Citation years:	5 (2018-2023)
Papers:	1024
Citations:	2178
Cites/year:	435.60
Cites/paper:	2.13
Authors/paper:	3.86
h-index:	12
g-index:	15
hI,norm:	8
hi,annual:	1.60
hA-index:	9
Papers with ACC \geq 1,2,5,10,20:	453,273,76,9,0

Dari tabel 1 dapat dideskripsikan bahwa selama 5 tahun terakhir terdapat sejumlah 1024 artikel yang relevan dengan kata kunci yaitu “mental health” AND “college student”, memiliki paper penuh, abstrak, serta kata kunci yang ditampilkan di basis data Scopus. Total jumlah sitasi dari semua artikel adalah 2178 dengan jumlah rata-rata sitasi per tahun untuk adalah 435.6 sitasi, dan rata-rata sitasi per paper adalah 2,13. Rata-rata h-index yang dimiliki oleh setiap penulis adalah 12, dengan jumlah kutipan tertinggi adalah 15.

Tren penelitian kesehatan mental 5 tahun terakhir (2018-2023)

Tren perkembangan penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa tampak meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah penelitian yang cukup tajam dimulai pada tahun 2020 dengan peningkatan jumlah penelitian hingga 300% dari tahun sebelumnya, dan mencapai jumlah tertinggi pada tahun 2022. Sementara jumlah penelitian pada tahun 2023, belum bisa dipastikan karena pengambilan data ini dilakukan di awal Oktober 2023, sehingga masih akan ada tambahan jumlah penelitian di sisa waktu berikutnya. Tren analisis kesehatan mental mahasiswa dalam lima tahun terakhir, seperti terlihat pada Gambar 2.

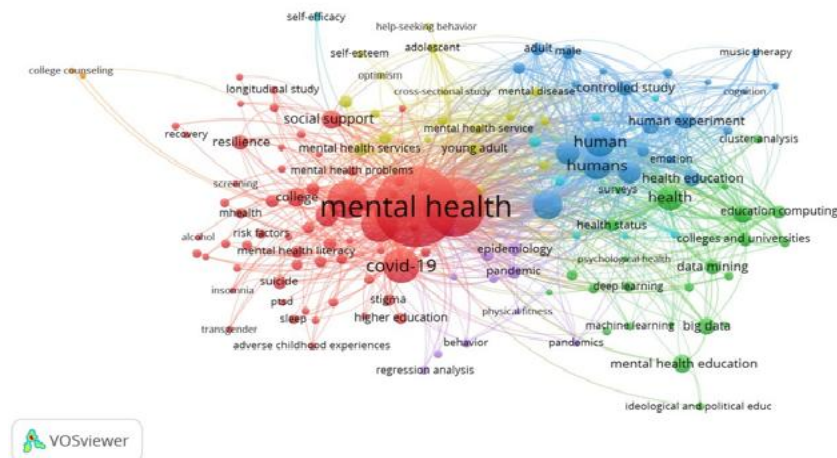


Gambar 1. Tren penelitian kesehatan mental mahasiswa

Topik penelitian kesehatan mental mahasiswa

Jaringan antar topik ditemukan berdasarkan penelitian mengenai masalah kesehatan mental mahasiswa. Jumlah topik yang ditemukan sebanyak 1024 artikel pada tahun 2018 hingga 2023. Analisis bibliometrik dilakukan dengan visualisasi hamparan dan detail jaringan VOSviewer. Visualisasi jaringan dengan kata kunci sebagaimana gambar 3, menampilkan masalah kesehatan mental mahasiswa berdasarkan hasil olahan kata kunci. Pengelompokan bibliometrik ini memetakan gambar secara detail, dan kluster memberikan gambaran umum dan wawasan umum. Setiap bulatan mewakili kata kunci yang sering muncul, dan ukurannya bergantung pada topik yang terkait dengan artikel-artikel lain.

Tren topik penelitian kesehatan mental mahasiswa selama 5 tahun terakhir dapat dianalisis melalui visualisasi jaringan berikut ini.



