



Tren Penelitian Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Bibliometrik

Wisnu Sri Hertinjung¹, Taufik², Eny Purwandari³, Usmi Karyani⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Article Info

Received:

23 November 2023

Accepted:

17 Mei 2024

Published:

29 Mei 2024

Abstract. Student mental health has become a research trend in the last three years. A comprehensive understanding of students' mental health problems is needed so that appropriate follow-up action can be taken to overcome them. The aim of this bibliometric analysis is to explore academic literature on mental health in college students. Data was collected through the Scopus database for articles published in 2018-2023, with the keywords "mental health" AND "students". The final results were 1024 out of 1091 documents analyzed bibliometrically using Mendeley, Publish or Perish (PoP), and VOSviewer software. The results show that in the last 3 years, research trends on student mental health have increased by up to 300% from research in 2019. Based on research topic network analysis, seven research clusters were obtained, each featuring various interrelated topics. Topics that have the opportunity for further research are self-esteem, self-efficacy, coping styles, and optimism which are internal factors, as well as perceived social support and college counseling as external factors. These findings offer valuable insights for researchers, practitioners, and policymakers, thereby contributing to realizing mental health for all.

Keywords: bibliometrics, mental health, college students

Abstrak. Kesehatan mental mahasiswa menjadi tren penelitian dalam tiga tahun terakhir. Perlu pemahaman yang komprehensif mengenai masalah kesehatan mental mahasiswa agar dapat diambil tindak lanjut yang tepat untuk mengatasinya. Tujuan analisis bibliometrik ini mengeksplorasi literatur akademis tentang kesehatan mental pada mahasiswa. Data dikumpulkan melalui basis data Scopus untuk artikel yang terbit pada tahun 2018-2023, dengan kata kunci "mental health" AND "college student". Diperoleh hasil akhir sebanyak 1024 dari 1091 dokumen yang dianalisis secara bibliometric menggunakan perangkat lunak Mendeley, Publish or Perish (PoP), dan VOSviewer. Hasil menunjukkan pada 3 tahun terakhir, tren penelitian kesehatan mental mahasiswa mengalami peningkatan hingga 300% dari penelitian di tahun 2019. Berdasarkan analisis jaringan topik penelitian, diperoleh tujuh kluster penelitian, masing-masing menampilkan berbagai topik yang saling terkait. Topik-topik yang berpotensi untuk diteliti lebih lanjut, yaitu self-esteem, self-efficacy, coping style, dan optimism yang merupakan faktor internal, serta perceived social support dan college counselling sebagai faktor eksternal. Temuan-temuan ini menawarkan wawasan yang berharga bagi para peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan, sehingga dapat berkontribusi dalam mewujudkan kesehatan mental untuk semua.

Kata kunci: bibliometrik, kesehatan mental, mahasiswa

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Wisnu Sri Hertinjung

E-mail: wh171@ums.ac.id

Pendahuluan

Kesehatan mental oleh WHO didefinisikan sebagai "keadaan sejahtera yang di dalamnya setiap individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya". Kesehatan mental merupakan hal yang intrinsik bagi kesehatan dan kesejahteraan sosial dan memungkinkan orang untuk mewujudkan potensi mereka, serta terhubung secara bermakna dengan berbagai hal lainnya. Kesehatan mental sangat penting bagi perkembangan individu dan masyarakat, sebagaimana dinyatakan WHO bahwa tidak ada kesehatan tanpa

kesehatan mental. Secara global, prevalensi gangguan kesehatan mental diperkirakan menjadi 13,0%; atau 970 juta orang menderita kondisi kesehatan mental. Data WHO wilayah Asia Tenggara, perkiraan prevalensinya adalah 13,2% atau setara dengan 260 juta orang yang hidup dengan beberapa bentuk kondisi kesehatan mental, dengan depresi menjadi penyumbang terbesar, sementara bunuh diri menyumbang 1 dari 100 kematian secara global, dan orang dengan gangguan jiwa berat meninggal 10 hingga 20 tahun lebih awal dari rata-rata usia kematian pada populasi secara umum (WHO, 2023). Salah satu bagian tak terpisahkan dari populasi tersebut adalah mahasiswa.

