



PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19 MELALUI DETEKSI DINI DAN PELATIHAN MANAJEMEN STRES

Heni Dwi Windarwati^{1*}, Renny Nova¹, Muhammad Sunarto¹, Niken Asih Laras Ati², Mira Wahyu Kusumawati³, Atin Humayya⁴, Ida Wahyuni⁴, Irhamnaa Nias Selena⁵

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya Jl. Veteran No.10-11, Ketawanggede, Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

²Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga, dan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jl. Kalimantan Tegalboto No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Sumbersari, Jember, Jawa Timur 68121, Indonesia

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57136, Indonesia

⁴Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya, Jl. Veteran No.10-11, Ketawanggede, Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

⁵Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya, Jl. Veteran No.10-11, Ketawanggede, Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*henipsik.fk@ub.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok yang terdampak COVID-19 dan rentan memiliki kesehatan mental yang lebih buruk akibat tingginya stresor. Pandemi dan kondisi pasca pandemi COVID-19 berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa sehingga perlu tindakan untuk mengelola stres melalui pelatihan manajemen stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 September 2022 sampai 15 November 2022 berlokasi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya Malang dengan sasaran mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya sebanyak 147 mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi masalah kesehatan jiwa melalui deteksi dini dan pelatihan manajemen stres. Deteksi dini dilaksanakan menggunakan Masclah Burn Out Inventory-Student dan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29). Hasil deteksi dini menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat berusia rata – rata 22 tahun dan 33.3% memiliki pendapatan dibawah UMR. Sebanyak 23.8% mahasiswa pernah terkonfirmasi positif COVID-19 dan 32.7% mahasiswa memiliki tingkat burnout yang tinggi. Dalam hal kesehatan mental, sebanyak 46.9% peserta memiliki masalah kesehatan mental, dimana 42.9% mahasiswa dan 63.3% terindikasi memiliki gangguan psikotik dan memiliki PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan pelatihan manajemen stres selama dua hari. Pandemi COVID-19 memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: kesehatan mental; manajemen stres; pandemi covid-19

IMPROVING MENTAL HEALTH COLLEGE STUDENTS POST COVID-19 PANDEMIC THROUGH EARLY DETECTION AND STRESS MANAGEMENT TRAINING

ABSTRACT

College students were a group affected by COVID-19 and were vulnerable to having worse mental health due to high stressors. The COVID-19 pandemic and post-pandemic have the potential to cause mental health problems in college students, so it is necessary to manage stress through training in stress management. This community service activity was conducted from 29 September 2022 to 15 November 2022, located at the Faculty of Health Sciences, Universitas Brawijaya, Malang, targeting 147 college students. This activity aimed to identify problems through early mental health assessment and stress management training. The Burn Out Inventory-Student Questionnaire and Self Reporting Questionnaire

(SRQ-29) were used to measure mental health assessment. Mental health assessment findings indicated that community service participants were, on average, 22 years old, and 33.3% had incomes below the minimum wage. As many as 23.8% of college students have been confirmed positive for COVID-19, and 32.7% have a high burnout level. In terms of mental health, as many as 46.9% of participants had mental health problems, of which 42.9% were students and 63.3% were indicated to have psychotic disorders and had PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Community service activities were followed by two days of stress management training. The COVID-19 pandemic has had a significant impact on college student's mental health.

Keywords: covid-19 pandemic; mental health; stress management

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan berbagai perubahan dan penyesuaian diseluruh dunia serta mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental individu dan negara secara global. Pandemi menyebabkan sejumlah besar individu, keluarga, dan komunitas mengalami keterkejutan, trauma, ketakutan, kecemasan, serta kesedihan (Pawar, 2020). Pandemi COVID-19 telah memberikan banyak perubahan signifikan pada kehidupan saat ini serta memberikan dampak pada seluruh aspek kehidupan (Zhilenko et al., 2021). Dalam bidang pendidikan, COVID-19 telah menyebabkan gangguan terbesar pada sistem pendidikan yang menyebabkan hampir 1,6 miliar pelajar di lebih dari 200 negara mengalami hambatan dalam penyelenggaraan pendidikan (Pokhrel & Chhetri, 2021). Di Indonesia, perubahan sistem pendidikan tradisional (tatap muka) menjadi online (virtual) menyebabkan beberapa siswa mengalami kesulitan mengakses fasilitas pembelajaran secara digital dikelas (Pradana & Syarifuddin, 2021).