Gambar 2. Visualisasi jaringan antar topik penelitian

Tema-tema penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa dikelompokkan menjadi 5 (lima) klaster utama berdasarkan warna yang muncul pada jaringan visual, yaitu merah, biru, hijau, kuning, dan ungu. Setiap warna memiliki kesamaan karakteristik tertentu, yang dapat dikroscek melalui analisis aitem dalam VOSviewer. Adapun kelima kelompok topik yang muncul berdasarkan warna bulatan adalah: mental health dan Covid-19 (bulatan merah), partisipan (bulatan biru), big data (bulatan hijau), mental health service (bulatan kuning), dan pandemi/epidemiologi (bulatan ungu). Selain itu, dari figur visualisasi jaringan juga tampak keterkaitan antar isu penelitian satu dengan lainnya, dan tampak isu mana yang telah banyak diteliti dan masih jarang, sehingga dapat diketahui variabel-variabel penelitian yang berpotensi untuk diteliti lebih lanjut. Berdasarkan gambar 3, besarnya bulatan menunjukkan bahwa kata kunci tersebut paling sering muncul dan memiliki keterkaitan dengan banyak kata kunci lainnya. Tampak bahwa topik paling menonjol ada pada topik mental health, college student, Covid-19, depresi, anxiety, dan stres.

Bulatan yang berukuran kecil dengan jarak link yang jauh menunjukkan bahwa isu tersebut masih jarang muncul dan memiliki hubungan yang lemah dengan kata kunci utama, sehingga memungkinkan untuk dilakukan pembuktian atau penelitian lebih lanjut. Berikut ini topik-topik yang masih memiliki kebaruan dan memungkinkan untuk ditindaklanjuti:

1. College counseling

College counselling merupakan bagian dari klaster ke-7 dalam analisis aitem VOSviewer, dengan tautan sejumlah 5, total kekuatan tautan sebanyak 8, serta jumlah kemunculan kata kunci sebanyak 5. Variabel ini berkorelasi secara langsung dengan variabel depresi dan mental health.



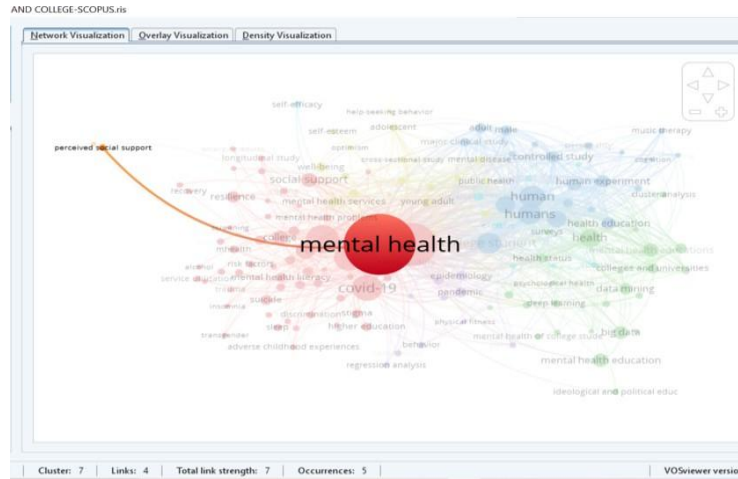
Gambar 3. Jaringan visual antara college counselling dengan mental health dan depresi

Kata kunci *college counselling* (konseling di perguruan tinggi) ini baru memiliki 5 jaringan yang muncul dengan *mental health* maupun depresi. Kesehatan mental mahasiswa banyak menampilkan batasan mengenai *mental illness* maupun *wellbeing*. Dalam *mental illness*, kesehatan mental paling banyak dikaitkan dengan kondisi stress,

depresi, maupun kecemasan. Secara khusus keterkaitan *college counseling* paling banyak dihubungkan dengan depresi.

2. Perceived social support

Perceived social support merupakan bagian dari kluster ke-7 dalam *VOSviewer*, memiliki tautan sejumlah 4, dengan total kekuatan tautan sebanyak 7, dan kemunculan kata kunci sejumlah 5. Berkorelasi secara langsung dengan variabel depresi dan *mental health*.

