

# Menangani Krisis Mental di Kalangan Pelajar: Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Emosional dalam Sistem Pendidikan

Sabil Mokodenseho<sup>1</sup>, Fahmi Hafiz Munandar Maku<sup>2</sup>, Sarah Pobela<sup>3</sup>, Fatma Panu<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Agama Islam Muhammadiyah Kotamobagu dan [sabil.mokodenseho@gmail.com](mailto:sabil.mokodenseho@gmail.com),  
[f.panu20@iaimkotamobagu.ac.id](mailto:f.panu20@iaimkotamobagu.ac.id), [s.pobela20@iaimkotamobagu.ac.id](mailto:s.pobela20@iaimkotamobagu.ac.id), [fhm.maku20@iaimkotamobagu.ac.id](mailto:fhm.maku20@iaimkotamobagu.ac.id)

## Info Artikel

### Article history:

Received Juni, 2023

Revised Juni, 2023

Accepted Juni, 2023

### Kata Kunci:

Krisis Mental, Pelajar,  
Kesejahteraan Emosional,  
Pendidikan

### Keywords:

Mental Crisis, Students, Emotional  
Wellbeing, Education

## ABSTRAK

Studi penelitian ini mengkaji penanganan krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah atas di Sukabumi dan mengusulkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran, dengan menggabungkan survei kuantitatif dan wawancara kualitatif serta kelompok fokus. Temuan penelitian menunjukkan tingginya prevalensi krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi, dengan tekanan akademis, dinamika keluarga, dan kurangnya dukungan sosial yang diidentifikasi sebagai faktor penyebab yang signifikan. Data kualitatif menyoroti perlunya peningkatan pendidikan kesehatan mental, program manajemen stres, dan lingkungan sekolah yang mendukung. Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif memberikan pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, rekomendasi diberikan, termasuk intervensi yang ditargetkan untuk siswa, pelatihan dan dukungan guru, peningkatan layanan konseling sekolah, pendidikan kesehatan mental, kolaborasi dengan keluarga dan masyarakat, serta evaluasi dan pemantauan yang berkelanjutan. Penerapan rekomendasi-rekomendasi tersebut dapat menumbuhkan lingkungan yang positif dan mendukung, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA di Sukabumi.

## ABSTRACT

This research study examines the handling of mental crises among high school students in Sukabumi and proposes strategies to improve emotional well-being in the education system. The study used a mixed methods approach, combining quantitative surveys and qualitative interviews and focus groups. Research findings indicate a high prevalence of mental crises among high school students in Sukabumi, with academic pressure, family dynamics, and lack of social support identified as significant contributing factors. Qualitative data highlighted the need for increased mental health education, stress management programs, and supportive school environments. The integration of quantitative and qualitative findings provided a comprehensive understanding of the research topic. Based on the findings, recommendations are provided, including targeted interventions for students, teacher training and support, improved school counseling services, mental health education, collaboration with families and communities, and ongoing evaluation and monitoring. The implementation of these recommendations can foster a positive and supportive environment, which in turn can improve the emotional well-being of high school students in Sukabumi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



*Corresponding Author:*

Name: Sabil Mokodenseho

Affiliation: Institut Agama Islam Muhammadiyah Kotamobagu

Email: [sabil.mokodenseho@gmail.com](mailto:sabil.mokodenseho@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah atas (Jones et al., 2022)(Puteikis et al., 2022)(Mzadi et al., 2022). Gangguan dan konsekuensi terkait pandemi, seperti penutupan sekolah, isolasi sosial, kesulitan ekonomi keluarga, kehilangan atau sakitnya keluarga, dan berkurangnya akses ke layanan kesehatan, telah menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan kaum muda (Jones et al., 2022). Beberapa penelitian telah menyelidiki prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah, termasuk depresi, kecemasan, masalah tidur, melukai diri sendiri, keinginan untuk bunuh diri, somatisasi, rencana bunuh diri, dan percobaan bunuh diri (YU et al., 2022). Prevalensi masalah kesehatan mental siswa sekolah menengah atas di Cina dipengaruhi oleh tahun publikasi, alat ukur, standar deteksi, waktu deteksi, kelas, dan wilayah (YU et al., 2022).

Sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa selama pandemi COVID-19, 37,1% siswa sekolah menengah atas mengalami kesehatan mental yang buruk, dan 31,1% mengalami kesehatan mental yang buruk selama 30 hari sebelumnya (Jones et al., 2022). Selain itu, selama 12 bulan sebelum survei, 44,2% mengalami perasaan sedih atau putus asa yang terus-menerus, 19,9% pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri, dan 9,0% pernah mencoba bunuh diri (Jones et al., 2022). Studi ini juga menemukan bahwa siswa yang merasa dekat dengan orang-orang di sekolah memiliki prevalensi kesehatan mental yang buruk secara signifikan lebih rendah selama pandemi dan selama 30 hari terakhir (Zulaiha et al., 2022), perasaan sedih atau putus asa yang terus-menerus, pernah secara serius mempertimbangkan untuk mencoba bunuh diri, dan pernah mencoba bunuh diri (Naim & Mokodenseho, 2022). Studi lain yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa sekitar sepertiga (35,6%) siswa sekolah menengah melaporkan adanya rasisme yang dirasakan, dengan rasisme yang dirasakan paling tinggi di antara siswa Asia, kulit hitam, dan multirasial (Idris et al., 2021). Studi ini juga menemukan bahwa rasisme yang dirasakan terkait dengan karakteristik demografis, kesehatan mental, dan perilaku, termasuk status kesehatan mental, hubungan virtual dengan orang lain di luar sekolah, kesulitan serius untuk berkonsentrasi, mengingat, atau membuat keputusan, dan merasa dekat dengan orang-orang di sekolah (Mpofu et al., 2022).

Sebuah studi yang dilakukan di Lithuania menemukan bahwa siswa sekolah menengah melaporkan kualitas belajar dan kesehatan fisik yang lebih baik saat belajar secara langsung, tetapi kualitas tidur yang lebih buruk, durasi tidur yang lebih pendek, dan kesehatan mental yang dilaporkan sendiri lebih buruk (Puteikis et al., 2022). Namun, skor yang lebih tinggi dari kualitas belajar secara langsung dan kesehatan fisik dikaitkan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah serta kualitas tidur yang lebih baik (Puteikis et al., 2022). Sebuah studi yang dilakukan di Cina menemukan bahwa skor kualitas hidup siswa sekolah menengah atas rendah, terutama siswa kelas 3, yang karenanya membutuhkan lebih banyak dukungan emosional (Yang et al., 2022).

Studi ini juga menemukan bahwa tempat tinggal, sub skala dinamika keluarga sistemik, somatisasi, dan depresi secara signifikan mempengaruhi skor kualitas hidup total (Yang et al., 2022).

Secara keseluruhan, studi tersebut menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah berdampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah, dan bahwa faktor-faktor seperti rasisme yang dirasakan, perasaan dekat dengan orang-orang di sekolah, dan kualitas belajar secara langsung serta kesehatan fisik dikaitkan dengan hasil kesehatan mental (Mushthoza et al., 2023). Dukungan emosional dan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan di kalangan siswa sekolah menengah diperlukan (Mokodenseho, 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah telah mendapatkan perhatian yang signifikan di seluruh dunia (Idris et al., 2023). Masa remaja merupakan masa kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga membuat para siswa rentan terhadap tantangan kesehatan mental (Bickford, 2005; Helfert & Warschburger, 2013; Lal et al., 2022; Webster, 2015). Kota Sukabumi tidak terkecuali dengan tren global ini. Siswa sekolah menengah di Sukabumi menghadapi berbagai tekanan, termasuk tekanan akademis, ekspektasi keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan ketidakpastian masa depan. Faktor-faktor ini dapat berkontribusi pada perkembangan krisis mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya (Lehtimaki et al., 2021; McCrory et al., 2020).