Penelitian terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa telah dilakukan dari waktu ke waktu. Lebih dari 20 juta orang di lembaga pendidikan tinggi AS yang sebagian besar adalah orang-orang dengan usia rentan, di akhir masa remaja atau dewasa awal, yang sering kali merupakan episode pertama dari gangguan mental yang serius (Balon et al., 2015). Penelitian berikutnya juga menemukan data tentang adanya peningkatan gejala penyakit mental yang dilaporkan pada populasi mahasiswa di Amerika Serikat. Sebuah studi epidemiologi besar-menunjukkan bahwa diagnosis kesehatan mental telah meningkat dari 22% hingga 36% di antara responden mahasiswa selama 10 tahun terakhir (Lipson et al., 2019). Hasil survei secara luas yang dilakukan WHO terhadap 14.000 mahasiswa tahun pertama di 19 perguruan tinggi di 8 negara (Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, Amerika Serikat) menemukan bahwa 35% mahasiswa dinyatakan memiliki setidaknya satu gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi adalah depresi mayor (21,2%) diikuti oleh gangguan kecemasan umum (18,6%) (Auerbach et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Fu dkk (2021) terhadap mahasiswa di China, sebanyak 89.588 mahasiswa berpartisipasi, di antaranya 39.194 (43,75%) laki-laki dan 50.394 (56,25%) perempuan. Dari 89.588 responden, 36.865 mahasiswa (41,1%) mempunyai variasi masalah kesehatan mental.

Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa di Indonesia menunjukkan tren yang senada. Penelitian Aziz dkk (2021) terhadap sejumlah 123 mahasiswa ditemukan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami gangguan mental atau memiliki kesehatan mental yang buruk sebesar 30%. Pada responden laki-laki ditemukan bahwa 28% dari 25 responden mengalami gangguan mental. Pada wanita, sebesar 31% dari 98 responden mengalami gangguan mental. Berdasarkan status marital, proporsi gangguan mental tertinggi terdapat pada kelompok yang belum memiliki pasangan (belum menikah) sebesar 34%. Sedangkan berdasarkan usia, kelompok dengan proporsi paling tinggi adalah 19-20 tahun sebesar 35 dari 37 responden (97%). Dengan demikian, rerata proporsi gangguan mental pada mahasiswa tergolong tinggi yaitu 30%. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi kesehatan jiwa penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan jiwa skizofrenia dan psikosis dalam keluarga sebanyak 6,7 % dengan jumlah 282.654, depresi sebesar 6,1 % dengan jumlah 706.689 yang mana pada usia 15-24 tahun merupakan umur yang paling banyak mengalami depresi dengan jumlah 6,2 % atau 157.695, gangguan mental emosional sebanyak 9,8 % dengan jumlah 706.688. Usia 15-24 tahun adalah kelompok umur yang paling banyak mengalami gangguan mental emosional yaitu sebesar 10% atau 157.695 (Riskesdas, 2018). Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa masih cenderung dilakukan secara parsial sehingga tindak lanjut penanganan secara komprehensif belum dapat dirumuskan.