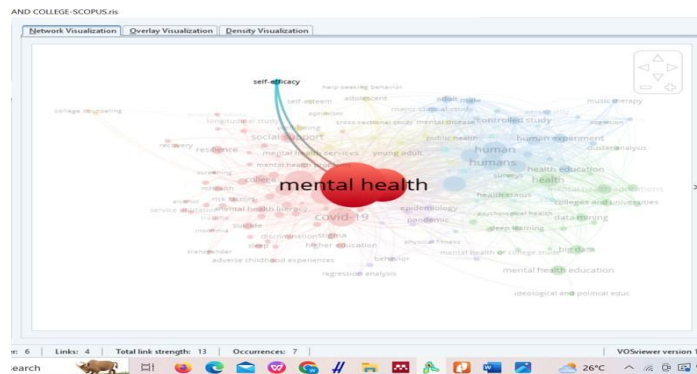


Gambar 4. Jaringan visual antara perceived social support dengan mental health dan depresi

Dukungan sosial memiliki keterkaitan secara langsung dengan tema depresi dalam konteks kesehatan mental mahasiswa dan baru memiliki 4 link dalam kemunculannya. Ini dapat menjadi peluang untuk diteliti lebih lanjut, mengingat pentingnya dukungan sosial bagi individu (mahasiswa) yang mengalami depresi.

3. Self-efficacy

Efikasi diri merupakan bagian dari kluster ke-6, terdapat 4 jumlah tautan; total kekuatan tautan sebanyak 13; dan memiliki kemunculan kata kunci sebanyak 7. Variabel ini berkorelasi langsung dengan variabel mental health dan college student.



Gambar 5. Jaringan visual antara self-efficacy dengan mental health dan college student

4. Self-esteem

Merupakan bagian dari klaster ke-4, jumlah tautan 8; total kekuatan tautan 10; dengan jumlah kemunculan kata kunci sebanyak 6. Berkorelasi langsung dengan variabel mental health dan college student sebagaimana tertayang dalam visual network.



Gambar 6. Jaringan visual antara self-esteem dengan mental health dan college student

5. Optimism

Merupakan bagian dari klaster ke-4, jumlah tautan sebanyak 7 dengan total kekuatan tautan 12 dan kemunculan kata kunci sebanyak 5. Berkorelasi langsung dengan variabel, yaitu mental health, college student, dan health.



Gambar 7. Jaringan visual antara optimisme dengan mental health, college student dan health

6. Coping

Topik mengenai coping dalam VOSviewer merupakan bagian dari klaster 1, dengan jumlah link sebanyak 9; total link 17; Occurrence 7. Coping berkorelasi langsung dengan variabel mental health, college student, dan covid-19.

pandemi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial. Pengelompokan kluster dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 2. Identifikasi Kluster

<i>Cluster</i>	<i>Total Item</i>	<i>Most frequent keywords (occurrences)</i>	<i>Keyword</i>
1	61	mental health (609), college student (327), depression (135), anxiety (119), Covid-19 (118)	Adverse childhood experiences, alcohol, alcohol use, anxiety, college, college health, college student mental health, college student, community college, coping, covid-19, depressive symptom, disability, discrimination, emerging adult, family support, food insecurity, gender, help-seeking, higher-education, insomnia, intervention, life satisfaction, loneliness, longitudinal study, mental health, mental health literacy, mental health problem, mhealth, mindfulness, perceived stress, physical activity, positive mental health, post traumatic disorder, prevention, psychoeducation, Psychological stress, psychological wellbeing, PTSD, recovery, recovery college, resilience, risk factor, screening, service utilization, sexual violence, sleep, social-media, social support, stigma, stress, student mental health, substance abuse, suicide, transgender, trauma, wellbeing, young adults
2	24	Health (60), mental health education (33), mental educations (30), big data (27), data mining (22)	Artificial intelligence, attention, big data, cluster analysis, college student mental health, college and universities, data mining, decision tree, deep learning, education computing, health, health status, ideological and political education, machine learning, mental health education, mental health educations, mental health college, physical and mental health, physical education, positive psychology, psychological health, student-based, surveys, teaching
3	22	Human (83), college student (79), humans (72), university (49), psychology (45)	Adult, cognition, college student, controlled study, education, emotion, health education, human, human experience, learning, major clinical study, male, music, music therapy, personality, psychology, questionnaire, random controlled trial, university, university student
4	18	Mental health services (17), wellbeing (16), young adult (15), suicide ideation (13)	Adolescent, counselling, cross-sectional study, educational status, health promotion, help seeking behavior, mental disease, mental disorder, mental health service, mental health services, mental stress, optimism, prevalence, public health, self-esteem, suicide ideation, wellbeing, young adults