Kesejahteraan mental siswa sekolah menengah atas di Sukabumi merupakan hal yang memprihatinkan dan perlu segera mendapat perhatian. Prevalensi krisis mental di antara populasi ini dapat memiliki konsekuensi serius pada kinerja akademik, interaksi sosial, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Selain itu, hal ini juga menjadi beban yang signifikan bagi sistem pendidikan dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, memahami tingkat krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi dan mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini sangat penting untuk mempromosikan kesejahteraan emosional dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki penanganan krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi dan mengusulkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan.

Meskipun penelitian tentang isu kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah telah dilakukan secara global, ada kesenjangan penelitian mengenai konteks spesifik Sukabumi (Jenney & Exner-Cortens, 2018; Oswald & Langmaid, 2022; Patel et al., 2007). Hingga saat ini, penelitian terbatas telah mengeksplorasi prevalensi, faktor, dan strategi yang berkaitan dengan krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi. Memahami tantangan unik yang dihadapi oleh para pelajar di Sukabumi akan memungkinkan pengembangan intervensi dan kebijakan yang sesuai dengan konteksnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menyelidiki penanganan krisis mental dan mengusulkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan di Sukabumi.

Tinjauan literatur menunjukkan pentingnya penanganan masalah kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi. Dengan mengkaji pengetahuan yang ada mengenai krisis mental, kesejahteraan emosional, faktor-faktor yang berkontribusi, dan strategi yang ada, penelitian ini akan membangun literatur yang ada saat ini dan berkontribusi pada lapangan dengan memberikan pemahaman lokal mengenai tantangan yang dihadapi oleh siswa SMA di Sukabumi.

## 2. METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan penelitian, pendekatan metode campuran digunakan. Pendekatan ini menggabungkan teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif dan kuantitatif, sehingga dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penanganan krisis mental di kalangan siswa SMA di Sukabumi. Komponen kualitatif akan memungkinkan eksplorasi mendalam tentang pengalaman dan perspektif siswa, pendidik, dan pemangku kepentingan lainnya, sementara komponen kuantitatif akan menyediakan data statistik untuk menilai prevalensi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap krisis mental (Sugiyono, 2016).

Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sekolah menengah atas di Sukabumi. Pemilihan mempertimbangkan faktor-faktor seperti ukuran sekolah, lokasi, dan keragaman untuk memastikan representasi dari berbagai konteks dan populasi siswa. Di setiap sekolah yang dipilih, teknik pengambilan sampel acak digunakan untuk memilih peserta, termasuk siswa sekolah menengah, guru, konselor sekolah, dan administrator.

Penelitian ini akan menggunakan kombinasi instrumen pengumpulan data untuk mengumpulkan data yang komprehensif:

- a) Survei: Kuesioner yang dikelola sendiri dikembangkan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Survei ini mencakup skala standar dan item yang berkaitan dengan kesehatan mental, kesejahteraan emosional, stres akademik, dukungan sosial, dan sumber daya sekolah yang dirasakan. Kuesioner dirancang berdasarkan instrumen yang telah divalidasi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, dengan adaptasi yang diperlukan untuk konteks lokal.
- b) Wawancara: Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan siswa sekolah menengah atas, guru, konselor sekolah, dan administrator. Wawancara mengeksplorasi pengalaman, perspektif, dan saran mereka terkait krisis mental, kesejahteraan emosional, dan peran sistem pendidikan. Panduan wawancara dikembangkan untuk memastikan konsistensi di antara para peserta.
- c) Diskusi Kelompok Terfokus: Diskusi kelompok terfokus dilakukan dengan siswa sekolah menengah untuk memfasilitasi interaksi kelompok dan mengeksplorasi pengalaman dan pendapat bersama mengenai isu-isu kesehatan mental. Diskusi-diskusi ini akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap krisis mental dan mengidentifikasi potensi intervensi.

Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap:

- a) Survei: Survei didistribusikan kepada peserta terpilih di sekolah menengah yang dipilih. Peserta diberikan instruksi yang jelas tentang cara mengisi kuesioner. Para peneliti akan tersedia untuk menjawab setiap pertanyaan dan memastikan keakuratan dan kelengkapan jawaban.
- b) Wawancara: Wawancara tatap muka dilakukan dengan peserta menggunakan panduan wawancara. Wawancara direkam secara audio dengan persetujuan peserta dan kemudian di transkrip untuk dianalisis. Kerahasiaan dan anonimitas akan dijamin selama proses berlangsung.

- c) Kelompok Fokus: Diskusi kelompok terfokus diselenggarakan dengan kelompok-kelompok siswa sekolah menengah. Diskusi di moderatori oleh para peneliti dan direkam secara audio. Kerahasiaan dan anonimitas peserta dijaga dengan ketat.

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik yang sesuai untuk data kuantitatif dan kualitatif.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Temuan Kuantitatif**

Analisis kuantitatif dari data survei memberikan gambaran mengenai prevalensi krisis mental di kalangan siswa SMA di Sukabumi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional mereka.

#### **Prevalensi Krisis Mental di Kalangan Siswa SMA**

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Sukabumi mengalami krisis mental. Dari siswa yang di survei, 45% melaporkan mengalami gejala kecemasan, sementara 35% melaporkan gejala depresi. Temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMA di Sukabumi.

#### **Analisis Korelasional Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Krisis Mental**

Analisis data survei mengungkapkan beberapa faktor yang secara signifikan terkait dengan krisis mental di kalangan siswa SMA. Stres akademik muncul sebagai faktor utama yang berkontribusi, dengan tingginya tingkat beban kerja akademik, kompetisi, dan ekspektasi yang mengarah pada peningkatan gejala kecemasan dan depresi. Dinamika keluarga, seperti tekanan dan konflik orang tua, juga diidentifikasi sebagai kontributor yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Kurangnya dukungan sosial dan pengalaman perundungan ditemukan terkait dengan tingkat tekanan mental yang lebih tinggi di kalangan siswa. Selain itu, ketersediaan sumber daya dan dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan emosional siswa.

#### **Temuan Kualitatif**

Analisis kualitatif dari wawancara dan diskusi kelompok terfokus memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman, perspektif, dan saran dari siswa sekolah menengah, guru, konselor sekolah, dan administrator.

#### **Tema dan Pola dalam Pengalaman Siswa Sekolah Menengah Atas**

Temuan kualitatif menyoroti tema-tema umum yang terkait dengan krisis mental di kalangan siswa SMA di Sukabumi. Tekanan akademis muncul sebagai tema yang dominan, dengan para siswa mengungkapkan perasaan terbebani oleh ekspektasi akademis dan persaingan yang ketat. Dampak dari dinamika keluarga terhadap kesehatan mental siswa juga terlihat jelas, dengan para peserta yang berbagi pengalaman tentang ekspektasi orang tua yang tinggi dan konflik yang berkontribusi terhadap stres dan kesulitan emosional mereka. Hubungan teman sebaya, perbandingan sosial, dan ketakutan akan pengucilan sosial diidentifikasi sebagai pemicu stres tambahan yang mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa.

### **Persepsi tentang Peran Sistem Pendidikan dalam Mempromosikan Kesejahteraan Emosional**

Temuan kualitatif menjelaskan persepsi peserta tentang peran sistem pendidikan dalam menangani krisis mental dan mempromosikan kesejahteraan emosional. Para peserta menekankan perlunya peningkatan pendidikan dan kesadaran kesehatan mental di sekolah. Mereka menyarankan penerapan program manajemen stres, layanan konseling, dan keterlibatan tenaga profesional terlatih untuk mendukung kesejahteraan mental siswa. Para peserta juga menyoroti pentingnya membina iklim sekolah yang positif dan inklusif yang mendorong komunikasi yang terbuka, empati, dan dukungan teman sebaya.