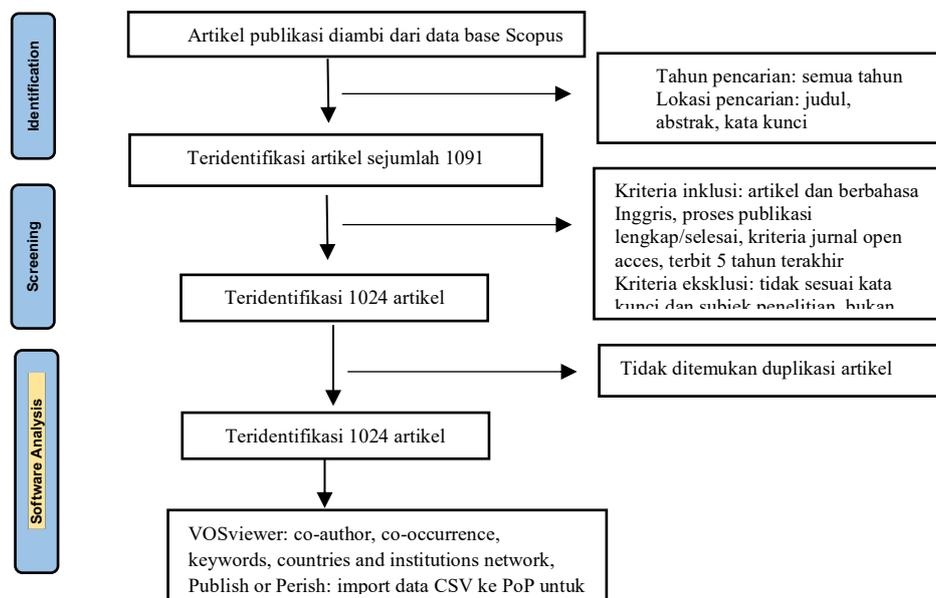
Berdasarkan fenomena besarnya persentase masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, rumusan masalah dalam kajian ini adalah faktor-faktor apa yang menjadi determinan utama kesehatan mental pada mahasiswa. Dalam konteks ini, melakukan analisis bibliometrik menjadi sangat penting. Bibliometrik adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengeksplorasi pola, tren, dan hubungan dalam publikasi ilmiah. Dengan memeriksa literatur akademis tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara sistematis, akan diperoleh wawasan penting mengenai kondisi penelitian saat ini di lapangan. Tujuan dari revid literatur ini untuk mengidentifikasi tren penelitian dan kepenulisan bersama, topik-topik penelitian kesehatan mental mahasiswa, serta faktor-faktor kesehatan mental mahasiswa. Manfaat melakukan analisis ini, dapat diperoleh wawasan yang lebih lengkap mengenai kesehatan mental mahasiswa secara global, sehingga dapat menjadi pijakan bagi para praktisi, peneliti maupun pembuat kebijakan untuk melakukan tindakan yang tepat.

Metode

Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian adalah tinjauan literatur (*literature review*) menggunakan analisis bibliometrik (*bibliometric*). Bibliometrik adalah analisis statistik terhadap buku, artikel, atau publikasi lainnya. Analisis secara bibliometrik dilakukan dengan menggunakan data jumlah dan penulis publikasi ilmiah serta artikel dan kutipan di dalamnya yang bertujuan untuk mengukur luaran individu atau tim peneliti, institusi, dan negara, mengidentifikasi jaringan nasional dan internasional serta memetakan pengembangan bidang sains dan teknologi baru (multidisiplin) (Kumar et al., 2021). Bibliometrik berguna untuk mengevaluasi dan memetakan penelitian seorang peneliti, organisasi peneliti dan negara pada suatu periode waktu. Bibliometrik juga dikenal sebagai *Scientometric* (Donthu et al., 2021).

Langkah pertama dalam melakukan analisis bibliometrik adalah pengumpulan publikasi ilmiah yang relevan secara sistematis. Untuk memastikan kumpulan data yang komprehensif, digunakan kriteria dan tahapan pengumpulan data secara cermat. Kombinasi kata kunci yang relevan digunakan untuk mengambil literatur ilmiah sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al. (2021). Kata kunci yang digunakan disini adalah "*mental health*" AND "*college student*". Penelitian ini memfokuskan pada publikasi ilmiah yang terbit di basis data Scopus. Kriteria pencarian yang digunakan, meliputi: 1) artikel yang terbit 5 tahun terakhir (2018-2023), jangka waktu ini dipilih untuk menangkap tren penelitian kesehatan mental sebelum, selama, dan setelah pandemi Covid-19. 2) artikel jurnal berbahasa Inggris, 3) telah melalui tahapan publikasi lengkap/selesai, 4) bersifat *open access*. Kata kunci ini digunakan dalam pencarian pada basis data Scopus pada tanggal 3 Oktober 2023. Dari tahapan tersebut diperoleh hasil akhir sejumlah 1091 dokumen. Dilakukan pemilahan dengan menetapkan kriteria kelengkapan meliputi abstrak, kata kunci, dan artikel penuh. Dari proses tersebut diperoleh 1024 artikel yang sesuai dan digunakan untuk analisis bibliometrik. Artikel yang telah diperoleh dari basis data Scopus, disimpan dalam bentuk RIS agar dapat diolah menggunakan perangkat lunak *VOSviewer*. Dari bentuk RIS, data diimport ke *Publish or Perish* (PoP), sehingga dapat diperoleh informasi lebih lengkap mengenai metrik data sitasi dari seluruh artikel.

