

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh

¹Rahul Yuaridha, ²Hafnidar A. Rani, ³Farrah Fahdhienie

^{1,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

²Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Aceh

How to cite (APA)

Yuaridha, R., Rani, H.A., Fahdhienie F. (2024). Faktor – Faktor yang berhubungan kesehatan mental pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2),449-459.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1142>

History

Received: 1 April 2024

Accepted: 23 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Rahul Yuaridha, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh; rahulyuaridha21@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan Mental (Depresi) merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di kalangan mahasiswa. Depresi dapat terjadi pada usia berapapun, dan gejala akan terus berkembang dari hari, minggu, bulan dan tahun, secara global masalah depresi pada pelajar masih sangat mengkhawatirkan dan perlu dilakukan perhatian khusus oleh berbagai pihak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel 98 responden.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53,1% responden yang mengalami depresi sedang. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial (p-value 0,000), lingkungan (p-value=0,001), pendidikan (p-value 0,002), gaya hidup (p-value=0,005) dengan kesehatan mental (depresi).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Kata Kunci : Kesehatan Mental,Media Sosial, Lingkungan, Pendidikan, dan gaya hidup.

ABSTRACT

Background: Mental health (Depression) is one of the serious health issues among students. Depression can occur at any age, and symptoms will continue to develop from days, weeks, months, and years. Globally, the issue of depression among students is still very concerning and requires special attention from various parties. The purpose of this research is to determine the factors related to mental health (depression) among students at Muhammadiyah University Aceh in 2023.

Method: This research is descriptive-analytical with a cross-sectional approach. The population in this study is students at Muhammadiyah University Aceh. The sampling technique used is accidental sampling with a sample size of 98 respondents.

Result: The research shows that 53.1% of respondents experience moderate depression. From the statistical test results, it is known that there is a relationship between social media usage (p-value 0.000), environment (p-value=0.001), education (p-value 0.002), lifestyle (p-value=0.005), and mental health (depression).

Conclusion: It can be concluded that there is a relationship between mental health among students at Muhammadiyah University Aceh.

Keyword : Mental health, social media, environment, education, and lifestyle.

Pendahuluan

Kesehatan jiwa adalah berbagai karakteristik positif yang merupakan cerminan kepribadian individu yang digambarkan oleh keselarasan dan keseimbangan kejiwaan, pengertian lain juga menerangkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi sehat secara emosional, psikologis, dan sosial yang dapat dilihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, kondisi diri yang positif, serta menunjukkan kestabilan emosi (Dendup et al., 2020).

Masalah kesehatan jiwa menjadi salah satu masalah yang *urgent* untuk ditangani. Hasil skrining secara mendalam tentang kesehatan jiwa yang dilakukan oleh WHO di layanan kesehatan umum, 5.500 orang dari 25.000 orang di 14 negara di seluruh dunia seperempatnya mengalami gangguan yang terdeteksi dengan baik, dan sebanyak 9% lainnya berada pada kondisi ambang. Gangguan yang sering dialami adalah depresi dengan persentase 10%, disusul gangguan ansietas generalisata (8%), dan penggunaan alkohol dengan dosis yang membahayakan (3%). Data lain menunjukkan sebanyak 15,7% dari 1000 perempuan di Western Kentucky mengalami depresi (Notosoedirdjo, 2014).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang dapat terkena masalah kesehatan jiwa (Sunuantari, 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Brazil menunjukkan bahwa sebanyak 33,7% mahasiswa mengalami *Common Mental Disorder (CMD) atau* gangguan jiwa umum (Diamond, 2015).

Sementara itu di Indonesia, data penelitian pada mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin dengan menggunakan kuesioner DASS menunjukkan mahasiswa yang mengalami depresi sedang sebanyak 4% dan depresi parah sebanyak 5,05%. Derajat kecemasan sedang yang dialami mahasiswa sebanyak 33,33%, kecemasan parah dan sangat parah masing-masing sebanyak 7,07% dan 4%. Sedangkan pada tingkat stress didapatkan

hasil stress sedang 15,15% sementara stress parah 1% (Lim et al., 2021).

Kondisi sehat jiwa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor kesehatan jiwa tersebut antara lain faktor biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Kesehatan jiwa baik secara langsung maupun tidak langsung juga dipengaruhi oleh faktor biologis, antara lain mencakup genetika, kemampuan persepsi sensori, hingga faktor yang mempengaruhi selama masa kehamilan. Kondisi kesehatan fisik juga dapat mempengaruhi kesehatan jiwa, seperti penyakit diabetes, penyakit jantung, dan penyakit kronis dapat menimbulkan depresi (Maulana, 2019). Menurut Resti, kondisi riwayat kesehatan seseorang yang menderita penyakit kronis, seperti asma, cenderung mendapat stres fisik dan psikologis (Dhamayanti et al., 2019).