Selama pandemi COVID-19, mahasiswa merupakan kelompok yang terdampak COVID-19 dan memiliki kesehatan yang lebih buruk dibandingkan dengan teman sebaya mereka. Kondisi kesehatan mental yang lebih buruk pada mahasiswa berkaitan dengan tingginya stressor yang dihadapi sehingga meningkatkan risiko timbulnya gangguan mental (Buizza et al., 2022). Selama pandemi, mahasiswa mengalami kecemasan karena kurangnya kontak dengan teman sebaya dan kekhawatiran tentang kesehatan dan pekerjaan keluarga, angka kematian, perpisahan mendadak dengan teman, dan metode sekolah yang berubah (Fatimah & Mahmudah, 2020; Odriozola-González et al., 2020). Mahasiswa merasakan kecemasan, gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri karena ketakutan terhadap wabah COVID-19, pembatasan sosial, dan konflik antar teman (Alsoufi et al., 2020). Selain itu, sebagian mahasiswa merasakan kesulitan keuangan dan keterbatasan fasilitas pembelajaran daring yang membuatnya semakin stress, frustrasi, dan depresi (Chaturvedi et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi pada mahasiswa meningkat pesat menjadi 36% dan 39% selama pandemi (Li et al., 2021).

Saat ini pasca pandemi COVID-19, penggunaan elearning dan pembelajaran secara virtual telah menjadi bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dengan institusi pendidikan tinggi (Rashid & Yadav, 2020). Meskipun begitu, mahasiswa perlu melakukan penyesuaian kembali dari sistem pembelajaran berbasis digital secara penuh menjadi sistem pembelajaran yang terintegrasi antara pembelajaran virtual dan tatap muka yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Kondisi pandemi dan pasca pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa mengalami ketidakberdayaan dan kesulitan dalam menghadapi kondisi ini (Babicka-Wirkus et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama masa pandemic mahasiswa seringkali menggunakan mekanisme koping yang maladaptive (Babicka-Wirkus et al., 2021). Strategi koping yang

maladaptive ini dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa jangka Panjang serta prestasi mahasiswa. Dalam usaha untuk mengurangi stress, tindakan yang dapat dilakukan yaitu manajemen stress, mencari dukungan dari orang lain serta memilih strategi coping yang positif (Singh et al., 2020; Son et al., 2020).

Pandemi COVID-19 dan kondisi pasca pandemi COVID-19 berpotensi menyebabkan timbulnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan mahasiswa dapat mengatasi masalah kesehatan mental yang terjadi saat dan pasca pandemi COVID-19 dengan menggunakan strategi coping yang positif. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kondisi kesehatan mentalnya sehingga mampu menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan dua tujuan kegiatan yaitu mengidentifikasi masalah kesehatan jiwa melalui deteksi dini serta memberikan pelatihan manajemen stress pada khalayak sasaran. Evaluasi kegiatan dilaksanakan melalui penilaian kesehatan jiwa mahasiswa serta evaluasi awal, selama, dan akhir kegiatan pengabdian masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 September 2022 sampai dengan 15 November 2022 yang berlokasi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya Malang. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya yang berjumlah 147 mahasiswa