5	11	Pandemi (18), Anxiety disorders, behavior, corona virus, corona virus desase, epidemiology (15), university student (13), sleep quality (12), behavior (10)	(18),Anxiety disorders, behavior, corona virus, corona virus desase, epidemiology, pandemi, physical fitness, regresi analisis, sleep quality, university student
6	8	Physical exercise (14), Disease, exercise, female college student, mental illness, physical health (7), <i>self-efficacy</i> (7), mental illness (6)	(14), Disease, exercise, female college student, mental illness, physical exercise, physical health, <i>self-efficacy</i> , sports exercise
7	2	College counseling (5), perceived social support (5)	College counseling, perceived social support

Pembahasan

Masalah kesehatan mental mahasiswa menjadi topik yang selalu menarik dan penting untuk dibahas. Analisis bibliometrik mengenai kesehatan mental mahasiswa ini hadir sebagai salah satu ikhtiar untuk memberikan gambaran penelitian lampau dan saat ini, serta proyeksi penelitian di masa depan. Tujuan analisis ini untuk identifikasi tren penelitian, jaringan topik penelitian, serta identifikasi faktor-faktor kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan visualisasi dan pengelompokan topik dari VOSviewer tampak bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa dalam 3 tahun terakhir tidak dapat dilepaskan dari situasi pandemi Covid-19 yang terjadi. Pandemi memberikan dampak kesehatan mental secara global pada seluruh lapisan masyarakat (Wijayati et al., 2023). Pandemi yang terjadi membawa perubahan sangat signifikan dan memengaruhi kebijakan di berbagai sektor, termasuk pendidikan, dari tingkat dasar hingga tinggi. Pada sektor pendidikan, terjadi revolusi dalam proses pembelajaran dengan ditutupnya kampus-kampus, hingga pembelajaran sepenuhnya dilakukan secara daring (dalam jaringan). Hal ini tentu saja mengubah secara drastis semua kebiasaan mahasiswa dalam pemenuhan kebutuhan kognitif, afektif, maupun sosialnya. Kondisi kesehatan mental yang paling banyak muncul di kalangan mahasiswa adalah gangguan kualitas tidur, kecemasan, dan depresi yang dialami oleh mahasiswa (Ibarra-Mejia et al., 2022). Sebagaimana hasil analisis pada jaringan topik penelitian, dimana ditemukan 5 topik yang paling banyak diteliti dan memiliki keterkaitan kuat dengan topik lain, yaitu mental health, Covid-19, college student, depresi, anxiety, dan stress. Dalam survei terbaru American College Health Association (ACHA) tahun 2019 terhadap lebih dari 50.000 pelajar di Amerika Serikat, 22% melaporkan diagnosis depresi seumur hidup (Davis et al., 2023). Selain itu, penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki depresi yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Beiter et al., 2015), dan sekitar seperempat siswa memenuhi kriteria risiko bunuh diri menurut ACHA 2019 (Davis et al., 2023).

Tingginya ancaman terhadap kesehatan fisik dan mental yang terjadi selama pandemi, tidak semata-mata membawa dampak negatif, disisi lain pandemi menjadi berkah serta menjadi awal dimulainya kebiasaan baru yang lebih positif. Pandemi menimbulkan inisiatif baru dalam bidang kesehatan. Analisis klaster menunjukkan

bahwa penelitian yang mengarah pada kondisi kesehatan yang lebih baik banyak dilakukan. Kesehatan fisik terwujud dalam artikel-artikel mengenai aktivitas fisik, olah raga, dan perilaku hidup sehat yang dikaitkan dengan kesehatan fisik dan psikis (Chow & Choi, 2019; Li & Zhang, 2023; Tang et al., 2022). Dari penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik dan olah raga berkorelasi negatif dengan gejala stress, depresi, kecemasan dan masalah tidur. Hasil penelitian tersebut juga menemukan bahwa aktivitas olah raga dan gaya hidup sehat juga meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia. Selain itu, tren penelitian mengenai intervensi psikologis sebagai respon terhadap meningkatnya problem psikologis yang terjadi selama dan setelah pandemi berlangsung juga banyak dijumpai. Penelitian tersebut antara lain mengenai perilaku mencari bantuan (Bootsma et al., 2023; Legros & Boyraz, 2023), layanan kesehatan mental berbasis digital (Dallinger et al., 2022; Choudhury et al., 2023; Legros & Boyraz, 2023; Balhara et al., 2023), konseling dan psikoterapi online (Zeren et al., 2020; Westerhof et al., 2019), dan program-program edukasi kesehatan mental di universitas (Hou, 2023; Briand et al., 2023). Mahasiswa memiliki kekhawatiran finansial, stigma, rasa malu, serta kurangnya informasi tentang cara mengakses layanan kesehatan mental sebagai hambatan dalam menerima layanan (Ebert et al., 2019; Wang et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi berbasis digital atau online sangat penting dan dapat menjadi alternatif solusi baru untuk memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental di kampus-kampus dan dapat menjangkau mahasiswa yang membutuhkan secara lebih luas.