Keadaan emosi dan kognitif, orang yang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori. Bila dibiarkan kondisi ini dapat menyebabkan ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain, lebih sensitif dan cepat marah, sulit untuk rileks, depresi hingga hipokondria (Pedhu, 2022). Faktor lain adalah sosial budaya Mahasiswa yang harus dapat melakukan penyesuaian sosial budaya agar dapat hidup nyaman dan tentram (Rahayu et al., 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) menunjukkan semakin tinggi interaksi sosial, maka culture shock (gegar budaya) yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Sebelas Maret Surakarta akan semakin rendah (Hasibuan, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Alfian di Universitas Muhammadiyah Malang diperoleh perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. Hasil yang diperoleh berupa persentase emosi positif Suku Banjar sebesar 53,3% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Mahasiswa Suku Jawa memiliki memiliki persentase emosi

positif sebesar 50,8% dan emosi negatif sebesar 49,2%, sedangkan pada mahasiswa Suku Bima emosi positif sebesar 40,9% dan emosi negatif sebesar 59,1% (Alfian, 2021).

Penelitian tentang kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh belum pernah dilakukan sebelumnya. Mengingat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh selain harus menyesuaikan diri dengan kondisi tempat perantauan juga harus menghadapi tuntutan akademik yang cukup berat. Mahasiswa sangat rentan terhadap stres yang diakibatkan oleh pengalaman mahasiswa dalam mengatur masa transisi perkembangan, terutama mahasiswa tahun pertama. Hal ini didukung dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan hasil bahwa 7 dari 10 responden mengalami depresi positif. Mengingat kompleksnya masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa terutama yang tinggal di perantauan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 98 responden. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 10-15 Juli 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket, analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* menggunakan SPSS.

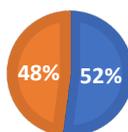
Hasil

Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53,1% responden yang mengalami depresi sedang. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial (p -value 0,000), lingkungan (p -value=0,001), pendidikan (p -value 0,002), gaya hidup (p -value=0,005) dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan, gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

jenis kelamin

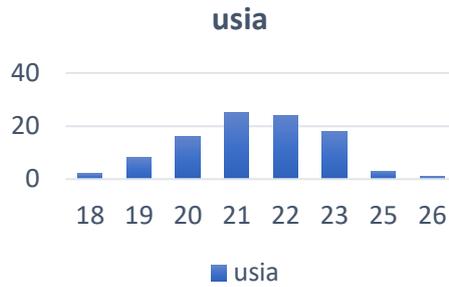
■ laki - laki ■ perempuan



Grafik 1. Karakteristik Jenis Kelamin

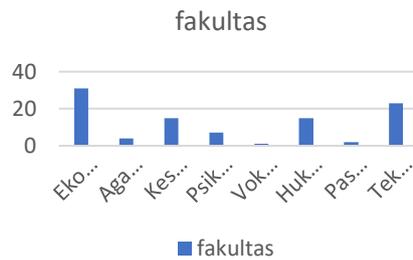
Grafik diatas menunjukkan bahwa responden jenis kelamin laki-laki lebih tinggi

yaitu 52% dari pada responden berjenis kelamin perempuan hanya 48%.



Grafik 2. Karakteristik Usia

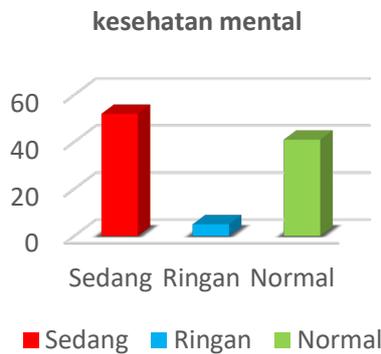
Grafik diatas menunjukkan proporsi usia responden adalah 21 tahun sebesar 25,5% dan 22 tahun yaitu 24,5%.



Grafik 3. Karakteristik Fakultas

Grafik diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden fakultas ekonomi sebesar 31,6%, fakultas teknik 23,5%, dan fakultas kesehatan masyarakat 15,7%.

2. Analisis Univariat Variabel



Grafik 4. Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental

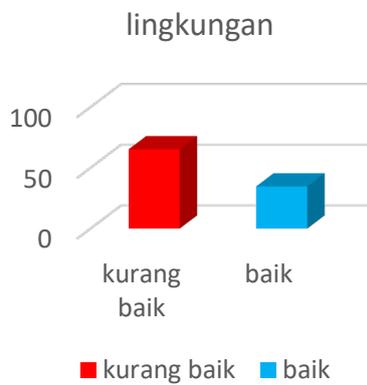
Grafik diatas menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami depresi sedang sebesar 53,1%, depresi ringan 5,1%, dan proporsi responden normal 41,8%.