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan penyusunan kuisisioner skrining masalah kesehatan jiwa dan penyusunan modul manajemen stres pada mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pelaksanaan deteksi dini masalah kesehatan jiwa selama 2 minggu melalui google form. Hasil deteksi dini dilakukan analisis dengan pendekatan kuantitatif dan dilaksanakan sosialisasi hasil deteksi dini. Setelah sosialisasi hasil deteksi dini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan pelatihan manajemen stres selama dua hari. Pelatihan manajemen stres pada mahasiswa merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan jiwa pada mahasiswa. Kegiatan pelatihan manajemen stres terdiri dari pre-test dan post-test, tindakan manajemen stres, dan evaluasi kognitif dan evaluasi kemampuan peserta. Pelaksanaan evaluasi pengabdian masyarakat dilaksanakan awal, selama, dan pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi awal dilaksanakan sebelum kegiatan melalui pretest yang dinilai dengan menggunakan skoring. Evaluasi proses dilaksanakan selama sesi latihan berdasarkan pada skoring keaktifan dan partisipasi peserta. Setelah kegiatan dilaksanakan monitoring dan evaluasi selama dua kali dalam satu bulan.

Pengukuran dan Analisis Hasil Deteksi Dini

Deteksi dini kesehatan mental pada mahasiswa dilaksanakan dengan menggunakan instrumen kuisisioner. Kuisisioner kesehatan mental untuk deteksi dini pada mahasiswa terdiri dari 2 bagian yaitu kuisisioner untuk mengukur burn out dan kesehatan mental emosional pada mahasiswa. Burn out pada mahasiswa diukur dengan menggunakan Masclah Burn Out Inventory-Student Survey yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan skala likert 0 (sangat tidak setuju) – 6 (sangat setuju). Kuisisioner ini terdiri dari 3 domain yaitu exhaustion subscale yang menunjukkan kondisi

kelelahan yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan belajar, cynicism subscale menunjukkan sikap sinis dan keengganan terlibat dalam studi, dan profesional/academic efficacy subscale menunjukkan perasaan kompeten dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa. Skor subscale exhaustion dan cynicism yang tinggi dan skor professional/academic efficacy yang rendah diinterpretasikan sebagai tingginya burnout pada mahasiswa (Pérez-Mármol & Brown, 2019).

Kesehatan mental emosional pada mahasiswa diukur dengan menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29). Kuisisioner SRQ terdiri 29 pertanyaan dengan penilaian item SRQ meliputi 0 untuk jawaban “tidak ada gejala” dan 1 untuk jawaban “ya”. SRQ juga terdiri dari empat bagian, yaitu pertanyaan 1-20 untuk menilai adanya gejala psikologis (cut-off point 8), pertanyaan 21 untuk menilai penggunaan zat psikoaktif (cut-off point 1), pertanyaan 22 -24 untuk menilai adanya gejala psikotik (cut-off point 1), dan pertanyaan 25-29 untuk mengetahui gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) (cut-off point 1) (Arini & Syarli, 2020; Makhubele et al., 2019). Kuisisioner ini telah lulus uji validitas dan reliabilitas. Kuisisioner yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas kuisisioner (Yavuz & Dogan, 2014).