Berdasarkan analisis keterkaitan antar topik dapat diketahui bahwa topik yang masih berpeluang untuk diteliti lebih lanjut tampak dari letak yang jauh, bulatan yang kecil, dan jumlah jaring yang masih sedikit dimiliki, antara lain: *perceived social support*, *college counselling*, *self-efficacy*, *self-esteem*, *optimism*, dan *coping*. Jika dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal dari kesehatan mental mahasiswa, maka faktor yang masuk dalam kelompok internal antara lain *self-efficacy*, *self-esteem*, *optimism*, dan *coping*. Sementara yang masuk sebagai faktor eksternal adalah *perceived social support* dan *college counselling*.

Salah satu faktor internal yang tampak masih memiliki sedikit jaring pada analisis visual VOSviewer adalah *self-esteem*. *Self-esteem* menurut Coopersmith (1967) merupakan penilaian individu yang memandang dan percaya bahwa dirinya mampu, berarti, sukses, dan berharga. Peranan *self-esteem* atau harga diri terhadap kesehatan mental telah diteliti oleh banyak ahli (Al Awaji et al., 2022; Becerra et al., 2021; Liu et al., 2022). Tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat membantu individu untuk mengurangi kecemasan dan kebiasaan *overthinking*, sehingga dapat menumbuhkan kepercayaan diri menjadi lebih baik (Valerie et al., 2020). Penelitian berikutnya memperkuat hal tersebut, dimana harga diri berkorelasi signifikan dengan kepercayaan interpersonal, dan harga diri berhubungan dengan kecemasan sosial dengan dimediasi oleh kepercayaan interpersonal (He, 2022). Penelitian Gao dkk, menampilkan bahwa harga diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan depresi, dan korelasi tersebut berbeda hasilnya antara mahasiswa laki-laki dan perempuan (Gao et al., 2022).

Dalam penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi, coping menjadi salah satu kata kunci yang sering digunakan oleh peneliti baik dalam perannya sebagai variabel bebas maupun mediator. Gaya coping mengacu pada upaya spesifik, baik perilaku maupun psikologis, yang dilakukan seseorang untuk menguasai, menoleransi, mengurangi, atau meminimalkan peristiwa stress. Menurut model proses coping terintegrasi (Ntoumanis et al., 2009), strategi coping merupakan hasil penilaian terhadap kondisi stress yang dialami individu, yang dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan kebutuhan psikologis. Ketika seseorang menghadapi situasi stres, penilaian yang terjadi dipengaruhi oleh hasil evaluasi terhadap stresor tersebut. Penelitian terdahulu menemukan peran coping sebagai faktor protektif kesehatan mental mahasiswa, baik sebagai prediktor intensi mencari pertolongan (Dagani et al., 2023), maupun dalam perannya sebagai mediator terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Liu et al., 2023). Studi cross-sectional baru-baru ini menunjukkan bahwa strategi coping maladaptif seperti coping negatif muncul sebagai faktor risiko kesehatan mental selama pandemi (Fu et al., 2020; Wang et al., 2022), dan strategi coping aktif, seperti keterampilan spiritual, dapat menjadi sumber untuk mengatasi masalah kesehatan mental (Chirico, 2021).

