

PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BAGI OPTIMALISASI PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

Evi Deliviana¹, Maria Helena Erni², Putri Melina Hilery³, Novi Melly Naomi⁴
Universitas Kristen Indonesia^{1,2,3,4}
deliviana@yahoo.com¹, hellenahassa@gmail.com², putrimelinaa@gmail.com³,
novimelly4@gmail.com⁴

ABSTRACT

This literature study was prepared to describe the mental health conditions of college students during the Covid-19 pandemic as well as practical ways that can be used as a reference for managing student mental health for the optimization of online learning. Based on the results of a review of various journals on student mental health, it was found that pandemic conditions and changes in learning methods had the potential to disrupt students' mental health. To overcome this, college students need to manage their personal mental health with internal and external support, such as improving their spirituality, doing healthy physical activities, forming habits of thinking and feeling positively, and seeking support from the University and professional.

Keyword: *mental health, Covid-19 pandemic, online lectures, stress*

ABSTRAK

Studi literatur ini disusun untuk menguraikan kondisi kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19 serta cara-cara praktis yang dapat dijadikan rujukan untuk mengelola kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran *online*. Berdasarkan hasil telaah dari berbagai jurnal tentang kesehatan mental mahasiswa, diperoleh hasil bahwa kondisi pandemi dan perubahan metode pembelajaran berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Untuk mengatasinya, mahasiswa perlu mengelola kesehatan mental pribadi dengan dukungan internal maupun eksternal, seperti meningkatkan sisi spiritualitas, melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan, membentuk kebiasaan berpikir dan merasa secara positif, serta mencari dukungan dari pihak Universitas maupun bantuan profesional.

Kata Kunci: *kesehatan mental, pandemi covid-19, perkuliahan online, stres*

PENDAHULUAN

Menyebarnya virus Covid-19 di Indonesia sejak awal Maret 2020 menimbulkan berbagai dampak pada aspek ekonomi, politik, sosial, hingga pendidikan. Upaya yang dilakukan Pemerintah Indonesia guna menekan angka penyebaran Covid-19 yang semakin tinggi adalah dengan memberlakukan penerapan *social distancing* hingga menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di berbagai wilayah di Indonesia. Pemerintah juga menetapkan kebijakan *Work From Home* (WFH) bagi para pegawai serta kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan sistem daring bagi seluruh tingkatan pelajar di Indonesia mulai dari tingkat dasar, menengah, atas, hingga tingkat perguruan tinggi. Selain itu, kegiatan peribadahan juga diarahkan untuk dilakukan dari rumah. Kebijakan-kebijakan tersebut diambil pemerintah mempertimbangkan kondisi darurat dengan meningkatnya jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia. Meski dalam pelaksanaannya, ternyata hal ini menimbulkan permasalahan baru khususnya di kalangan masyarakat seperti pelajar dan pekerja. Berdasarkan pengamatan tim penulis, terdapat dampak positif dan dampak negatif dari penetapan aturan *social distancing*. Tim penulis melihat dampak positif yang terjadi adalah masyarakat menjadi lebih memperhatikan kebersihan dan kesehatan, memiliki waktu berkualitas lebih banyak bersama keluarga, serta munculnya berbagai aktivitas baru yang lebih produktif selama di rumah. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat Indonesia adalah berkurangnya pendapatan, hilangnya pekerjaan akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), terbatasnya aktivitas, dan kejenuhan selama berada di rumah selama berbulan-bulan.

Kebijakan tersebut juga berdampak terhadap proses pembelajaran yaitu, berubahnya sistem pembelajaran tatap muka menjadi sistem pembelajaran jarak jauh/daring. Menurut *Center for Public Mental Health* (2020) terdapat berbagai masalah yang muncul di tengah pandemi ini. Sebelum adanya pandemi ini, mahasiswa sudah sering mengalami stres dan tekanan lainnya akibat tugas perkuliahan. Namun, di masa pandemi ini semakin banyak mahasiswa yang mengalami stres karena tugas yang dikerjakan jauh lebih banyak daripada sebelumnya. Banyak dosen yang memberikan tugas saat perkuliahan *online* karena dianggap mahasiswa tidak memiliki tugas yang lainnya. Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang kesulitan untuk mengerjakan tugas karena pemahaman yang didapatkan tidak banyak. Begitu juga dengan fasilitas yang dimiliki, tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas yang memadai dan pengetahuan untuk mengoperasikan teknologi saat melakukan perkuliahan *online*. Perubahan metode belajar ini berlangsung cepat sehingga banyak pihak yang belum siap dan merasa kesulitan

