

konferensi nasional ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa di Jawa Barat dengan Program Jabar Katalunya

Mufti Muhammad Mestizo^a, Nabila Azahra Putri^b, Dwi Rahma Maulani^c,
dan Fandi Ahmad^d

^{a,b,c,d} Politeknik STIA LAN Bandung

e-mail : ^a21110263@poltek.stialanbandung.ac.id, ^b22110254@poltek.stialanbandung.ac.id,
^c22110243@poltek.stialanbandung.ac.id, ^dfandi.ahmad@poltek.stialanbandung.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan salah satu harapan bangsa yang perlu memiliki semangat tinggi untuk masa depan yang lebih baik. Sayangnya, sifat mudah terpengaruh yang mereka miliki menyebabkan penurunan semangat dan stress berlebih. Menurut data yang diambil pada tahun 2021, hasil penelitian oleh mahasiswa di Bandung Raya menyatakan sebanyak 60% mahasiswa mengalami stress, cemas hingga berpotensi bunuh diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa di Jawa Barat yang mengalami stress karena berbagai alasan. Untuk mengatasi hal tersebut, perlu diadakan suatu program untuk menjaga stabilitas psikologi mahasiswa. Program JABAR KATALUNYA atau Jawa Barat Kesehatan Mental Untuk Kenyamanan bertujuan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa agar tetap stabil. Program ini mengidentifikasi kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan menggunakan metode kualitatif serta desain penelitian pendekatan komunikasi efektif yaitu wawancara kepada mahasiswa. Dengan adanya program JABAR KATALUNYA diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental di Jawa Barat serta memperkaya wawasan masyarakat.

Kata Kunci: Mahasiswa, Psikologis, Stress, Kesejahteraan.

Maintaining the Mental Health of Students in West Java With the Jabar Katalunya Program

Abstract

Students are one of the nation's hopes who need to have a high spirit for a better future. Unfortunately, their susceptibility to influence often leads to a decline in motivation and excessive stress. According to data collected in 2021, research conducted by students in the Bandung Raya area indicated that as many as 60% of students experienced stress, anxiety, and even potential suicidal tendencies. The results of this research show that many students in West Java still experience stress due to various reasons. To address this issue, a program is needed to maintain the psychological well-being of students. The JABAR KATALUNYA program, or West Java Mental Health for Comfort, aims to preserve the mental health of students to keep it stable. This program identifies the psychological well-being of students using qualitative methods and an effective communication research approach, which involves interviewing students. With the implementation of the JABAR KATALUNYA program, it is hoped that it can help improve psychological well-being and reduce the incidence of mental health disorders in West Java while enriching public awareness.

Keywords: *Students, Psychological, Stress, Well-being.*

konferensi nasional ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesehatan seseorang yang tidak boleh diabaikan. Mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena mereka seringkali mengalami tekanan dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, kesulitan keuangan, dan masalah pribadi. Jawa Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang cukup besar. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesehatan mental mahasiswa di Jawa Barat agar mereka dapat meraih prestasi akademik yang optimal serta memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Dilansir dari (Sudirman Wamad, 2022) Dari 3.901 siswa yang diwawancarai, hanya 24 persen atau 933 yang normal atau tidak memiliki gejala psikoemosional (stress). Sedangkan 45 persen responden mengalami stress ringan atau sebanyak 1.766 orang. Sebanyak 22 persen atau 861 responden melaporkan stress sedang. Dan, 7 persen mengalami stress berat atau 267 orang. Sementara itu, untuk hasil penelitian tentang depresi dari 3.901 responden, 1.018 siswa mengalami depresi dan terhitung 26 persen dari total responden. Kemudian terdapat 41 persen atau 1.597 responden normal. Depresi ringan terdapat pada sebanyak 21 persen atau 799 responden. Tingkat gangguan depresi mayor setinggi 7 persen, atau 274 responden. Penelitian yang sama tentang kecemasan yang dilakukan oleh organisasi Ruang Empati (Sudirman Wamad, 2022), hasil tertinggi sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 1345 orang atau 35 persen. Sedangkan yang normal hanya 13 persen. Melihat dari permasalahan tersebut kami tertarik untuk membahas penanganan permasalahan mental di Jawa Barat. Dengan menggunakan program JABAR KATALUNYA atau Jawa Barat Kesehatan Mental Untuk Kenyamanan yang melakukan konsultasi gratis untuk mahasiswa yang tengah mengalami permasalahan psikologis dengan metode (Solution Focused Brief Therapy/SFBT). Diharapkan dapat menjadi solusi bagi mahasiswa di Jawa Barat yang mengalami gangguan kesehatan mental. Mahasiswa adalah

