

Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Mengenai Isu Kesehatan Mental

Faris Saputra Dewa¹

¹ Universitas Bina Sarana Informatika

correspondence e-mail*, faris.fsu@bsi.ac.id

Submitted: Revised: 2024/01/21 Accepted: 2024/01/29 Published: 2025/02/23

Abstract The issue of mental health has been increasingly discussed in recent years, the increase in suicide and murder cases among students is strongly suspected to be due to mental health disorders in the perpetrators. Students are a group that is vulnerable to mental health disorders due to various factors. Research on mental health issues was conducted on 24 students of the communication science study program using an in-depth interview method. The results of the study showed that most students are aware of the importance of maintaining mental health, and they believe that the closest environment such as family and friends, as well as the use of social media have an influence on a person's mental health condition. Implementing a healthy lifestyle and an attitude of self-love are also believed to be the best way to avoid mental health disorders.

Keywords Student Perception, Communication Science, Mental Health



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Kesehatan Mental menjadi salah satu isu yang semakin ramai dibicarakan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu hal yang menjadi sorotan adalah meningkatnya jumlah kasus bunuh diri di kalangan remaja yang merupakan salah satu indikator gangguan kesehatan mental.¹ Isu mengenai kesehatan mental mulai disuarakan oleh kelompok yang peduli, hal ini dilakukan agar publik lebih menyadari pentingnya menjaga sikap, tindakan dan perilaku agar tidak mengganggu kesehatan mental orang-orang disekitarnya. Karena lingkungan sekitar yang tidak kondusif juga termasuk salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kajian mengenai kesehatan mental termasuk dalam kajian ilmu psikologi, namun dalam penanganannya, ilmu komunikasi juga memiliki peran penting dalam proses penyembuhan seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, agar bisa kembali

¹ Wulandari, D., & Elviany, R. (2024). DAMPAK KESEHATAN MENTAL DAN LONJAKAN KASUS BUNUH DIRI DI ERA MODERN. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 51-60.

menjalani hidup normal seperti sebelumnya. Pendekatan secara personal dengan komunikasi yang intim dan intensif, dalam beberapa kasus terbukti dapat memulihkan kesehatan mental seseorang. Permasalahan yang timbul akibat gangguan kesehatan mental diantaranya adalah komunikasi yang kurang baik antara satu pihak dengan pihak lainnya. Adapun solusi untuk mengurangi bias atau missed communication dalam proses interaksi antara penyintas gangguan kesehatan mental dan mereka yang sehat secara mental adalah dengan saling memberikan pengertian dan saling memahami satu dengan yang lainnya.²

Pendekatan secara religius juga dapat dilakukan sebagai salah satu upaya untuk memulihkan kondisi kejiwaan dari seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Dalam agama Islam, Kristen, Hindu, dan Buddha, masing-masing memiliki ritual tersendiri. Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.³ Konseling pastoral Kristen dapat memberikan kontribusi dalam menghadapi isu kesehatan mental dengan cara memberikan pemahaman tentang konsep diri yang benar, lalu membimbing untuk mengambil keputusan, pemulihan dalam relasi dan kontemplasi sebagai pemenuhan spiritualitas diri.⁴ Dalam pandangan Hindu, dharma tidak hanya mencakup aspek sosial dan etik, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual.⁵ Perspektif Agama Buddha menekankan pemahaman diri sebagai kunci untuk menghindari tindakan buruk, terutama melalui praktik mindfulness. Faktor-faktor seperti kebingungan dan ketidakberanian dapat merusak kesehatan mental menurut ajaran Buddha.⁶

² Sari, R. N., & Sanusi, N. (2023). Penerapan Psikologi Komunikasi dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 4(1), 34-43.

³ Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.

⁴ Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *JURNAL KADESI*, 5(1), 137-162.

⁵ Utami, K. B. P. (2024). Korelasi Antara Kesehatan Mental Dan Ajaran Dharma Dalam Agama Hindu. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 4(2), 37-48.