dalam menguasai teknologi. Berbagai usaha yang sudah dilakukan oleh tenaga pendidik, tenaga kependidikan, serta peserta didik dalam menguasai teknologi ternyata menimbulkan berbagai tekanan sehingga sangat penting untuk memperhatikan dan mengelola kesehatan mental tiap pribadi.

Pada hasil telaah pustaka oleh Kartika (2020), gejala stres pada mahasiswa meningkat di masa pandemi Covid-19. Masalah psikologis yang sering muncul dan dialami oleh mahasiswa adalah rasa cemas berlebihan, stres, hingga depresi. Ditemukan juga berbagai penyebab munculnya problem psikologis tersebut yaitu karena tugas perkuliahan yang banyak dan sulitnya pengerjaan tugas kelompok, lingkungan belajar yang kurang kondusif sehingga menimbulkan kebisingan, keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang dikasihi termasuk teman kuliah, jaringan internet yang seringkali terkendala, tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya, kesulitan beradaptasi, kejenuhan pembelajaran daring, hingga perubahan relasi di dalam keluarga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Teguh dkk (2020) diperoleh hasil bahwa situasi pandemi Covid-19 ini ternyata memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kalimantan Tengah. Mahasiswa memiliki kecemasan terkait pencapaian nilai akademik serta waktu kelulusan studi mereka. Hal tersebut membuat pentingnya peningkatan relasi mahasiswa dengan penasihat akademik sehingga mahasiswa mendapatkan motivasi untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental mereka. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Irawan, Dwisona, dan Lestari (2020) terhadap 30 mahasiswa di Samarinda ditemukan bahwa mahasiswa mulai merasakan kebosanan di minggu kedua perkuliahan *online*, beberapa mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah dipertimbangkan memiliki kecemasan akibat harus membeli kuota internet untuk bisa mengakses perkuliahan *online*, selain itu perubahan suasana hati seringkali dialami mahasiswa karena banyak tugas yang harus diselesaikan.

Hal serupa juga tergambar dalam hasil angket yang disusun oleh tim penulis dan diisi oleh 28 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKI pada Oktober 2020. Seluruh mahasiswa yang mengisi angket menyatakan seringkali memiliki perasaan negatif seperti merasa jenuh, malas, bosan, sedih, kesal, marah, dan takut, dikarenakan banyaknya kendala selama mengikuti perkuliahan *online*. Sebanyak 26 mahasiswa juga merasa kurang mampu memahami materi perkuliahan *online*, mereka juga takut jika kuota internet tidak mencukupi untuk mengikuti jadwal perkuliahan *online*, selain itu jaringan internet yang tidak stabil dapat memunculkan rasa marah dan kesal berujung jenuh dan bosan. Banyak juga keluhan dari 25 mahasiswa yang merasa

kesulitan dalam mengelola kesehatan mental pribadi di tengah perkuliahan *online* ini. Hal tersebut dikarenakan banyak tantangan yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa seperti stres akan banyaknya *deadline* tugas, kesulitan dalam memahami pembelajaran secara *online*, rasa jenuh dengan metode pembelajaran *online*, perubahan pola hidup (waktu beraktivitas dan waktu istirahat), hingga harapan yang besar untuk situasi pandemi ini berakhir sehingga mahasiswa mampu kembali beraktivitas secara normal.