Berikut adalah gambaran proses seleksi artikel bibliometrik ini.



Gambar 1. Diagram alir proses scientometric (Deng et al., 2023)

Hasil

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 dieksport 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) Kluster penelitian kesehatan mental. Untuk penjelasan lebih rinci dapat dipahami dari uraian berikut ini.

Analisis data sitasi

Tabel 1.

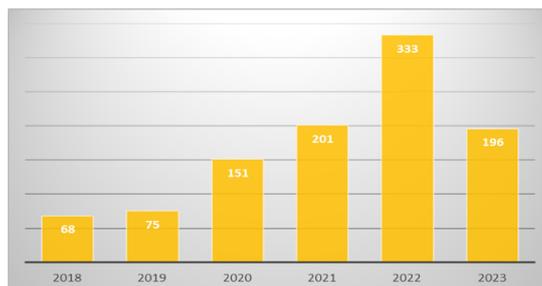
Metrik Data Sitasi (sumber PoP)

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 >= 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.

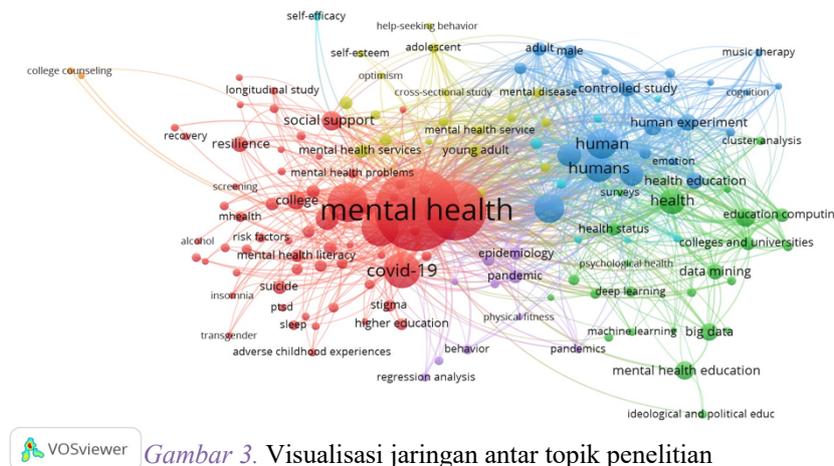


Gambar 2. Tren penelitian kesehatan mental mahasiswa

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.



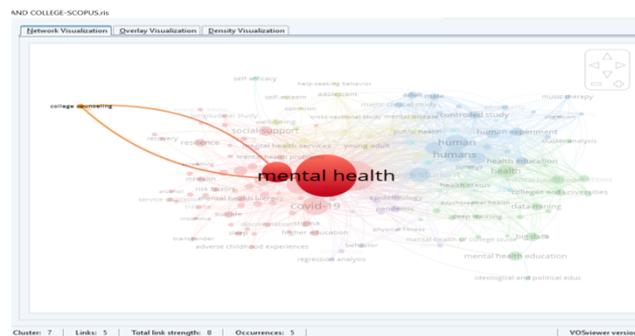
Gambar 3. Visualisasi jaringan antar topik penelitian

Tema-tema penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa dikelompokkan menjadi 5 (lima) kluster 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 berpeluang 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 kluster 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*.

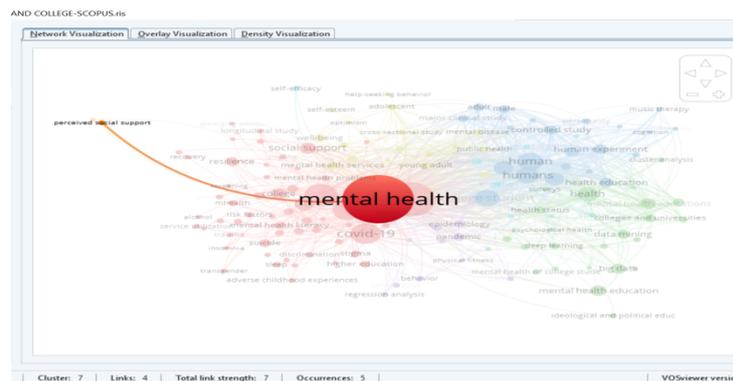


Gambar 4. Jaringan visual antara college counselling dengan mental health dan depresi

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 counselling 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.