⁶ Yulistiani, Y., & Nyanasuryanandi, P., & Suherman, S. (2024). KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDDHA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, di Indonesia terdapat beberapa kasus mahasiswa yang melakukan aksi bunuh diri.⁷ Selain kasus bunuh diri, juga terdapat beberapa kasus pembunuhan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan motif yang beragam. Membunuh seseorang selain untuk melindungi diri juga termasuk kondisi gangguan kesehatan mental, individu dengan masalah kesehatan mental mungkin lebih rentan terhadap perilaku kekerasan atau tindakan impulsif.⁸ Tindakan menghilangkan nyawa, baik diri sendiri maupun orang lain, merupakan tindakan yang dilarang secara hukum dan Hak Asasi Manusia (HAM).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deksriptif. Pendekatan penelitian adalah metode yang digunakan oleh peneliti dalam mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Menurut Vanderstoep dan Johnson (2008) karakteristik pendekatan kualitatif adalah berupa penjelasan fenomena secara naratif, merupakan identifikasi topik yang bersifat umum, luas, dan tematik.⁹ Sudjarwo menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian berpola menggambarkan sesuatu yang terjadi di lapangan dan berupaya menggambarkan data secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dari suatu peristiwa serta sifat-sifat tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.¹⁰ Penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai persepsi mahasiswa terhadap isu kesehatan mental.

Penelitian ini melibatkan 24 orang mahasiswa (13 orang perempuan dan 11 orang laki-laki) dari program studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bahasa, Universitas Bina Sarana Informatika yang berkenan mengisi dan menjawab pertanyaan dengan baik dan benar melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring dengan

⁷ Panjaitan, R. U., Wardani, I. Y., Nasution, R. A., Primananda, M., & Arum, D. O. R. S. (2023). Keeratan Keluarga dan Kemampuan Pemecahan Masalah Berhubungan dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1045-1052.

⁸ Fairuzzen, M. R., Putra, A. A., & Reihan, A. (2024). Analisis Kriminologi Terhadap Kasus Pembunuhan (Studi Kasus: Terhadap Naufal Zidan Mahasiswa Universitas Indonesia). *Indonesian Journal of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory*, 2(1), 155-165.

⁹ Vanderstoep, S. W., & Johnson, D. D. (2008). *Research methods for everyday life: Blending qualitative and quantitative approaches*. John Wiley & Sons.

¹⁰ Sudjarwo, H. (2001). Metodologi penelitian sosial. *Bandung: Mandar Maju*.

memanfaatkan fitur Google Form. Responden berstatus sebagai mahasiswa aktif (tidak sedang cuti) dengan rentang usia 18 sampai 28 tahun. Dalam penelitian ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan secara anonim, sehingga diharapkan mampu memberikan jawaban dan pernyataan dengan jujur dan apa adanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

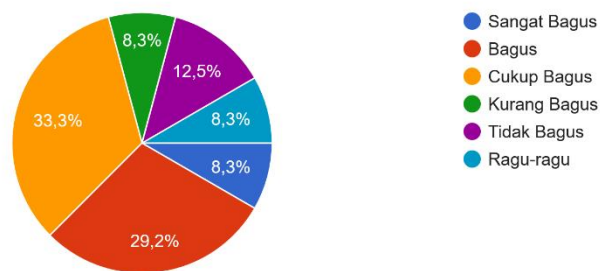
Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden meyakini bahwa isu kesehatan mental merupakan hal yang penting. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan salah satu isu yang mendapatkan perhatian khusus dikalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi.



Gambar 1. Tanggapan responden tentang isu kesehatan mental

Jawaban yang beragam diberikan oleh responden ketika diberikan pertanyaan seputar kondisi kesehatan mental mereka ketika sedang mengisi kuesioner. Sebanyak 8 responden menyatakan bahwa kondisi kesehatan mental mereka cukup bagus, 7 responden merasa kesehatan mentalnya bagus, 3 orang responden merasa kesehatan mental dalam kondisi tidak bagus, 2 orang merasa kurang bagus, 2 orang merasa sangat bagus, dan 2 orang merasa ragu-ragu akan kondisi kesehatan mental dirinya.