Melalui uraian situasi di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan sistem belajar yang sangat cepat memberikan dampak cukup besar bukan hanya terhadap metode pembelajaran yang diikuti mahasiswa, namun juga berdampak terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, tim penulis melihat pentingnya pengelolaan aspek kesehatan mental mahasiswa sehingga terwujudnya optimalisasi pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19 ini. Melalui artikel ilmiah ini juga mahasiswa dapat mengetahui dan memahami cara mengelola kesehatan mental pribadi yang tepat sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan psikologis yang ada dan meningkatkan kesehatan mental tiap mahasiswa.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian studi literatur ini adalah untuk menguraikan gambaran kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19 serta cara-cara praktis yang dapat dijadikan rujukan bagi mahasiswa untuk mengelola kesehatan mental pribadi sehingga akan meningkatkan optimalisasi pembelajaran *online* yang mereka ikuti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur yaitu dengan melakukan kompilasi jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel yang akan dibahas yaitu kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Kompilasi jurnal-jurnal dilakukan melalui situs-situs pencarian secara *online*. Setelah itu, dilakukan juga telaah terhadap isi dari jurnal-jurnal tersebut sehingga dapat dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil telaah literatur.

PEMBAHASAN

Pada bagian pendahuluan telah diketahui bahwa pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan dalam kehidupan mahasiswa dan mempengaruhi kondisi psikologis,

dalam hal ini kesehatan mentalnya. Perubahan yang membawa tuntutan bagi mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan di dalamnya, menjadi tekanan yang membuat mahasiswa merasa stres sehingga kurang optimal saat mengikuti pembelajaran *online*. Wahyuni & Bariyyah (2019) menyatakan problema kesehatan mental akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan mahasiswa sehingga dapat menghambat kesuksesan akademik mahasiswa. Sedangkan Widyastuti dan Maryam (2019) menyatakan bahwa kesehatan mental yang salah satu indikatornya adalah kesejahteraan psikologis menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Tinggi.

Sebelum mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mendukung pengelolaan kesehatan mental mahasiswa, perlu dipahami dengan rinci apa yang dimaksud dengan kesehatan mental. Wahyuni dan Bariyyah (2019) menyatakan bahwa kesehatan mental tidak ada dengan sendirinya dan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit fisik, namun kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera pada individu dimana ia mampu mengembangkan potensi-potensinya, mampu mengatasi stres secara tepat, melakukan fungsi sosial dengan baik dan produktif. Pernyataan tersebut serupa dengan pernyataan yang diuraikan oleh *World Health Organization* (dalam Yuliandari, 2019) bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang dimiliki oleh individu dan mampu menyadari potensi yang ia miliki, mampu mengatasi stres kehidupan yang wajar, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu berkontribusi kepada komunitasnya. Selain itu, individu yang sehat mental atau memiliki *positive mental health*, mampu menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan, dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Individu tersebut juga menunjukkan kesejahteraan dan merasakan kebahagiaan. Pernyataan ini semakin menguatkan bahwa kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan dan dikelola agar mahasiswa mampu memiliki gambaran kesehatan mental yang positif sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan yang muncul saat pandemi Covid-19. Ketika mahasiswa mampu mengatasi berbagai kendala tersebut dan beradaptasi dengan perubahan yang ada, maka kemampuannya untuk mengikuti pembelajaran *online* akan lebih optimal. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meri (2020) bahwa mahasiswa harus mampu menghadapi permasalahan psikologis yang muncul akibat dari situasi pandemi Covid-19 ini seperti stres, cemas, hingga depresi dengan meningkatkan *coping strategy*.

Untuk mendukung pengelolaan kesehatan mental mahasiswa diperlukan cara-cara praktis yang dapat dilakukan sebagai upaya mengelola kesehatan mental pribadi agar optimalisasi pembelajaran *online* di masa pandemi dapat terwujud. Banyak faktor

yang dapat membantu mahasiswa untuk mendukung pengelolaan kesehatan mentalnya seperti faktor spiritualitas dan religiusitas. Pargament (dalam Wahyuningsih, 2008) menguraikan bahwa salah satu peran religiusitas adalah sebagai bentuk *coping*/pengatasan masalah melalui aktivitas kognitif (mengambil hikmah dari peristiwa yang sedang dialami), respon perilaku (berdoa atau melakukan ritual keagamaan), dan respon kolaboratif (pasrah kepada Tuhan). Dalam penelitian terdahulu oleh Bukhori (2006) diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara religiusitas dan kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi religiusitas dan kebermaknaan hidup, maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya jika religiusitas dan kebermaknaan hidup rendah, maka semakin rendah kesehatan mental mahasiswa. Wahyuni, Sutarno, dan Andika (2020) juga menyarankan dalam penelitiannya agar masyarakat pada umumnya dan mahasiswa secara khusus, untuk meningkatkan religiusitasnya sehingga dapat mencegah, mengatasi, bahkan membantu menghadapi gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Bariyyah (2019), spiritualitas dan religiusitas diketahui memengaruhi kesehatan mental individu karena mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif, serta mampu meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup. Salah satu cara yang dapat dilakukan mahasiswa adalah dengan melakukan berbagai aktivitas religi yang akan meningkatkan sisi spiritualitasnya. Ketika sisi spiritualitas meningkat, hal tersebut dapat memberikan kekuatan bagi mahasiswa saat berhadapan dengan berbagai kendala dan tekanan selama menjalani perkuliahan *online*.