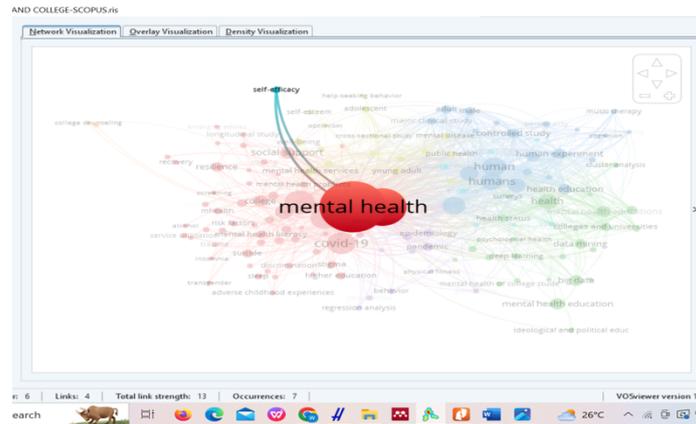


Gambar 5. Jaringan visual antara perceived social support dengan mental health dan depresi

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

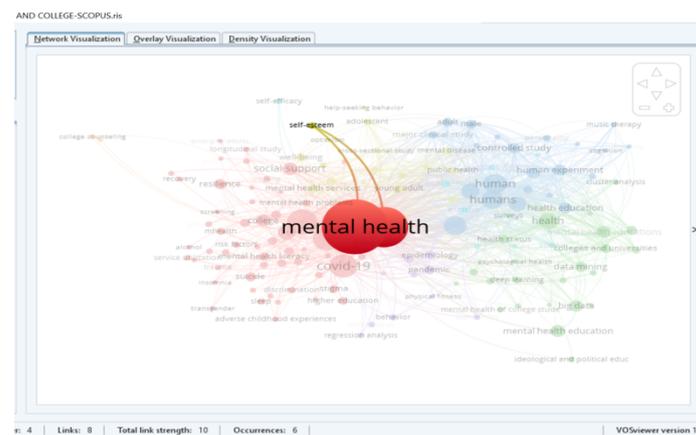
Efikasi diri merupakan bagian dari kluster ke-6, terdapat 4 jumlah tautan; total kekuatan tautan sebanyak 13; dan memiliki kemunculan kata kunci sebanyak 7. Variabel ini berkorelasi langsung dengan variabel mental health dan college student.



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

4. Self-esteem

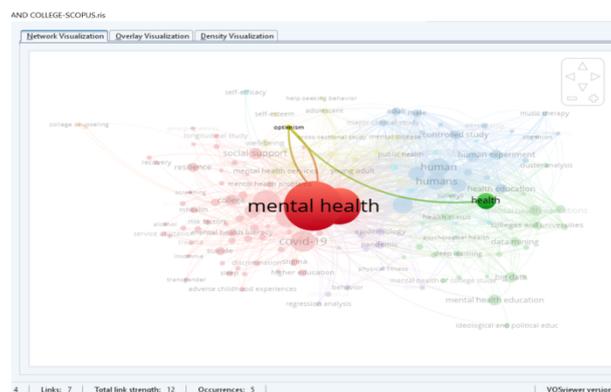
Merupakan bagian dari kluster ke-4, jumlah tautan 8; total kekuatan tautan 10; dengan jumlah kemunculan kata kunci sebanyak 6. Berkorelasi langsung dengan variabel *mental health* dan *college student* sebagaimana tertayang dalam *visual network*.