Menurut anda, bagaimana kondisi kesehatan mental anda saat ini?
24 jawaban

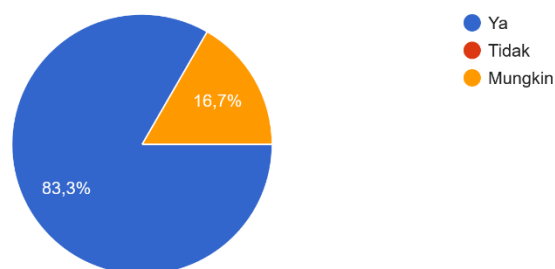


Gambar 2. Tanggapan responden mengenai kondisi kesehatan mental diri sendiri

Hasil ini menunjukkan bahwa responden cukup memahami apa yang sedang dirasakan. Meskipun terdapat responden yang meragukan kondisi kesehatan mentalnya ketika mengisi kuesioner, namun jumlahnya hanya 2 orang saja. Dari 24 responden, 5 diantaranya merasa dalam kondisi kesehatan mental yang kurang dan tidak bagus. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor.

Sebagai lingkungan terdekat, keluarga diyakini memiliki peran dalam pembentukan karakter seseorang, termasuk kesehatan mental. Mayoritas responden (20 dari total 24 responden) setuju bahwa perlakuan dari anggota keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Sementara 4 responden lainnya tidak cukup yakin namun juga tidak menyangkal bahwa perlakuan dari anggota keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Menurut anda, apakah perlakuan dari anggota keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental?
24 jawaban



Gambar 3. Persepsi responden mengenai pengaruh perlakuan anggota keluarga terhadap kesehatan mental

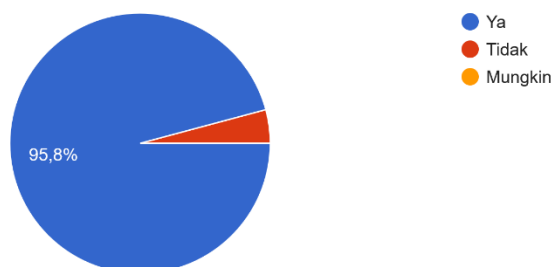
Anggota keluarga pada umumnya terdiri dari ayah dan ibu selaku orang tua, lalu kakak dan adik. Orang tua juga mempunyai peran penting dalam memberi motivasi pada anak. Pemberian tersebut dapat diwujudkan pada motivasi mengenai urgensi, tujuan, dan peningkatan prestasi belajar. Motivasi yang diberi oleh orang tua kemudian akan berpengaruh pada mental dari anak.¹¹

Komunikasi keluarga yang baik akan memberikan pengaruh yang positif dan menjadikan anggota dalam keluarga tersebut menjadi nyaman dan aman. Anggota keluarga akan semakin dekat, saling terbuka, saling support, dan saling bantu satu dengan yang lainnya. Tidak hanya berpengaruh dalam keluarga saja, anggota keluarga yang merasakan pengaruh positif dalam komunikasi keluarga akan memberikan dampak atau pengaruh positif juga kepada orang luar atau masyarakat lainnya.¹²

Selain anggota keluarga, lingkungan terdekat lainnya dari mahasiswa adalah pertemanan di sekolah atau kampus. Hampir semua responden meyakini bahwa perlakuan dari teman di lingkungan sekolah atau kampus dapat memengaruhi kesehatan mental, sementara satu orang responden tidak merasa bahwa lingkungan pertemanan di sekolah atau kampus berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Menurut anda, apakah perlakuan dari teman di lingkungan sekolah/kampus dapat mempengaruhi kesehatan mental?

24 jawaban



¹¹ Widhiati, F. A., Widiyawati, D. A., Istifadah, M. H., Ilham, M. M., Setiani, M. F., & Tasya, S. A. (2023). Peran Orang Tua bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. *Journal of Education and Technology*, 3(1), 43-50.

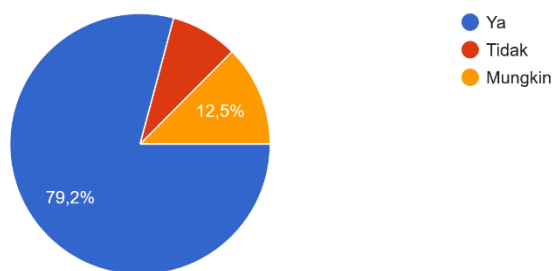
¹² Angelica, A., & Siahaan, C. (2021). Pengaruh Komunikasi Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 121-131.