Grafik 5. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Grafik di atas menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak ada pengaruh dari penggunaan media sosial sebesar 61,2%, sedangkan

proporsi responden yang ada pengaruh dari penggunaan media sosial hanya 38,8%.



Grafik 6. Distribusi Frekuensi Lingkungan

Grafik di atas menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki lingkungan kurang baik sebesar 65,3%,

sedangkan proporsi responden yang memiliki lingkungan baik hanya 34,7%.



Grafik 7. Distribusi Frekuensi Pendidikan

Grafik di atas menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak ada pengaruh pendidikan sebesar 66,3%, sedangkan

proporsi responden yang ada pengaruh pendidikan hanya 33,7%.



Grafik 8. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Grafik diatas menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki gaya hidup kurang baik sebesar 60,2%, sedangkan

proporsi responden yang memiliki gaya hidup baik hanya 39,8%.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut adalah faktor-

faktor yang berhubungan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh :

Tabel 1. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa

Penggunaan Media Sosial	Depresi						Total		P value
	Sedang		Ringan		Normal		n	%	
	N	%	N	%	n	%			
Tidak Ada	41	68,3	4	6,7	15	25,0	60	100	0,000
Ada	11	28,9	1	2,6	26	68,4	38	100	
Jumlah	52	53,1	5	5,1	41	41,8	98	100	

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden yang tidak ada pengaruh penggunaan media sosial sebanyak 68,3% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 25,0% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 38 responden yang ada pengaruh penggunaan media sosial hanya 28,9% responden memiliki tingkat

depresi sedang dan sebanyak 68,4% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

Tabel 2. Hubungan Lingkungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa

Lingkungan	Depresi						Total		P-value
	Sedang		Ringan		Normal		n	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kurang Baik	42	65,6	4	6,3	18	28,1	64	100	0,001
Baik	10	29,4	1	2,9	23	67,6	34	100	
Jumlah	52	53,1	5	5,1	41	41,8	98	100	

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 64 responden yang memiliki lingkungan kurang baik sebanyak 65,6% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 28,1% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 34 responden yang memiliki lingkungan baik hanya 29,4% responden memiliki tingkat depresi sedang dan

sebanyak 67,6% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,001, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

Tabel 3. Hubungan Pendidikan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa

Pendidikan	Depresi						Total		P-Value
	Sedang		Ringan		Normal		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Ada	42	64,6	4	6,2	19	29,2	65	100	0,002
Ada	10	30,3	1	3,0	22	66,7	33	100	
Jumlah	52	53,1	5	5,1	41	41,8	98	100	

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 65 responden yang tidak ada pengaruh pendidikan sebanyak 64,6% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 29,2% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 38 responden yang ada pengaruh pendidikan hanya 30,3% responden memiliki tingkat depresi sedang

dan sebanyak 66,7% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,002, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

Tabel 4. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa

Gaya Hidup	Depresi						Total		P-value
	Sedang		Ringan		Normal		N	%	
	n	%	N	%	N	%			
Kurang Baik	39	66,1	3	5,1	17	28,8	59	100	0,005
Baik	13	33,3	2	5,1	24	61,5	39	100	
Jumlah	52	53,1	5	5,1	41	41,8	98	100	

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 59 responden yang memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 66,1% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 28,8% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 39 responden yang memiliki gaya hidup baik hanya 33,3% responden memiliki tingkat depresi sedang dan

sebanyak 61,5% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,005, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023 diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami depresi sedang sebesar 53,1%, depresi ringan 5,1%, dan proporsi responden dengan kesehatan mental normal yaitu 41,8%. Kesehatan mental adalah terhindar dari keluhan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dan lingkungan sosial). Kesehatan mental dapat menghindarkan orang dari gangguan dan penyakit jiwa. Mentalitas yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor. Orang yang bermental sehat dapat menahan tekanan dari diri sendiri dan lingkungan.

2. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental (Depresi).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan p value 0,000.

1. Kesehatan Mental (Depresi)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trikindini & Kurniasari (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan 65,4% atau 70 dari total 107 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan. Sebanyak 34 orang atau 31,8% memiliki kecemasan ringan, sebanyak 27 orang atau 25,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan 9 orang atau 8,4% memiliki tingkat kecemasan berat.

Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada faktor mendasar yang berperan dalam masalah kesehatan mental mahasiswa yaitu penggunaan smartphone dan media sosial. Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam penggunaan media sosial dengan durasi penggunaan rata-rata selama 8 jam dan 51 menit setiap hari (Silmi et al., 2020).

Dari penelitian lain ditemukan bahwa siswa dengan angka kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi ringan dan kecemasan (Patel et al., 2019).