Selain religiusitas, faktor lain yang dapat mendukung pengelolaan kesehatan mental mahasiswa adalah dengan memperhatikan kesehatan fisiknya. Kebijakan PSBB tentu membatasi ruang gerak aktivitas mahasiswa, namun bukan berarti juga membatasi gerak tubuh/olah tubuh mahasiswa selama pandemi Covid-19 masih berlangsung. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Zhang, Ma, dan Di (2020) terhadap kesehatan mental mahasiswa di Beijing selama pandemi, faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola kesehatan mentalnya adalah dengan meningkatkan aktivitas positif seperti rajin berolahraga, membangun kebiasaan tidur yang teratur, serta melakukan meditasi yang dapat menenangkan. Hal tersebut dalam penelitian ini dinyatakan efektif dan tidak mengeluarkan biaya dalam mengatasi perasaan negatif yang hadir selama situasi pandemi. Serupa dengan telaah yang dilakukan oleh Rusip dan Boy (2020) bahwa aktivitas fisik yang terprogram dan terstruktur dengan durasi 20-30 menit secara rutin

sebanyak 3 kali dalam seminggu akan memberikan efek positif pada mahasiswa seperti meningkatkan produksi endorfin pada otak dimana peran endorfin adalah untuk memberikan perasaan senang dan dapat mengurangi rasa sakit dan stres. Pada masa pandemi, aktivitas fisik/olah raga sangat dibutuhkan dan penting dilakukan mahasiswa secara regular sehingga bukan hanya memengaruhi kebugaran fisik saja, namun dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Banyaknya faktor penyebab stres dalam perkuliahan *online* membuat mahasiswa harus memiliki pertahanan diri yang kuat supaya dapat dengan optimal mengikuti perkuliahan. Mahasiswa harus mampu mengelola kesehatan mental pribadi sendiri, misalnya dengan mengetahui keadaan emosionalnya sendiri. Perasaan yang dirasakan seperti cemas, sedih, bahagia, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan-perasaan tersebut. Mahasiswa juga harus memiliki strategi sendiri untuk mengatasi kecemasan yang dimilikinya. Jika mahasiswa sedang mengalami stres dan ia mengenali faktor penyebabnya, maka akan memudahkan mahasiswa untuk menyusun strategi pengelolaan stresnya. Seperti dalam penelitian yang dilakukan Benjet (2020) yang menekankan pentingnya kemampuan *stress management* mahasiswa agar dapat mengurangi stres bahkan depresi. Kemampuan tersebut dapat melalui program pelatihan *stress management* melalui teknik kognitif, di mana mahasiswa diajarkan untuk mengelola pikiran negatifnya sehingga tidak mendominasi kehidupan mahasiswa. Dalam program diajarkan juga bagaimana kaitan pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga penting untuk berlatih mengelola pikiran-pikiran yang muncul saat menghadapi berbagai kendala di masa pembelajaran *online*.

Pada penelitian Zhai dan Du (2020) juga diuraikan bahwa dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, peran Institusi Pendidikan Tinggi dan para profesional di bidang kesehatan mental sangatlah penting. Mereka perlu aktif memberikan dukungan psikososial kepada mahasiswa agar dapat melalui situasi krisis ini. Dukungan yang diberikan bisa melalui layanan konseling *online*, memberikan edukasi bagaimana mengelola stres dan *coping strategy* yang adaptif. Selaras dengan saran yang disampaikan Nurunnabi et al (2020) dalam jurnal penelitiannya, bahwa Universitas penting untuk menyadari *coping strategy* yang terbatas pada mahasiswa yang tinggal sendiri tanpa orangtua dan keluarga perlu mendapatkan perhatian lebih selama masa pandemi ini. Selain itu, untuk mendukung mahasiswa mampu mengatasi tekanan psikologis, pihak Universitas perlu mengadakan program konseling atau diskusi *online* untuk saling bertukar cerita, saling menguatkan, dan bisa menjadi sarana untuk membantu satu dengan lainnya.

