

**Gambaran Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19 : Suatu
Kajian Kepustakaan**

***An Overview of Mental Health for Students During the Covid-19 Pandemic Period :
(A Literature Review)***

^{1,3} Nopianto,¹Nur Kumalasari,¹Rizki Pratama,¹Mei Sherlianti,²Suha Rahmah Fadilah.

¹ Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Tengku Maharatu

² Prodi DII Kebidanan I STIKes Tengku Maharatu

³ Persakmi Institute

Alamat Korespondensi : nopianto.skm@gmail.com

Histori artikel	Abstrak
<i>Received:</i> 18-01-2022	Abstrak Pandemi COVID-19 (<i>Coronavirus Disease 2019</i>) merupakan epidemi yang terjadi di seluruh dunia dan menyebabkan sejumlah reaksi psikologis dan kesehatan mental. Review ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan 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. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Literature Review dengan pencarian literature nasional di Google Scholar. Berdasarkan hasil telaah dari berbagai jurnal tentang kesehatan mental mahasiswa, diperoleh hasil bahwa kondisi pandemi dan perubahan metode pembelajaran berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Kesimpulan: terkait munculnya stress yang mempengaruhi kesehatan mental, maka 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 professional. Kata Kunci : Mahasiswa, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19
<i>Accepted:</i> 30-2-2022	
<i>Published:</i> 3-04-2022	
	Abstract <i>The COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) pandemic is an epidemic that occurs worldwide and causes a number of psychological and mental health reactions. The review to provide an overview and describe the mental health conditions of students during the Covid-19 pandemic as well as practical ways that can be used as references to manage student mental health for optimizing online learning. This research was conducted using the Literature Review method with a national literature search on Google Scholar. Based on the results of a study of various journals on student mental health, it was found that pandemic conditions and changes in learning methods have the potential to disrupt students' mental health. In Conclusion is related to the emergence of stress that affects mental health, students need to manage personal mental health with internal and external support, such as increasing the spiritual side, doing healthy physical activities, forming positive thinking and feeling habits, and seeking support from the University and assistance professional.</i> Keywords : students, mental health, the covid-19 pandemic



PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan setiap harinya, menginfeksi setiap orang tanpa memandang usia maupun jenis kelamin dan sudah dikategorikan sebagai pandemi global. Gejala yang ditimbulkan oleh COVID-19 hampir menyerupai dengan flu pada umumnya. Saat ini, penyebaran SARS-CoV-2 dari manusia ke manusia menjadi sumber transmisi utama sehingga penyebaran menjadi lebih massif (Baharuddin, 2020).

Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi kasus tersebut sebagai jenis baru coronavirus. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/*Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) dan pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Kemenkes RI, 2021). Lebih dari 175 negara sudah terjangkiti COVID-19 dengan jumlah kasus tak kurang dari 11.84.226 kasus konfirmasi dengan 545.481 kematian di seluruh dunia (*Case Fatality Rate/CFR* 4,6%). Adapun Pada 2 Maret 2020, dua kasus pertama dikonfirmasi terjadi di Indonesia yaitu di Depok, Jawa Barat.

Sejumlah besar pekerjaan dan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti interaksi sosial telah dipindahkan secara online, termasuk dalam sistem pembelajaran di Indonesia. Semenjak COVID-19 melanda, kegiatan pembelajaran dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi dibatasi, hingga menerapkan kegiatan belajar dari rumah (Nugroho, 2020). Kebijakan ini mulai diberlakukan pada 16 Maret 2020 (Kamil, 2020). Seluruh perguruan tinggi di tiap daerah diminta memberhentikan aktivitas kegiatan akademik secara tatap muka. Akibatnya seluruh perguruan tinggi juga diminta untuk mengubah pelaksanaan seluruh kegiatan belajar mengajar menjadi secara daring (Nugroho, 2020). *Spatial distancing* dan *stay at home* membantu memastikan adanya jarak fisik untuk mencegah penyebaran virus, sekaligus menjaga agar sektor bisnis tetap berjalan dan tetap terjalinnya hubungan sosial individu dan kelompok (Branscombe, 2020).

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 (Zhang, 2020).

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.