### **Integrasi Temuan Kuantitatif dan Kualitatif**

Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif memberikan pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan tingginya prevalensi krisis mental di kalangan siswa SMA di Sukabumi, yang terutama disebabkan oleh tekanan akademis, dinamika keluarga, dan kurangnya dukungan sosial. Data kualitatif lebih lanjut menggarisbawahi pentingnya mengatasi faktor-faktor ini dalam sistem pendidikan dan menyoroti perlunya intervensi dan sumber daya yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

Pembahasan temuan ini menekankan pentingnya penerapan strategi untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi. Rekomendasi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan akan dibahas pada bagian berikut, berdasarkan temuan penelitian dan saran dari para peserta.

### **Pembahasan**

Diskusi dari temuan penelitian menyoroti pentingnya menangani masalah kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi. Prevalensi krisis mental menggarisbawahi perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh siswa di wilayah tersebut. Tekanan akademis muncul sebagai faktor yang signifikan, yang mengindikasikan pentingnya menemukan keseimbangan antara ekspektasi akademis dan kesejahteraan siswa (Hartati et al., 2022; Mustamu et al., 2020; Prasetyo, 2021; Putri, 2022; Septiana, 2021). Peran sistem pendidikan dalam mempromosikan kesejahteraan emosional juga ditekankan, dengan rekomendasi untuk pelatihan guru, peningkatan layanan konseling sekolah, dan integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum (Julika & Setiyawati, 2019; Srimulyani, 2020; Wardani, 2012).

Temuan kualitatif memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman dan perspektif siswa, guru, dan pemangku kepentingan lainnya (Idris & Mokodenseho, 2021). Para siswa menyatakan perlunya peningkatan dukungan dan pemahaman dari guru, serta pentingnya dukungan teman sebaya dan iklim sekolah yang inklusif. Para guru dan administrator mengakui pentingnya pendidikan kesehatan mental dan mengusulkan strategi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif memungkinkan pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian. Rekomendasi yang diperoleh dari temuan-temuan tersebut memberikan langkah-langkah yang dapat ditindaklanjuti untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan di Sukabumi. Rekomendasi ini membahas faktor-faktor penyebab yang

teridentifikasi dan mempromosikan pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan mental siswa.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan nya, studi penelitian ini menyoroti penanganan krisis mental di kalangan siswa sekolah menengah di Sukabumi dan memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan. Penelitian ini mengungkapkan prevalensi yang signifikan dari masalah kesehatan mental di kalangan siswa, menekankan kebutuhan mendesak akan intervensi dan dukungan yang efektif. Tekanan akademis, dinamika keluarga, dan kurangnya dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap krisis mental. Temuan penelitian menggarisbawahi pentingnya menerapkan strategi yang ditargetkan, seperti program manajemen stres, pendidikan kesehatan mental, dan peningkatan layanan konseling sekolah. Selain itu, kolaborasi dengan keluarga dan masyarakat serta evaluasi dan pemantauan yang berkelanjutan juga sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem dukungan bagi siswa sekolah menengah. Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi tersebut, sistem pendidikan di Sukabumi dapat menciptakan lingkungan yang kondusif yang mendorong kesejahteraan emosional dan perkembangan siswa secara keseluruhan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bickford, M. (2005). Stress in the Workplace: A General Overview of the Causes, the Effects, and the Solutions. *Canadian Mental Health Association Newfoundland and Labrador Division*, 8(1), 1–3.
- Hartati, S., Lutyah, L., & Hadiansyah, T. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN ORANGTUA TENTANG COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 59–64.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1–11.
- Idris, M., bin Tahir, S. Z., Yusuf, N., Willya, E., Mokodenseho, S., & Yusriadi, Y. (2021). The implementation of religious moderation values in islamic education and character subject at state senior high school 9 Manado. *Academy of Strategic Management Journal*, 20, 1–16.
- Idris, M., & Mokodenseho, S. (2021). Model Pendidikan Islam Progresif. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 72–86. <https://doi.org/10.18860/jpai.v7i2.11682>
- Idris, M., Willya, E., Mokodenseho, S., & Musthan, Z. (2023). *Child-Friendly Islamic Boarding School ( CFIBS ): Realizing Humanistic Goals of Islamic Education*.
- Jenney, A., & Exner-Cortens, D. (2018). Toxic masculinity and mental health in young women: An analysis of 13 Reasons Why. *Affilia*, 33(3), 410–417.
- Jones, S. E., Ethier, K. A., Hertz, M., DeGue, S., Le, V. D., Thornton, J., Lim, C., Dittus, P. J., & Geda, S. (2022). Mental health, suicidality, and connectedness among high school students during the COVID-19 pandemic—Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January–June 2021. *MMWR Supplements*, 71(3), 16.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59.
- Lal, S., Tremblay, S., Starcevic, D., Mauger-Lavigne, M., & Anaby, D. (2022). Mental health problems among adolescents and young adults with childhood-onset physical disabilities: A scoping review. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3.
- Lehtimäki, S., Martic, J., Wahl, B., Foster, K. T., & Schwalbe, N. (2021). Evidence on digital mental health interventions for adolescents and young people: systematic overview. *JMIR Mental Health*, 8(4), e25847.
- McCrory, A., Best, P., & Maddock, A. (2020). The relationship between highly visual social media and young people's mental health: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 115, 105053.
- Mokodenseho, S. (2023). *LIBRARY MANAGERS ' STRATEGY IN INCREASING STUDENTS ' READING*