Gambar 7. Jaringan visual antara *self-esteem* dengan *mental health* dan *college student*

5. Optimism

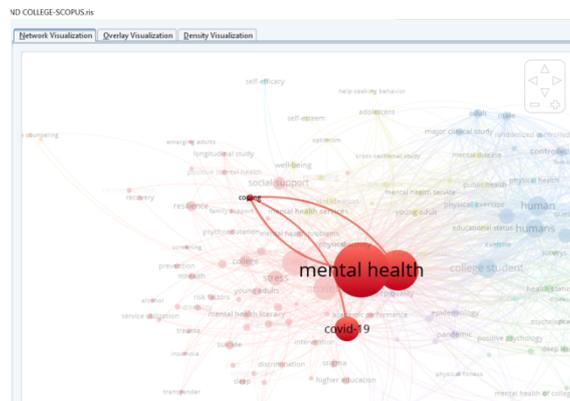
Merupakan bagian dari kluster ke-4, jumlah tautan sebanyak 7 dengan total kekuatan tautan 12 dan kemunculan kata kunci sebanyak 5. Berkorelasi langsung dengan variabel, yaitu *mental health*, *college student*, dan *health*.



Gambar 8. Jaringan visual antara optimisme dengan *mental health*, *college student* dan *health*

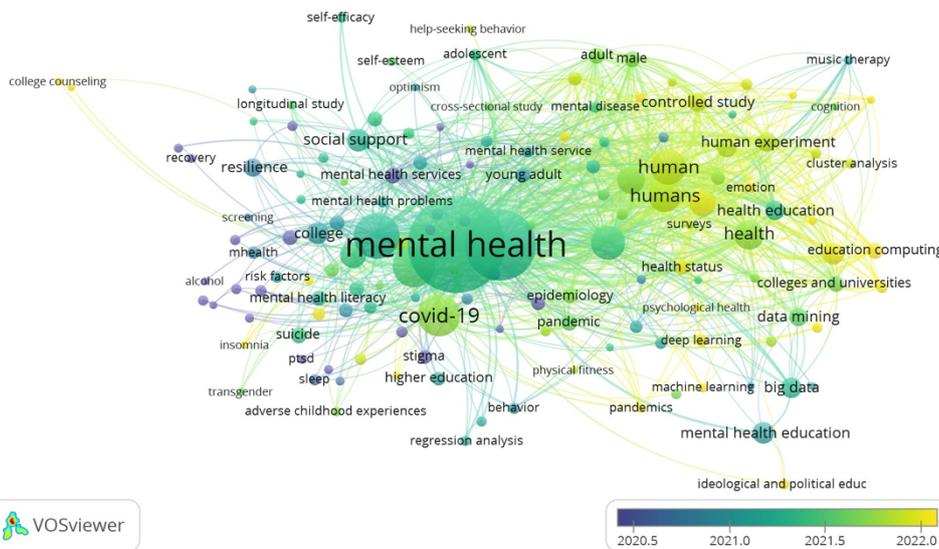
6. Coping

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



Gambar 9. Jaringan visual antara coping, mental health, college student dan Covid-19

Tren penelitian dari waktu ke waktu



Gambar 10. Overlay Visualization

Berdasarkan gambar *overlay visualization* dari *VOSviewer* tampak bahwa bulatan yang berwarna kuning menunjukkan topik-topik penelitian terbaru diantara topik-topik lainnya yang telah muncul sebelumnya. Tampak bahwa penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa yang terbaru banyak melibatkan pemanfaatan teknologi seperti *big data*, *deep learning*, *education computing*, *machine learning*, dan juga terkait intervensi dalam hal ini adalah *college counselling*.

Identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa

Dengan kata kunci "*mental health*" dan "*college student*" dan selanjutnya diolah dengan *VOSviewer*, terdapat 5 kelompok atau kluster, dimana 3 kluster dominan dan 2 kluster minor. Berdasarkan hasil analisis aitem pada *software* *VOSviewer*, kelima kluster tersebut adalah: kesehatan mental, *big data*, partisipan, layanan kesehatan mental, pandemi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial. Pengelompokan kluster dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 2.
Identifikasi Klaster

Cluster	Total Item	Most frequent keywords (occurrences)	Keyword
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, depression, 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), epidemiology (15), university student (13), sleep quality (12), behavior (10)	Anxiety disorders, behavior, corona virus, corona virus desase, epidemiology, pandemi, physical fitness, regresi analisis, sleep quality, university student
6	8	Physical exercise (14), physical health (7), <i>self-efficacy</i> (7), mental illness (6)	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 kluster 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 *VOSviewer* 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 bibliometrik (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., Demeyttenaere, 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., & Shahsavar, 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- eskem* (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 Anaylysis 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>
- Risikesdas. (2018). *Hasil utama risikesdas 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>