Hasil deteksi dini kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan analisis deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi burn out dan masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Analisa data dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan Program SPSS versi 27. Hasil deteksi dini diklasifikasi berdasarkan masing – masing variabel dan disajikan dalam bentuk tabel. Sementara untuk peserta kegiatan pengabdian masyarakat, hasil deteksi dini diinformasikan secara personal untuk setiap peserta melalui fasilitator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 147 peserta. Hasil analisa deteksi dini kesehatan jiwa pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan oleh tabel 1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada mahasiswa dengan usia rata – rata 22 tahun. Sekitar satu pertiga mahasiswa berasal dari keluarga atau memiliki pendapatan dibawah UMR atau sekitar 33.3%. Adanya resesi ekonomi global setelah pandemi COVID-19 dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental terutama bagi kelompok yang rentan secara ekonomi (Kathirvel, 2020), hal ini perlu diwaspadai. Selama pandemi COVID-19 sebanyak 23.8% mahasiswa pernah terkonfirmasi positif COVID-19. Selama pandemi COVID-19, respons kesehatan mental seperti respons emosional, proses berpikir, dan berperilaku masyarakat sangat terpengaruh dan bervariasi sesuai dengan latar belakang individu dan komunitasnya (Kaligis et al., 2020). Individu yang terkonfirmasi positif COVID-19 mengalami berbagai stressor seperti kesulitan diagnosis COVID-19 diawal pandemi, kekhawatiran tentang pemulihan dirinya, stress terkait karantina dan lingkungan perawatan, keterbatasan informasi dan komunikasi, infeksi yang berulang, kekhawatiran tentang komplikasi, kesulitan keuangan, serta stigma dan konflik dalam keluarga (Park et al., 2022). Namun, individu yang tidak menderita COVID-19 juga menunjukkan tingkat stress yang lebih tinggi, hal ini berkaitan dengan kemungkinan menyebarkan penyakit atau stigma masyarakat terkait dengan COVID-19 (Liu et al., 2021). Hal ini menunjukkan meskipun seseorang yang terkonfirmasi positif COVID-19 memiliki stressor dan tingkat stress yang tinggi, namun pada seseorang yang bukan penderita COVID-19 juga mengalami stress yang lebih tinggi dari biasanya selama pandemi ini. Selain itu, sekitar 40%

individu mengalami kondisi pasca infeksi COVID-19 yang dapat menyebabkan kesehatan jangka panjang serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental (Matsumoto et al., 2022).

Sebanyak 32.7% mahasiswa atau hampir satu pertiga mahasiswa memiliki tingkat burnout yang tinggi. Selama pandemi mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran menjadi pembelajaran secara online, hal ini dapat berdampak pada timbulnya burnout (kejujuran) pada mahasiswa. Beberapa faktor yang mempengaruhi burnout pada mahasiswa antara lain beban perkuliahan, kekhawatiran setelah kelulusan, partisipasi pada kegiatan pembelajaran, kualitas hidup mahasiswa, lingkungan sosial mahasiswa, serta dukungan keluarga yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa (Pamungkas & Nurlaili, 2022; Windarwati et al., 2022). Burnout pada mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental dan menurunnya prestasi akademik mahasiswa (Caleb et al., 2022), oleh karena itu perlu adanya kegiatan promosi kesehatan untuk dapat meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa (Ramos et al., 2021).

Dalam hal kondisi kesehatan mental, sebanyak 46.9% peserta memiliki masalah kesehatan mental, dimana sebanyak 42.9% mahasiswa terindikasi memiliki gangguan psikotik dan 63.3% mahasiswa terindikasi memiliki PTSD. Hasil deteksi dini ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsandaux et al. (2021) dan Lee et al. (2021) yang menunjukkan bahwa selama pandemi mahasiswa mengalami risiko tinggi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stress, PTSD, dan ide bunuh diri serta meningkatnya indikasi untuk mengalami psikosis atau penyakit mental yang lebih serius (Wang et al., 2022; Zimmerman et al., 2022). Setelah pandemi COVID-19 diperkirakan akan terjadi peningkatan masalah kesehatan mental sebagai akibat dari efek jangka panjang pandemi, tindakan pembatasan seperti karantina dan sosial distancing, serta akibat dari dampak ekonomi (Kathirvel, 2020). Hasil deteksi dini pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental dimana dua pertiga mahasiswa terindikasi mengalami PTSD.