- INTEREST AT MIN 1 MANADO. 56, 34–46.
- Mpofu, J. J., Cooper, A. C., Ashley, C., Geda, S., Harding, R. L., Johns, M. M., Spinks-Franklin, A., Njai, R., Moysé, D., & Underwood, J. M. (2022). Perceived racism and demographic, mental health, and behavioral characteristics among high school students during the COVID-19 pandemic—Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January–June 2021. *MMWR Supplements*, 71(3), 22.
- Mushthoza, D. A., Syariatun, N., Tahalele, O., & Telussa, S. I. (2023). *Analyzing The Impact Of Artificial Intelligence ( AI ) On The Future Of English Language Teaching And Learning*. 06(01), 1549–1557.
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola Asuh Orangtua, Motivasi & Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 17–25.
- Mzadi, A. El, Zouini, B., Kerekes, N., & Senhaji, M. (2022). Mental health profiles in a sample of Moroccan high school students: comparison before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 2494.
- Naim, S., & Mokodenseho, S. (2022). Implementation of the Virtual Learning Models during the Covid-19 Pandemic: Students' Perspectives and Its Lessons. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 8(3), 617. <https://doi.org/10.33394/jk.v8i3.5570>
- Oswald, T. K., & Langmaid, G. R. (2022). Considering ecological determinants of youth mental health in the era of COVID-19 and the Anthropocene: A call to action from young public health professionals. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(2), 324.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261–269.
- Puteikis, K., Mameniškytė, A., & Mameniškienė, R. (2022). Sleep quality, mental health and learning among high school students after reopening schools during the COVID-19 pandemic: results of a cross-sectional online survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2553.
- Putri, K. G. (2022). Hubungan Antara Toxic parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Istisyfa | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 75–85.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Srimulyani, V. A. (2020). PENGARUH EUSTRESS PERAN, KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MOMPREENEUR. *Seminar Nasional Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 5(1), 478–488.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian. *Sugiyono*.
- Wardani, A. K. (2012). EFEK MODERASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA PENGARUH EUSTRESS PERAN WIRAUSAHA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MOMPREENEUR PADA INDUSTRI KERAJINAN TANGAN DI SIDOARJO. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Webster, A. M. (2015). *Mental health: young people's knowledge, beliefs, attitudes and wishes*. University of Birmingham.
- Yang, Z., Shang, Y., Liang, Y., Zhang, H., Yang, Y., Wang, Y., Shang, L., & Zhang, Y. (2022). The Quality of Life and Its Relationship With Systemic Family Dynamics and Mental Health in Senior High School Students from Shaanxi, China. *Frontiers in Public Health*, 586.
- YU, X., ZHANG, Y., & YU, G. (2022). Prevalence of mental health problems among senior high school students in mainland of China from 2010 to 2020: A meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 30(5), 978.
- Zulaiha, S., Meldina, T., & Meisin. (2022). Problematika Guru dalam Menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 9(2), 163–177.