Gambar 4. Persepsi responden mengenai pengaruh perlakuan teman di lingkungan sekolah atau kampus terhadap kesehatan mental

Pada lingkungan sekolah dan kampus kerap terjadi aksi perundungan (*bullying*) yang berpengaruh terhadap kesehatan mental korbannya. Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja akan menjadikan seorang remaja yang menjadi korban bullying akan memiliki perasaan cemas, selalu merasa sendiri, emosional yang terancam, serta kemungkinan besar dapat menyebabkan depresi dan juga akan berdampak pada gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, bahkan takut untuk bersosialisasi.¹³

Selain faktor lingkungan keluarga dan pertemanan, penggunaan media sosial juga sering disebut sebagai salah satu penyebab gangguan kesehatan mental. Dalam penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMA, menunjukkan media sosial berpengaruh dan signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja.¹⁴

Menurut anda, apakah media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental?
24 jawaban



Gambar 5. Persepsi responden mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental

Sebanyak 19 dari 24 responden meyakini media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental. 3 orang merasa media sosial mungkin memiliki dampak terhadap

¹³ Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.

¹⁴ Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.

kesehatan mental, dan 2 orang responden tidak yakin bahwa media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Sejatinya, media sosial merupakan alat, jika digunakan dengan baik dapat menghasilkan sesuatu yang baik, namun jika digunakan secara berlebihan maka akan berdampak terhadap kesehatan mental. Hal yang bisa dilakukan pada saat ini untuk mengurangi atau meminimalisir dampak buruk dari media sosial yaitu dengan cara “detoks media sosial” atau beristirahat dan membatasi diri dari paparan langsung media sosial. Detoksifikasi media sosial merupakan salah satu cara untuk menangkal dan mengurangi dampak negatif dari media social.¹⁵

Sebanyak 15 orang responden mengaku memiliki pengalaman pribadi terkait gangguan kesehatan mental, sementara 9 lainnya menyatakan tidak pernah mengalami masalah kesehatan mental. Penyebab gangguan kesehatan mental yang dialami juga beragam, mulai dari masalah finansial, percintaan, tidak adanya support system, sampai tekanan yang didapatkan di tempat kerja. Salah satu responden bahkan mengakui bahwa dirinya mengalami gangguan kesehatan mental Moderate Depressive Episode dan Emotionally Unstable Personality Disorder (EUPD) dalam beberapa tahun terakhir.

Fenomena kesehatan mental juga ditemui oleh sebagian responden di lingkungan sekitarnya. Sebanyak 14 orang responden menuturkan bahwa mereka mengetahui kerabat dekatnya mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu responden bahkan menyatakan bahwa rekan kerjanya memilih untuk bunuh diri karena faktor keluarga dan terjerat hutang pinjaman daring. Metode penagihan yang kerap mengancam, melakukan pelecehan, hingga penyalahgunaan data pribadi seperti mengakses kontak dan menagih ke orang-orang yang tersimpan di kontak peminjam, akan berdampak kepada kesehatan mental pengguna jasa pinjaman daring.¹⁶

Responden memiliki pandangan beragam mengenai cara menjaga kesehatan mental. 10 orang responden memiliki pandangan bahwa dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti berolahraga secara rutin, menjaga pola makan dan asupan nutrisi, serta istirahat yang cukup dapat membantu menjaga kesehatan mental. Secara tidak langsung

¹⁵ Saputra, I. R., Khairani, A., & Salsabil, L. S. (2024). Komunikasi Kesehatan Detoks Media Sosial Pada Remaja Yang Terkena Gangguan Psikologis Kecamatan Legok. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2).

¹⁶ Sutedjo, A. C. (2024). Analisis Yuridis tentang Implikasi Risiko Dan Realitas Gagal Bayar Pinjaman Online. *STIH IBLAM*.