Setelah pelaksanaan deteksi dini kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan pelaksanaan manajemen stress yang ditunjukkan pada gambar 1 dan 2. Kegiatan manajemen stress bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola stress dan memiliki coping yang adaptif untuk menghadapi situasi pasca pandemi COVID-19. Mekanisme coping yang positif pada individu dapat membentuk komunitas yang lebih kuat (Kaligis et al., 2020). Mahasiswa mengalami berbagai stressor yang menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19, sehingga perlu adanya upaya memenuhi kebutuhan kesehatan mental mahasiswa. Program manajemen stress dapat membantu mengurangi stress, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Benjet, 2020). Selain itu, pendekatan melalui program manajemen stress dapat lebih mudah diterima untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental mahasiswa karena lebih minimal terhadap timbulnya stigma (Benjet, 2020). Stress merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa, namun stress dapat direspon secara produktif dan diatasi dengan cara yang sehat (Hena et al., 2020). Kegiatan manajemen stress pada pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari dan diakhiri dengan evaluasi yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengelola stress dengan baik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat manajemen stress pada mahasiswa dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu deteksi dini masalah kesehatan jiwa dan pelatihan manajemen stress pada

mahasiswa yang diikuti oleh 147 mahasiswa. Hasil deteksi dini masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa menunjukkan bahwa hampir satu pertiga mahasiswa mengalami burnout yang tinggi, selain itu hampir setengah mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental dimana indikasi psikotik ditemukan pada 42.9% dan indikasi PTSD ditemukan pada 63.3% mahasiswa. Hasil kegiatan pelatihan manajemen stres selama dua hari menunjukkan mahasiswa mampu mengelola stres dan memilih strategi koping yang baik. Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa oleh karena itu perlu adanya program promosi kesehatan mental yang dilaksanakan secara terprogram pada mahasiswa untuk dapat memenuhi kebutuhan kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui program manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsoufi, A., Alsuyihili, A., Msherghi, A., Elhadi, A., Atiyah, H., Ashini, A., Ashwieb, A., Ghula, M., Ben Hasan, H., Abudabuos, S., Alameen, H., Abokhdhir, T., Anaiba, M., Nagib, T., Shuwayyah, A., Benothman, R., Arrefae, G., Alkhwayildi, A., Alhadi, A., ... Elhadi, M. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on medical education: Medical students' knowledge, attitudes, and practices regarding electronic learning. *PLoS ONE*, 15(11 November), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242905>
- Arini, L., & Syarli, S. (2020). Deteksi Dini Gangguan Jiwa Dan Masalah Psikososial Dengan Menggunakan Self Reporting Qustioner (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 167–172. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4672>
- Arsандаux, J., Montagni, I., Macalli, M., Texier, N., Pouriell, M., Germain, R., Mebarki, A., Kinouani, S., Tournier, M., Schuck, S., & Tzourio, C. (2021). Mental health condition of college students compared to non-students during COVID-19 lockdown: The CONFINS study. *BMJ Open*, 11(8), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-053231>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Benjet, C. (2020). Stress management interventions for college students in the context of the COVID-19 pandemic. *Clinical Psychology: Science and Practice*, April, 19–20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12353>
- Buizza, C., Bazzoli, L., & Ghilardi, A. (2022). Changes in College Students Mental Health and Lifestyle During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*, 7(4), 537–550. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00192-7>
- Caleb, S., Pastrana, M., Faustino, O. R., & Tus, J. (2022). Amidst the COVID-19 Pandemic: The Relationship of Burnout and Depression Among College Students. *Psych Educ*, 1(3), 9–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6654330>
- Chaturvedi, K., Kumar Vishwakarma, D., & Nidhi. (2020). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A Survey. *Children and Youth Services Review*, 121(December 2020), 105866. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *Dwijaja Cendekia*, 4(1), 114–124.