seseorang yang sedang memperoleh ilmu atau belajar, serta sedang mengenyam pendidikan dalam bentuk pendidikan tinggi, meliputi akademik, politeknik, sekolah menengah atas, sekolah pascasarjana, dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan, keterampilan berpikir dan keterampilan perencanaan tindakan yang tinggi.

Stress adalah respons individu terhadap situasi yang mengancam karena perubahan dalam kehidupan. Ini adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dapat memengaruhi kondisi mental, fisik, emosional, dan spiritual seseorang. Menurut WHO (2003), stress adalah respons tubuh terhadap beban psikososial (stress mental/tekanan hidup). Menurut (Sukadiyanto, 2010), stress dapat dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan gejala: 1. Stress ringan, yang merupakan sumber stress sehari-hari seperti tidur berlebihan, kemacetan lalu lintas, atau kritik dari atasan. Stress ringan hanya berlangsung beberapamenit atau jam; 2. Stress sedang, yang berlangsung lebih lama daripada stress ringan dan termasuk situasi yang belum terselesaikan seperti masalah dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau absensi keluarga besar; dan 3. Stress berat adalah kondisi yang dialami seseorang dalam jangka waktu yang lama, bisa berlangsung berminggu-minggu hingga berbulan-bulan, seperti konflik pernikahan, masalah keuangan, penyakit kronis, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial di masa depan.

Symptomology adalah studi tentang gejala, terutama dalam konteks gangguan mental. Dalam bidang psikiatri, pemahaman tentang gejala sangat penting karena membantu mengidentifikasi penyebab gangguan dan upaya untuk mengatasinya. Gejala adalah manifestasi penyakit yang dapat dialami secara internal atau diamati secara eksternal. Ini bukanlah penyebab gangguan, tetapi membantu dalam penelitian penyebabnya. Gejala stress dapat mencakup gejala fisik seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, sakit kepala, dan lainnya. Beberapa faktor penyebab stress meliputi faktor lingkungan seperti ketidakpastian, faktor organisasi seperti

konferensi nasional

ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

persyaratan tugas, tuntutan peran, kebutuhan interpersonal, struktur organisasi, dan gaya kepemimpinan, serta faktor pribadi seperti masalah keluarga, masalah keuangan, dan sifat kepribadian.

B. PEMBAHASAN

Gejala masalah kesehatan mental pada mahasiswa

Kesehatan mental merupakan aspek penting bagi setiap masyarakat, karena jika stabilitas psikologi seseorang terganggu akan berpengaruh terhadap segala bidang kehidupannya. Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Sedangkan menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Dilanjut oleh Frank, L. K. (dalam Notosudirjo & Latipun, 2005) yang menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Berdasarkan beberapa pengertian itu kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang sehat secara fisik, mental, dan sosial serta mampu menerima kelemahan yang ada pada dirinya dan mampu merasakan kebahagiaan di dalam kehidupannya. (Siti Wahyuni Siregar, 2019) Melihat kenyataannya, saat ini masalah kesehatan mental masyarakat di Jawa Barat masih tergolong tinggi, terutama di kalangan mahasiswa, hal ini terjadi karena mahasiswa masih berada pada tingkat emosional yang tidak stabil, atau seringkali disebut labil. (Fandi Ahmad et al., 2021) Ketidakstabilan emosional yang mereka miliki kemudian dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental dengan gejala-gejala yang tidak