Pada dasarnya mahasiswa yang merupakan seorang remaja yang beranjak dewasa memiliki sifat alamiah membutuhkan kebebasan serta kemandirian. Tetapi semua terhambat dengan adanya pandemi ini, segala aktivitas terhambat sehingga memberikan tekanan lebih kepada mahasiswa mengingat tugas yang semakin banyak, tidak ada kebebasan bertemu teman dan beraktivitas. Karena semua kebingungan yang ditimbulkan, tentu akan membuat labilitas emosi yang tak terkontrol.

Prevalensi gangguan kesehatan akan semakin kompleks terjadi dengan meningkatnya masalah kehidupan dan kemasyarakatan. Dengan masalah yang terus berdatangan, membuat seseorang akan melakukan segala hal agar masalah yang dihadapi segera rampung, termasuk melakukan aksi kejahatan sekali pun atau bahkan bunuh diri. Permenkes No. 75 mengintegrasikan bahwasanya kesehatan jiwa menjadi bagian dari upaya kesehatan masyarakat (UKM) dan upaya kesehatan perseorangan (UKP). Dan masih banyak peraturan serta kebijakan pemerintah tentang kesehatan mental. Hal ini, menunjukkan bahwa pentingnya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani. Karena generasi muda akan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan Negara dikemudian hari.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, 35% dari mahasiswa mengalami stress yang diakibatkan tugas yang menumpuk maupun tekanan yang diberikan dari lingkungan sekitar selama masa pandemi. Hal ini merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa. (Le, Greene, Maria, & Alex, 2020). Untuk itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa di Medan, Sumatera Utara.

METODE

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 yang berasal dari google scholar. Setelah itu, dilakukan juga telaah terhadap isi dari jurnal-jurnal tersebut sehingga dapat dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil telaah literatur.

HASIL

Dari hasil telaah literature didapatkan 5 jurnal dengan detail Judul, penulis, tahun, volume, hasil penelitian dan database.

Tabel.1 Literature Review

No.	Topik/ Judul	Penulis	Tahun	Volume, Angka	Hasil penelitian	Database
1.	Penguatan Masyarakat di Raharjo masa Pandemi Covid-19: Kesehatan Mental Pelajar	Santoso di Raharjo	Tri 2021	Vol.2 No.1	Menemukan bahwa di luar dari mitra masing-masing anggota kelompok, banyak sekali pelajar yang kesehatan mentalnya terdampak akibat pandemi Covid-19 ini. Namun, banyak pula pelajar yang masih kurang paham terkait permasalahan kesehatan mental yang dialaminya	<i>Google Scholar</i>
2.	Gambaran kesehatan mental mahasiswa di Maysarah masa pandemi Covid-19	Zulfikar Abdul Aziz , Delfriana Ayu , Fifi di Maysarah Bancin, Wahdana Boangmanalu, Sri Indah Karina Br. Karo, Rina Artika, Laila Puspita Sari Tanjung, Claudya Agita br Bangun, Fingki Wulandari Limbong, Abdur Suropto B. Manalu, Sandra Fitalia, Nurul Fadhilah Siregar, Siti Gendissyara.	2021	Vol.10 No.1	Proporsi gangguan mental pada mahasiswa sangat tinggi (30%). Proporsi yang berbeda ditemukan pada mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan. Hal tersebut dimungkinkan karena perbedaan respon dan perspektif dalam menghadapi masalah dan tekanan dari lingkungan dan kampus. Kemudian hasil penelitian ini mengusulkan Mahasiswa hendaknya dapat mengetahui dan memahami terkait dengan kontrol diri (self-control) dan pemecahan masalah (problem solving) untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental.	<i>Google Scholar</i>
3.	Dampak pandemi Covid-19 pada kesehatan Psikologis Mahasiswa dalam proses pembelajaran	Ni Komang Wijiani Yanti, Eka Dedent Bimmaharyanto	2021	Vol.05 No.01	Menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih pembelajaran secara tatap muka dan kendala yang paling banyak dialami saat pembelajaran daring yaitu kebutuhan kuota internet dan sulit berkonsentrasi dan memahami materi yang	<i>Google Scholar</i>



					diberikan kemudian sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan menunjukkan bahwa sedikit mahasiswa yang mengalami depresi ringan.	
4.	Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19	Evi Deliviana, Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, Novi Melly Naomi.	2021	Vol.03 No.02	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	Google Scholar



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.