<https://jurnal.uns.ac.id/jdc>

- Hena, Y., Salman, K., & Ramsha, M. (2020). Covid 19: Stress Management among Students and its Impact on Their Effective Learning. *International Technology and Education Journal*, 4(2), 65–74.
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kathirvel, N. (2020). Post COVID-19 pandemic mental health challenges. *Asian Journal of Psychiatry*, 53(January). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102430>
- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00598-3>
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>
- Liu, X., Wang, F., Li, H., Zhang, Y., Luo, L., Dong, J., Xiang, X., Cao, J., Wu, T., Xue, M., & Zhang, J. (2021). Investigation and analysis of psychological stress among non-severe COVID-19 patients. *Journal of Molecular Cell Biology*, 13(3), 228–231. <https://doi.org/10.1093/jmcb/mjab009>
- Makhubele, M., Ravhuhali, K., Kuonza, L., Mathee, A., Kgalamono, S., Made, F., Tlotleng, N., Kootbodien, T., Ntlebi, V., Wilson, K., & Naicker, N. (2019). Common mental health disorders among informal waste pickers in johannesburg, south africa 2018—a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142618>
- Matsumoto, K., Hamatani, S., Shimizu, E., Käll, A., & Andersson, G. (2022). Impact of post-COVID conditions on mental health: a cross-sectional study in Japan and Sweden. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03874-7>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290(May), 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2022). Academic Burnout Among University Students During COVID-19 Outbreak. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 618(Ijcah), 1163–1169. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.204>
- Park, H., Lee, N., Lee, J. H., Lee, D., Kim, K. A., Kim, H.-S., Oh, E., Ha, J. H., Hyun, S. Y., Lee, J., Kim, J., Jeon, K., Kim, H. T., & Sim, M. (2022). Stress Experience of COVID-19 Patients as Reported by Psychological Supporters in South Korea: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychiatry*, 13(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834965>

- Pawar, M. (2020). The Global Impact of and Responses to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Community and Social Development*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.1177/2516602620938542>
- Pérez-Mármol, J. M., & Brown, T. (2019). An Examination of the Structural Validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) Using the Rasch Measurement Model. *Health Professions Education*, 5(3), 259–274. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.05.004>
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141. <https://doi.org/10.1177/2347631120983481>
- Pradana, M., & Syarifuddin, S. (2021). The Struggle Is Real: Constraints of Online Education in Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Education*, 6(September), 2020–2021. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.753776>
- Ramos, B. A., Baptista, G. O., Fulong, L. V., & Sabaulan, J. S. (2021). Burnout Risks of Filipino College Students during the Covid- 19 Pandemic: A Basis for Institutional Mental Health Program. *Technium Social Sciences Journal*, 26, 112–122.
- Rashid, S., & Yadav, S. S. (2020). Impact of Covid-19 Pandemic on Higher Education and Research. *Indian Journal of Human Development*, 14(2), 340–343. <https://doi.org/10.1177/0973703020946700>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293(January), 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Wang, X., Zhang, N., Pu, C., Li, Y., Chen, H., & Li, M. (2022). Anxiety, Depression, and PTSD among College Students in the Post-COVID-19 Era: A Cross-Sectional Study. *Brain Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.3390/brainsci12111553>
- Windarwati, H. D., PoerantoRe, S., Nova, R., Sunarto, M., Ningrum, E. H., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Nirwanawati, S., & Utari, M. D. (2022). Hubungan Pola Komunikasi Dalam Keluarga Dengan Kejadian Akademik Burnout Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 105–114.
- Yavuz, G., & Dogan, N. (2014). Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116(February), 2453–2457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.590>
- Zhilenko, V. Y., Amirova, E. F., Lomakin, D. E., Smoktal, N. N., & Khamkhoeva, F. Y. (2021). The impact of COVID-19 Pandemic on the global economy and environment. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 12(5).

[https://doi.org/https://doi.org/10.14505//jemt.v12.5\(53\).08](https://doi.org/https://doi.org/10.14505//jemt.v12.5(53).08)

Zimmerman, J., DeTore, N. R., Deng, W., Burke, A., Nyer, M., & Holt, D. J. (2022). Worsening of psychotic experiences in college students during the COVID-19 pandemic. *Schizophrenia*