Berdasarkan analisis bibliometrik melalui VOSviewer, faktor internal yang sekaligus menjadi faktor protektif dan masih berpeluang untuk dilakukan kajian empirik adalah self-efficacy. Self-efficacy atau efikasi diri dikaitkan dengan kondisi kesehatan mental individu. Bihlmaier dan Schlarb (2016) menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan perilaku tidur pada anak usia sekolah. Mereka menemukan bahwa anak-anak sehat dengan perilaku tidur teratur memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak dengan masalah tidur. Efikasi diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan masalah tidur yang lebih rendah. Hasil yang sama juga terdapat dalam penelitian lain yang dilakukan pada subjek mahasiswa di mana para peneliti menguji efikasi diri, masalah tidur, karakteristik tidur, dan insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan insomnia memiliki hubungan yang signifikan (Schlarb et al., 2012). Dengan kata lain, siswa yang tidak mempunyai masalah tidur mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang menderita insomnia. Penelitian di China memberikan bukti hubungan longitudinal antara efikasi diri, ritme sosial, dan kesehatan mental positif di kalangan mahasiswa, sehingga meningkatkan kesehatan mental yang positif, dan menjaga ritme sosial yang teratur dapat lebih meningkatkan efikasi diri mahasiswa dan membuat mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Huang et al., 2023). Penelitian Qin et al. (2023) menemukan bahwa efikasi diri general berhubungan positif dengan ketahanan psikologis, dan ketahanan psikologis memainkan peran mediasi penuh dalam hubungan antara efikasi diri umum dan kesehatan mental. Penelitian dan intervensi di masa depan hendaknya bertujuan untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan efikasi diri secara umum. Tampak bahwa efikasi diri menjadi faktor penting dalam membangun kesehatan mental positif.

Secara eksternal, kesehatan mental mahasiswa memiliki hubungan yang masih perlu dibuktikan dengan variabel *perceived social support* dan *college counseling*. Hal

ini sebagaimana tampak pada hasil VOSiwer dalam visualisasi jaringan antar topik. Jarak yang jauh dan bulatan yang kecil, membuka peluang 2 tema ini untuk diteliti secara lebih mendalam dalam kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa. Konseling menjadi salah satu intervensi yang juga telah banyak dilakukan dan diteliti terkait kasus depresi. Hal ini dapat ditemukan dalam penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan temuan hasil yang efektif (Gilmore et al., 2022, Davis et al., 2023). Sebagaimana telah diuraikan di awal pembahasan bahwa layanan kesehatan mental berbasis digital (Dallinger et al., 2022; Choudhury et al., 2023; Legros & Boyraz, 2023; Balhara et al., 2023), konseling dan psikoterapi online (Zeren et al., 2020; Westerhof et al., 2019) dapat menjadi alternatif solusi bagi para mahasiswa untuk mendapatkan bantuan secara lebih efektif.

Selain mengakses layanan bantuan profesional, dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, dapat menjadi sumber kekuatan untuk bangkit. Penelitian yang dilakukan oleh Blessing et al. (2023), menemukan bahwa dari tiga bentuk dukungan sosial yaitu teman, keluarga, dan teman terdekat, bentuk dukungan yang memiliki peran signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa adalah dukungan keluarga. Dalam penelitian ini, dukungan keluarga berperan sebagai variabel moderasi antara depresi dan keinginan bunuh diri. Temuan tersebut dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Xian et al. (2023) yang menemukan bahwa dukungan keluarga memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stress dan kualitas tidur, serta memediasi hubungan antara stress dengan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran online. Penelitian mengenai peran keluarga sebagai variabel bebas dan mediator dalam hubungan antara kapasitas psikologis dan depresi juga memberikan hasil yang positif dan signifikan (Xu et al., 2022).

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa menggabungkan sumber daya positif internal dan eksternal dapat menjadi alternatif solusi efektif untuk mencegah dan meringankan masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Studi ini dilakukan terhadap 1024 artikel yang diperoleh dari basis data Scopus selama 5 tahun terakhir (2018-2023). Kesimpulan utama dari analisis bibliometrik ini adalah: 1) Tren penelitian kesehatan mental pada mahasiswa juga menunjukkan adanya peningkatan hingga sekitar 300% dari penelitian di tahun 2019, khususnya pada 3 tahun terakhir, yaitu dari 2020-2023 dimana pada tahun ini bersamaan dengan terjadinya pandemi Covid-19. 2) Terdapat tujuh kluster penelitian dengan lima kluster mayor dan dua kluster minor. Topik utama yang muncul pada kluster 1 adalah mengenai mental health, college student, Covid-19, depresi, anxiety, dan stress. Masing-masing kluster menampilkan berbagai topik yang saling terkait dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. 3) Topik-topik yang masih berpeluang untuk diteliti lebih lanjut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Untuk faktor-faktor internal, yaitu self-esteem, self-efficacy, coping style, dan optimism. Sementara faktor eksternal

antara lain perceived social support dan college counselling.