5.	Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19	Hartinah Dinata, Sri Tiatri, Pamela Hendra Heng	2021	Vol.05 No.02	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kategori kecemasan yang berbeda-beda pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan: - normal sebanyak 11,4% - ringan sebanyak 6% - moderat sebanyak 22,3% - parah sebanyak 16,3% dan (e) sangat parah sebanyak 44%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sangat parah.	<i>Google Scholar</i>
----	---	---	------	--------------	--	-----------------------

PEMBAHASAN

Pada bagian pendahuluan telah diketahui bahwa pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan dalam kehidupan mahasiswa terutama 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

Sebelum mengetahui faktor faktor apa saja yang dapat terjadi terhadap kesehatan mental mahasiswa, perlu dipahami dengan rinci apa yang dimaksud dengan kesehatan mental. Kesehatan mental atau jiwa menurut undang undang nomor 18 tahun 2014 merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Dan juga sebaliknya apabila mental seseorang dalam konteks mahasiswa ini terganggu maka ia tidak dapat melakukan hal hal tersebut sebagaimana mestinya dan terlebih lagi dimasa pandemi mereka dituntut untuk tetap produktif kemudian mahasiswa pun harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang ada. Saat berada di rumah,



mereka pasti harus menyusun jadwal yang baru dikarenakan menyesuaikan dengan kegiatan yang biasa dilakukan di rumah seperti membantu pekerjaan rumah dan kegiatan lainnya. Jadwal yang kadang berubah membuat mereka harus siap apabila ada pertemuan dadakan. Tugas-tugas yang diberikan pun harus tetap mereka jalankan secara tepat waktu. Tantangan yang dihadapi selain waktu adalah fasilitas yang terbatas. Saat di kampus, mahasiswa belajar secara langsung sedangkan kali ini mereka harus belajar dengan menggunakan aplikasi zoom dan google meet (Darosha, 2020). Kendala sinyal dan kuota pun menjadi hal yang tak jarang ditemui. Kemudian berdasarkan tinjauan pustaka terhadap 5 jurnal nasional menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dimasa pandemi

1. Jenis Kelamin

Pada saat sebelum terjadinya pandemi angka kesakitan mental lebih banyak dialami oleh laki-laki namun, setelah pandemi maka perempuanlah lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dibanding laki-laki hal ini dapat dimungkinkan karena perbedaan respon dan perspektif dalam menghadapi masalah dan tekanan dari lingkungan dan kampus (Aziz et al. 2021).

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar Abdul Aziz dalam jurnalnya yang berjudul “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” dimana dijelaskan Berdasarkan jenis kelamin, proporsi mahasiswa dengan kesehatan mental yang buruk ditemukan lebih tinggi pada kelompok Perempuan (31%). karena jenis kelamin yang berbeda menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda pula yang mempengaruhi kualitas tidur yang selanjutnya akan mempengaruhi kesehatan mentalnya

2. Usia

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan dimana proporsi gangguan mental yang paling besar ditemukan pada kelompok usia 19-20 yaitu sebesar 35% (Aziz et al. 2021). Yang termasuk didalamnya usia mahasiswa pada umumnya. Maka dapat diartikan semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin besar kemungkinan ia mengalami gangguan mental. Pada rentang usia 19-20 adalah sebuah kondisi dimana fase transisi dari remaja ke dewasa muda terjadi, sehingga biasanya seseorang pada usia tersebut akan rentan mengalami tekanan, tuntutan, tanggung jawab dan harapan dari lingkungan sekitarnya. Terlebih lagi dimasa pandemi ini banyak sekali tuntutan yang mengarah pada mereka mulai dari tuntutan lingkungan keluarga, masyarakat dan tidak terlepas juga tuntutan mereka sebagai seorang mahasiswa yang harus mereka penuhi.