3. Hubungan Lingkungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,001.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Priasmoro (2020) menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan dengan kesehatan mental, terutama untuk wanita, orang tua, pasien, pekerja, dan mahasiswa. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang didapat oleh mahasiswa rantau adalah bentuk dukungan sosial (Fahrully et al., 2024).

4. Hubungan Pendidikan Dengan Kesehatan Mental (Depresi).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,002.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian bahwa kualitas pendidikan yang baik mempengaruhi kesehatan mental seseorang karena pendidikan dapat memberikan akses pada sumber daya dan kesempatan yang lebih baik. Tidak selesainya skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan baju toga dari semua tugas yang paling berat saat kuliah. Beberapa

dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semesternya mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa (Siregar, 2021).

Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yakni bunuh diri, hal ini disebabkan buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi (Arifin et al., 2022).

5. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental (Depresi).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,005.

Sejalan dengan penelitian yang sebelumnya diketahui bahwa gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental mungkin timbul dari masalah (Ridlo, 2020). ekonomi dan faktor kontekstual lainnya, misalnya makanan sehat yang cenderung lebih mahal sehingga membatasi kemungkinan masyarakat tidak mampu untuk menjaga pola makan yang sehat.

Gaya hidup suatu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa gaya hidup suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Gaya hidup pada dasarnya merupakan suatu perilaku yang mencerminkan masalah apa yang sebenarnya ada di dalam alam pikir mahasiswa yang cenderung berbaur

dengan berbagai hal yang terkait dengan masalah emosi dan psikologis mahasiswa. Gaya hidup adalah konsep yang lebih kontemporer, lebih komprehensif, dan lebih berguna daripada kepribadian. Karena alasan ini, perhatian yang besar harus dicurahkan pada upaya memahami konsepsi atau kata yang disebut gaya hidup, bagaimana gaya hidup diukur, dan bagaimana gaya hidup digunakan (Hair et al., 2010).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut, ada hubungan penggunaan media sosial, Lingkungan, pendidikan, Gaya Hidup, dengan kesehatan mental (Depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan tersebut maka disarankan beberapa hal yaitu, Pihak kepengurusan Universitas Muhammadiyah Aceh disarankan inovatif untuk mencegah depresi mahasiswa. Mahasiswa perlu mengurangi media sosial, memilih lingkungan baik, dan menyesuaikan gaya hidup. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain terkait kesehatan mental.

Daftar Pustaka

Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188–194.

Dendup, T., Putra, I. G. N. E., Dorji, T., Tobgay, T., Dorji, G., Phuntsho, S., &

Tshering, P. (2020). Correlates of sedentary behaviour among Bhutanese adolescents: Findings from the 2016 Global School-based health survey. *Children and Youth Services Review*, 119, 105520.

Dhamayanti, M., Dwiwina, R. G., & Adawiyah, R. (2019). Influence of adolescents' smartphone addiction on mental and emotional development in West Java, Indonesia. *Behavioral Disorders*, 5(6).

Diamond, S. (2015). *The Visual Marketing Revolution*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

Fahrully, A. I., Solehudin, S., & Lannasari, L. (2024). Hubungan Lingkungan Dan Sosial Budaya Dengan Stress Kerja Perawat. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 27–38.

Hair, J., Anderson, R., Babin, B., & Black, W. (2010). *Multivariate Data Analysis.pdf*. In *Australia : Cengage: Vol. 7 edition* (p. 758).

Hasibuan, A. A., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). BAB 3. *Mengelola Aktivitas Kehidupan Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi*, 37.

Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja Di Kota Salatiga. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66.

Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta)*. Institut PTIQ Jakarta.

Notosoedirdjo, M. (2014). *Latipun, Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, Malang. UMM Press.

Patel, A., Praveen, D., Maharani, A., Oceandy, D., Pilard, Q., Kohli, M. P. S., Sujarwoto, S., & Tampubolon, G. (2019). Association of multifaceted

- mobile technology-enabled primary care intervention with cardiovascular disease risk management in rural Indonesia. *JAMA Cardiology*, 4(10), 978–986.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78.
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di Pondok Pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424.
- Rahayu, A. P., Sendika, A., Sugari, D., Riyanti, E., Oktavia, A., & Direja, A. H. S. (2024). Implementasi Keperawatan Pada Odgj Dengan Defisit Perawatan Diri Di Desa Taba Terunjam Kabupaten Bengkulu Tengah 2023. *Journal Transformation of Mandalika*, 5(1), 25–28.
- Ridlo, I. A. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378.
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 60–64.
- Siregar, S. H. (2021). *Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Sunuantari, M. (2017). *Transformasi sosial dalam etika komunikasi bermdia*.
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 614–619.