KETERBATASAN

Studi ini memiliki setidaknya dua keterbatasan. Pertama, studi ini didasarkan pada sekumpulan kata kunci yang terbatas dan juga berpotensi dibatasi oleh database yang digunakan untuk mengumpulkan artikel. Kedua, meskipun penelitian ini menggunakan alat formal seperti aplikasi PoP, VOSviewer, dan Mendeley, masih sangat mungkin terjadi subjektivitas dalam proses analisis dan pemaknaan data, sehingga bisa mengarah pada suatu bias atau kekeliruan.

Penelitian selanjutnya akan lebih baik jika menambahkan kata kunci yang memiliki kesamaan makna dengan kata kunci yang digunakan oleh penulis, menambah basis data yang diakses, serta memasukkan tren penelitian yang ada di Indonesia. Selain itu kombinasi perangkat lunak yang dapat melengkapi data bibliometric (seperti BibExcel dan HistCite) sangat direkomendasikan agar analisis dapat lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Awaji, N., Zaidi, U., Awad, S. S., Alroqaiba, N., Aldhahi, M. I., Alsaleh, H., Akil, S., & Mortada, E. M. (2022). Moderating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Communication Anxiety and Academic Performance among Female Health College Students during the COVID-19 Pandemi. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192113960>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Balhara, Y. P. S., Sarkar, S., Laspal, N., Bhargava, R., & Yadav, Z. (2023). A randomized controlled trial to assess effectiveness of GamE- an e-Health intervention to self-manage gaming with an aim to prevent gaming disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103389>
- Balon, R., Beresin, E. V., Coverdale, J. H., Louie, A. K., & Roberts, L. W. (2015). College mental health: A vulnerable population in an environment with systemic deficiencies. *Academic Psychiatry*, 39(5), 495–497. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0390-1>
- Becerra, M. B., Arias, D., Cha, L., & Becerra, B. J. (2021). Self-esteem among college students: the intersectionality of psychological distress, discrimination and gender. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 15–23. <https://doi.org/10.1108/JPMH-05-2020-0033>

- Blessing, A., Russell, P., DeBeer, B. B., & Morissette, S. B. (2023). Perceived Family Support Buffers the Impact of PTSD-Depression Symptoms on Suicidal Ideation in College Students. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941231175358>
- Bootsma, E., Jansen, L., Kiekens, G., Voorpoels, W., Mortier, P., Proost, S., vande Poel, I., Jacobs, K., Demyttenaere, K., Alonso, J., Kessler, R. C., Cuijpers, P., Auerbach, R. P., & Bruffaerts, R. (2023). Mood disorders in higher education in Flanders during the 2nd and 3rd COVID-19 wave: Prevalence and help-seeking: Findings from the Flemish College Surveys (FLeCS). *Journal of Psychiatric Research*, 159, 33–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.01.017>
- Briand, C., Hakin, R., Macario de Medeiros, J., Luconi, F., Vachon, B., Drolet, M.-J., Boivin, A., Vallée, C., & Montminy, S. (2023). Learner Experience of an Online Co-Learning Model to Support Mental Health during the COVID-19 Pandemi: A Qualitative Study. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032498>
- Chirico, F. (2021). Spirituality to cope with COVID-19 pandemi, climate change and future global challenges. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 151–158. <https://doi.org/10.19204/2021/sprt2>
- Choudhury, A., Kuehn, A., Shamszare, H., & Shahsavari, Y. (2023). Analysis of Mobile App-Based Mental Health Solutions for College Students: A Rapid Review. *Healthcare (Switzerland)*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare11020272>
- Chow, S. K., & Choi, E. K. (2019). Assessing the Mental Health, Physical Activity Levels, and Resilience of Today's Junior College Students in Self-Financing Institutions. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173210>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem* (Vol. 1). W.H Freeman and Company.
- Dagani, J., Buizza, C., Ferrari, C., & Ghilardi, A. (2023). The role of psychological distress, stigma and coping strategies on help-seeking intentions in a sample of Italian college students. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01171-w>
- Dallinger, V. C., Krishnamoorthy, G., du Plessis, C., Pillai-Sasidharan, A., Ayres, A., Waters, L., Groom, Y., Alston, O., Anderson, L., & Burton, L. (2022). Utilisation of Digital Applications for Personal Recovery Amongst Youth with Mental Health Concerns. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416818>
- Davis, C. H., Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2023). Choosing ACT or CBT: A preliminary test of incorporating client preferences for depression treatment with college students. *Journal of Affective Disorders*, 325, 413–420. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.097>
- Deng, P., Liu, C., Chen, M., & Si, L. (2023). Knowledge domain and emerging trends in multimorbidity and frailty research from 2003 to 2023: a scientometric study using citespace and VOSviewer. *Health Economics Review*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s13561-023-00460-9>
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a

- bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., & Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10(1), 225. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z., & Lv, C. (2021). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 280, 7–10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.032>
- Gao, W., Luo, Y., Cao, X., & Liu, X. (2022). Gender differences in the relationship between self-esteem and depression among college students: A cross-lagged study from China. *Journal of Research in Personality*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104202>
- Gilmore, J. N., Troutman, B., DePuy, M., Kenney, K., Engel, J., Freed, K., Campbell, S., & Garrigan, S. (2022). Stuck in a cul de sac of care: Therapy Assistance Online and the platformization of mental health services for college students. *Television and New Media*, 24(2), 204–220. <https://doi.org/10.1177/15274764221092159>
- He, X. (2022). Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. *Occupational Therapy International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8088754>
- Hou, J. (2023). Application of ID3 Algorithm in College Students' Mental Health Education BT - Application of Big Data, Blockchain, and Internet of Things for Education Informatization (M. A. Jan & F. Khan (eds.); pp. 286–297). Springer Nature Switzerland.
- Huang, Q., Wang, X., Ge, Y., & Cai, D. (2023). Relationship between self-efficacy, social rhythm, and mental health among college students: a 3-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(11), 9053–9062. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02160-1>
- Ibarra-Mejia, G., Lusk, M., & Umucu, E. (2022). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemi at a Hispanic-Serving Institution. *Health Promotion Practice*, 24(3), 455–464. <https://doi.org/10.1177/15248399221092750>
- Kumar, R., Singh, S., & Chohan, J. S. (2021). A Bibliometric Anaylsis Of Green Manufacturing Visualizing Network. 27(1), 2462–2480.
- Legros, D. N., & Boyraz, G. (2023). Mental health and help-seeking among college students during the COVID-19 pandemi: Roles of campus mental health climate and institutional support. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2227716>
- Li, H., & Zhang, Y. (2023). Effects of Physical Activity and Circadian Rhythm Differences on the Mental Health of College Students in Schools Closed by COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010095>
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. College students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60–63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Liu, L., Chen, J., Liang, S., Yang, W., Peng, X., Cai, C., Huang, A., Wang, X., & Zhao, J. (2023). Impact of family functioning on mental health problems of college students in China during COVID-19 pandemi and moderating role of coping style: a longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 23(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04717-9>
- Liu, X., Cao, X., & Gao, W. (2022). Does Low Self-Esteem Predict Anxiety Among Chinese College Students? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1481–1487. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 249–260. <https://doi.org/10.1348/135910708X349352>
- Qin, L. L., Peng, J., Shu, M. L., Liao, X. Y., Gong, H. J., Luo, B. A., & Chen, Y. W. (2023). The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemi. *Healthcare (Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tang, S., Chen, H., Wang, L., Lu, T., & Yan, J. (2022). The Relationship between Physical Exercise and Negative Emotions in College Students in the Post-Epidemic Era: The Mediating Role of Emotion Regulation Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912166>
- Valerie, C., Dwi Waluyanto, H., & Zacky, A. (2020). Perancangan Komik Digital Webtoon Untuk Mencegah Terjadinya Kecemasan Sosial Di Kalangan Remaja. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 10.
- Wang, C., Havewala, M., & Zhu, Q. (2022). COVID-19 stressful life events and mental health: Personality and coping styles as moderators. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066977>
- Westerhof, G. J., Lamers, S. M. A., Postel, M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2019). Online Therapy for Depressive Symptoms: An Evaluation of Counselor-Led and Peer-Supported Life Review Therapy. *Gerontologist*, 59(1), 135–146. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx140>
- Wijayati, D. J., Purnomo, E. P., & Fathani, A. T. (2023). Mental health issue during the COVID-19 pandemi. *International Journal of Public Health Science*, 12(2), 803–811. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22286>
- Xian, X., Zhang, Y., Bai, A., Zhai, X., Hu, H., Zhang, J., & Ye, M. (2023). Association between Family Support, Stress, and Sleep Quality among College Students during the COVID-19 Online Learning Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010248>
- Xu, H., Peng, L., Wang, Z., Zeng, P., & Liu, X. (2022). Interpersonal sensitivity on college freshmen's depression: A moderated moderation model of psychological capital and family support. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.921045>
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825–834. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.825>