dapat diprediksi dengan mudah, karena tidak semuanya terlihat secara fisik. Meskipun begitu, mereka perlu mengetahui gejala-gejala yang masih bisa terlihat dan dirasa tidak normal atau bahkan mengganggu kenyamanan mereka dalam menjalani kehidupan kesehariannya. Gejala yang dapat dirasakan oleh fisik mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental adalah mudah lelah, sulit tidur, sulit bernafas, hingga peningkatan detak jantung. Sementara itu, gejala yang dapat dirasakan yakni mereka dengan gangguan pikiran yang menyebabkan mereka seringkali sulit mengambil keputusan, mudah lupa, sulit menyelesaikan masalah, dan sulit berkonsentrasi karena gagal fokus. Terakhir, gangguan emosional yang dapat dilihat dari tindakan seseorang seperti mudah marah, sering terlambat, terlalu sensitif, dan rentan menyelesaikan masalah dengan minuman keras atau penggunaan obat-obatan. Jika sudah merasakan gejala-gejala tersebut namun tetap dibiarkan begitu saja, maka dapat berujung pada terjadinya depresi, ini sangat berbahaya karena ditakutkan dapat memicu tumbuhnya ide bunuh diri. Oleh karena itu, para orang tua dan pihak universitas perlu memberikan perhatian kepada para mahasiswanya, sehingga mereka dapat mengenali mulai dari gejala awal masalah kesehatan mentalnya.

Penyebab dan dampak masalah kesehatan mental pada mahasiswa

Masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa tentunya dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa yang berdampak besar pada mental mereka, bahkan biasanya peristiwa kecil pun dapat mengguncang jiwa mereka dan menyebabkan stress berat, hal tersebut terjadi karena remaja masih sulit untuk melakukan pengontrolan emosi dalam dirinya. Biasanya stress berat ini terjadi karena tugas yang menumpuk, sulit beradaptasi, dan lingkungan pertemanan yang tidak sesuai (Ayu et al., n.d.). Penyebab ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh mahasiswa STIA LAN Bandung, dimana 10 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa penyebab utama stress yang mereka alami adalah karena banyaknya tugas dan lingkungan pertemanan yang tidak bisa diterima oleh semua mahasiswa, karena beberapa dari mereka merasa dirinya sulit

konferensi nasional

ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

berbaur dengan lingkungan kampus. Subjek penelitian dengan inisial SJR menyatakan bahwa banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang cepat, dan lingkungan pertemanan yang kurang nyaman pun menjadi faktor utama penyebab stress. Hal yang sama dirasakan oleh subjek dengan inisial MKA menambahkan bahwa kesibukkan organisasi dirasa menambah tekanan dalam kehidupan kampus.

Program JABAR KATALUNYA

Pada penerapan JABAR KATALUNYA, terdapat beberapa strategi yang dapat disusun untuk menanggulangi masalah psikologi mahasiswa. Pada program JABAR KATALUNYA yang kami usungkan tentunya tidak hanya berfokus pada mahasiswa saja, akan tetapi program ini memberikan ilmu dan kesempatan bagi dosen dan instansi agar lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa. Maka dari itu, kami menyarankan 2 (dua) metode untuk memperhatikan kondisi psikologis dari mahasiswa, yakni dengan cara: 1) Pelatihan Psikologi Pendidikan. Untuk memaksimalkan pengetahuan mengenai psikologi mahasiswa, tentunya dosen perlu mencari tahu terlebih dahulu mengenai sikap dan perilaku seperti apa yang perlu diberikan kepada mahasiswa; 2) Seminar dan Workshop Rutin. Menurut (Teguh Prasetyo et al., 2020) dari jurnalnya menyatakan, terdapat 4 tahapan dalam seminar yang dapat digunakan pada Program Seminar JABAR KATALUNYA ini. Diantaranya adalah concrete experience yaitu tahapan penjelasan sekaligus pemberian kesempatan bagi para peserta seminar untuk merasakan pengalaman secara langsung mengenai permasalahan yang sedang dialami mahasiswa atau biasa disebut sebagai roleplay. Kemudian, di tahap kedua reflective observation, dimana peserta diberikan pertanyaan spontan terkait apa yang dirasakan setelah bermain roleplay di tahapan sebelumnya. Selanjutnya di tahapan abstract conceptualization peserta diberikan untuk melakukan tindak lanjut terhadap permasalahan yang sedang dihadapi setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi mahasiswa, seperti penanggulangan melalui bimbingan konseling. Dan tahapan terakhir yaitu active experimentation. Tahapan ini merupakan tahap dimana peserta memainkan kembali perannya sebagai penderita dari masalah dialami oleh mahasiswa. Dengan diterapkannya