Tetapi yang menjadi permasalahannya adalah, tidak semua orang mampu dan siap untuk menghadapi tuntutan itu sebagian dari mereka mungkin akan merasa terbebani. Dengan begitu ketidaksiapan seseorang dalam melaksanakan tuntutan dan tanggung jawab tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental bagi mereka seperti tidak nyenyak tidur, mudah merasa takut, cemas dan khawatir dan parahnya ada yang sampai mengakhiri hidup.



3. Kecemasan

Kecemasan merupakan dampak negatif bagi mahasiswa. Kecemasan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini di perkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat kategori kecemasan yang berbeda-beda pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan: (a) normal sebanyak 11,4%; (b) ringan sebanyak 6%; (c) moderat sebanyak 22,3%; (d) parah sebanyak 16,3%; dan (e) sangat parah sebanyak 44%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sangat parah. (Dinata, Tiatra, and Heng, 2021).

4. Status Marital

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar Abdul Aziz bahwa Status marital seseorang (Mahasiswa) dapat mempengaruhi kesehatan mental dimana ditemukan bahwa proporsi gangguan mental yang paling besar ditemukan pada kelompok Memiliki Pasangan (belum menikah), yaitu sebesar 34%. Hubungan yang kuat ditemukan antara kesehatan mental yang buruk dengan status marital pada pria, namun ditemukan hasil yang berbeda pada wanita yang sudah menikah.

Depresi yang kemungkinan muncul pada masa pandemi yang dialami pasangan (belum menikah) Masalah yang dipendam sendiri tentu akan membuat seseorang menjadi sakit dan juga mengalami perubahan mood yang signifikan.

5. Spiritual

Manusia bisa menjadi seorang spiritualis yang kemudian dapat diartikan sebagai cahaya dalam diri dengan tujuan untuk mencapai makna dalam kehidupan dalam kehidupan. kemudian melakukan kegiatan Spiritual adalah salah satu cara yang dapat menunjang kesehatan mental di tengah pandemi COVID-19. Semisalnya kegiatan zikir sebagai olah spiritual membuat mahasiswa menjadi lebih tenang dalam mengontrol diri sendiri bahkan mampu merangkul orang lain terutama dalam menangani kecemasan akibat COVID-19. Karena sangat banyak kasus yang terjadi karena kecemasan membuat seseorang akan lebih mudah terkena penyakit atau yang sakit akan semakin parah karena adanya kecemasan.

SIMPULAN

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa seperti jenis kelamin kemudian usia, status marital dan Spiritual kemudian seorang mahasiswa hendaknya dapat mengetahui dan memahami terkait dengan kontrol diri (*self-control*) dan pemecahan masalah (*problem solving*) untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah kesempatan serta kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini. Terwujudnya jurnal ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ingin menyarrpaikan rasa hormat dan terima kasih

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Zulfikar Abdul et al. (2021). "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." 10(1): 130–35.
- Baharuddin (2020) *2019-nCov-Jangan takut virus corona*. Yogyakarta: Hak Cipta.
- Branscombe, M. (2020). *The network impact of the global COVID-19 pandemic - the new stack*. <https://thenewstack.io/the-network-impact-of-the-global-covid-19-pandemic/>
- Deliviana, Evi. (2021). "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19." : 129–38.
- Dinata, Hartinah, Sri Tiatri, And Pamela Hendra Heng. (2021). "Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19." 5(2): 385–92.
- Kartika, R. (2020). *Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19*.
- Kemendes RI (2021) 'Update Vaksinasi Covid-19 di indonesia'.
- Kemendes RI Dirjen P2P (2020) 'Keputusan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor Hk.02.02/4/1/2021 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)', *Kementerian Kesehatan RI*, 4247608(021), p. 114. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Le, B., Greene, A., Maria, M., & Alex, A. (2020). *College Student Mental Health Infographic*. University Counseling Center.
- Raharjo, S, T. (2021). *Penguatan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid 19: Kesehatan Mental Pelajar*. Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM). Vol. 2, No.1.
- Sarwono, S. . (2013) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Satgas COVID-19 (2021) 'Tanya jawab vaksin'.
- Yanti, N, K, W., Bimmaharyanto, D, E. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesehatan Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran*. Health Care Media. Vol. 5, No. 1.
- 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*.