Berbagai strategi di atas dapat menjadi alternatif bagi mahasiswa untuk mengelola kesehatan mentalnya. Diharapkan melalui berbagai strategi tersebut, mahasiswa dapat menjaga bahkan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari, terutama pada situasi pembelajaran *online* yang belum dapat ditentukan kapan berakhirnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari berbagai jurnal ilmiah dan selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap topik kesehatan mental mahasiswa di masa pandemic Covid-19, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pandemi Covid-19 ini sangat berdampak terhadap berbagai aspek terutama di bidang pendidikan. Munculnya metode belajar yang baru menjadi tekanan bagi mahasiswa. Tekanan dalam hal perasaan dan pikiran selama mengikuti perkuliahan online membuat mahasiswa mengalami stres bahkan berdampak juga terhadap kesehatan mentalnya. Mahasiswa juga mengalami kesulitan tidur karena harus mengerjakan tugas yang begitu banyak dari perkuliahan online.
2. Agar kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengelola kesehatan mentalnya baik secara internal maupun eksternal. Secara internal dapat dilakukan kegiatan-kegiatan yang positif seperti melakukan meditasi, berolahraga dan mengatur pola tidur yang teratur. Mahasiswa juga dapat melakukan aktivitas religi yang dapat meningkatkan sisi spiritualitasnya sehingga memberikan dampak positif bagi kesehatan mentalnya. Selain itu, mahasiswa dapat berlatih untuk mengenali pikiran dan perasaan agar dapat mengelolanya dengan cara yang positif.
3. Sedangkan secara eksternal, hal yang dapat dilakukan adalah dengan meminta bantuan serta motivasi dari orang-orang yang ada di kehidupan mahasiswa, seperti keluarga, pihak Universitas, Dosen, teman-teman. Mahasiswa juga dapat meminta bantuan pihak profesional yang bergerak di bidang kesehatan mental, seperti Konselor, Psikolog, dan Psikiater.

DAFTAR PUSTAKA

- Benjet, C. (2020). Stress management interventions for college students in the context of the Covid-19 Pandemic. *Journal Wiley Public Health Emergency Collection*. NewYork.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika*, no 22 Vol XI, HAL 93-105.
- Fatmawati, U. (2020). Pemahaman covid-19 dan dampaknya terhadap proses pembelajaran daring selama pandemi bagi mahasiswa Prodi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun. *In Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1).
- Indah N, I. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (SFH) Selama Di Masa Pandemi Covid-19 (*Doctoral dissertation*, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" attributable to students' stress during the pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Meri, H. (2020). Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19 (*Doctoral dissertation*, Universitas Andalas).
- Rusip, G & Boy, E. (2020). Edukasi olah raga di rumah saja sebagai upaya memelihara kebugaran fisik dan kesehatan mental di masa pandemi covid-19 bagi mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, Vol.1, hal 152-161.
- Teguh, R, Adji, F.F, Wilentine, V, Usup, H & Sahay, A.S. (2020). Dampak psikologis pandemic Covid-19 terhadap mahasiswa di Kalimantan Tengah.
- Yuliandari, E. (2019). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahyuni, E.N. & Barriyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Widyastuti & Maryam, E.W. (2019). *Sense of Community dan Wellness Pada Mahasiswa (Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo)*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto: Psycho Idea.
- Nurunnabi, M. et al. (2020). Coping Strategies of Students for Anxiety During the Covid-19 Pandemic in China: a cross-sectional study.
- Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* Vol XIII, hal 131-144.

Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. *Psikologika* Vol.13, hal 61-72.

World Health Organization. (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva: WHO

Zhai, Y & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid covid-19 pandemic. *Psychiatry Research: Elsevier*.

Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the covid-19 pandemics and the mitigations effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.