responden sepakat bahwa menjaga kesehatan fisik juga akan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik terutama dari sedang hingga kuat dapat mempengaruhi dan memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani. Selain dapat berpengaruh kepada kebugaran jasmani, aktivitas fisik juga berdampak pada peningkatan kesehatan mental.¹⁷ Lalu, 6 orang responden merasa bahwa dengan menghargai diri sendiri dapat menjaga kesehatan mental, sikap menghargai diri sendiri dapat dilakukan dengan cara lebih memprioritaskan kebahagiaan diri sendiri, tidak mencemaskan opini orang lain, dan berdamai dengan kenyataan. Hal ini juga merupakan salah satu bentuk cinta kepada diri sendiri (*self love*). 4 orang responden meyakini bahwa dengan berpikir positif dapat menjaga kesehatan mental. Selebihnya responden memiliki pandangan beragam, seperti melakukan meditasi, tidak mudah terbawa arus, mengisi waktu luang dengan hobi yang positif, dan menghindari orang-orang yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Para responden memiliki harapan yang besar terkait fenomena kesehatan mental. 18 responden berharap semakin banyak orang yang sadar dan peduli akan pentingnya kesehatan mental. 4 orang responden berharap agar mereka yang saat ini mengalami gangguan kesehatan mental bisa segera pulih dan menjalani hidup seperti sebelumnya. Sementara dua orang responden berharap pemerintah lebih peduli terhadap isu kesehatan mental, sehingga akses terhadap layanan kesehatan mental dapat lebih banyak dan lebih mudah dijangkau oleh masyarakat, sehingga dampak buruk dari gangguan kesehatan mental dapat berkurang secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa 24 orang mahasiswa dari program studi Ilmu Komunikasi yang menjadi responden dalam penelitian ini memahami pentingnya kesehatan mental. Mayoritas mahasiswa meyakini bahwa lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan di sekolah atau kampus, serta media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Mayoritas

¹⁷ Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Sainitika*, 6(1), 54-62.

mahasiswa juga merasa pernah mengalami gangguan kesehatan mental, dan juga pernah menemukan kasus gangguan kesehatan mental di lingkungan sekitarnya.

Mayoritas mahasiswa meyakini bahwa kesehatan mental dapat dijaga dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, mencintai diri sendiri, dan berusaha untuk berfikir positif. Mayoritas mahasiswa juga berharap semakin banyak orang yang sadar dan lebih peduli terhadap kesehatan mental, sehingga dapat mengurangi dampak buruk gangguan kesehatan mental.

REFERENSI

- Angelica, A., & Siahaan, C. (2021). Pengaruh Komunikasi Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 121-131.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.
- Fairuzzen, M. R., Putra, A. A., & Reihan, A. (2024). Analisis Kriminologi Terhadap Kasus Pembunuhan (Studi Kasus: Terhadap Naufal Zidan Mahasiswa Universitas Indonesia). *Indonesian Journal of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory*, 2(1), 155-165.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231.
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *JURNAL KADESI*, 5(1), 137-162.
- Panjaitan, R. U., Wardani, I. Y., Nasution, R. A., Primananda, M., & Arum, D. O. R. S. (2023). Keeratan Keluarga dan Kemampuan Pemecahanan Masalah Berhubungan dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1045-1052.
- Putri, N. W. E. (2019). Peran Psikologi Komunikasi dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik: Studi Kasus Proses Bimbingan Konseling di SMK Kesehatan Widya Dharma Bali. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 52-67.
- Saputro, I. R., Khairani, A., & Salsabil, L. S. (2024). Komunikasi Kesehatan Detoks Media Sosial Pada Remaja Yang Terkena Gangguan Psikologis Kecamatan Legok. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2).
- Sari, R. N., & Sanusi, N. (2023). Penerapan Psikologi Komunikasi dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial. *Buana Komunikasi (Jurnal*

Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi), 4(1), 34-43.

Sudjarwo, H. (2001). Metodologi penelitian sosial. *Bandung: Mandar Maju*.

Sutedjo, A. C. (2024). Analisis Yuridis tentang Implikasi Risiko Dan Realitas Gagal Bayar Pinjaman Online. *STIH IBLAM*.

Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.

Utami, K. B. P. (2024). Korelasi Antara Kesehatan Mental Dan Ajaran Dharma Dalam Agama Hindu. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 4(2), 37-48.

Vanderstoep, S. W., & Johnson, D. D. (2008). *Research methods for everyday life: Blending qualitative and quantitative approaches*. John Wiley & Sons.

Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.

Widhiati, F. A., Widiyawati, D. A., Istifadah, M. H., Ilham, M. M., Setiani, M. F., & Tasya, S. A. (2023). Peran Orang Tua bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. *Journal of Education and Technology*, 3(1), 43-50.

Wulandari, D., & Elviany, R. (2024). DAMPAK KESEHATAN MENTAL DAN LONJAKAN KASUS BUNUH DIRI DI ERA MODERN. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 51-60.

Yulistiani, Y., & Nyanasuryanandi, P., & Suherman, S. (2024). KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDDHA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1).