kedua metode tersebut, para penerima program JABAR KATALUNYA yaitu dosen dan juga pegawai dari instansi dapat merasakan bagaimana permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Tetapi hal tersebut tidak cukup, perlu juga adanya pembekalan sekaligus ruang bagi mahasiswa yang sudah atau sedang mengalami kondisi psikologi yang tidak stabil. Terdapat satu terapi yang dapat diterapkan kepada mahasiswa untuk meredakan permasalahan emosional yang dimiliki mereka. Menurut Rusandi (2014) bahwa (Solution Focused Brief Therapy/SFBT) menjadi metode terapi yang dapat diterapkan kepada mahasiswa. Metode Konseling singkat merupakan sesi konseling yang berfokus terhadap solusi penyelesaian yang sedang dihadapi mahasiswa, yang dimana hal tersebut dapat membantu untuk mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Hal itu didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di STAIS Majenang oleh (Fernando & Rahman, 2018) yang menyatakan bahwa Konseling singkat dapat membantu mahasiswa untuk percaya diri terhadap penyelesaian masalah yang sedang dihadapinya. Maka dari itu, program JABAR KATALUNYA menyediakan media konsultasi gratis bagi mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan psikologis dengan metode (Solution Focused Brief Therapy/SFBT). Dengan melakukan konseling singkat yang berfokus pada masa depan akan lebih mengarahkan terhadap tujuan yang diinginkan dari mahasiswa.

Dalam penelitian dengan metode analisis kuantitatif deskriptif yang dapat dilihat dari 10 responden yang memiliki beberapa penyebab terjadinya stress di masa kuliah, 7 dari 10 responden menyatakan bahwa tugas kuliah merupakan faktor utama yang menjadi penyebab stress. Kemudian, terdapat beberapa solusi yang mereka inginkan yaitu:

Dari 10 responden membuktikan bahwa menyendiri, berlibur dan melamun menjadi solusi mereka untuk menghilangkan stress di masa kuliah. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa hal yang mereka butuhkan adalah istirahat dengan menyembuhkan pikiran sendiri. Hal ini berkaitan dengan urgensi dari program JABAR KATALUNYA

konferensi nasional

ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

yang dimana mahasiswa memerlukan ruang untuk menyelesaikan permasalahan di masa kuliah mereka melalui metode pendekatan (Solution Focused Brief Therapy/SFBT). Hal tersebut didukung dari hasil penelitian di STAIS Majenang oleh (Fernando & Rahman, 2018) yang membuktikan dengan metode T Hitung bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($5,650 > 2,776$ dengan taraf kepercayaan 95%). Dengan itu, metode (Solution Focused Brief Therapy/SFBT) dapat diterapkan pada mahasiswa yang mengalami stress pada masa kuliah.

C. PENUTUP DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa metode Solution Focused Brief Therapy (SFBT) efektif membantu mahasiswa mengatasi masalah kuliah mereka, didukung oleh hasil wawancara dengan 10 responden yang mengungkapkan kebutuhan akan bantuan dalam mencari solusi. Metode ini dapat diterapkan dalam program JABAR KATALUNYA untuk meningkatkan kenyamanan belajar mahasiswa.

Selain itu, kurangnya kepekaan dosen terhadap mahasiswa menjadi perhatian. Usulan dalam program JABAR KATALUNYA dapat mengatasi kekurangan ini dan mendukung tenaga pengajar yang mengalami urgensi iklim psikologis saat ini, yang akan berdampak positif pada pendidikan di Provinsi Jawa Barat.

Rekomendasi untuk memaksimalkan pendidikan di Jawa Barat meliputi pemahaman mahasiswa tentang gejala stres, cara mengelola stres, penerapan program JABAR KATALUNYA secara merata, analisis kepuasan pengajaran oleh pemerintah, penyediaan ruang terbuka bagi mahasiswa yang mengalami masalah, dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dalam masyarakat. Semua ini bertujuan untuk mendukung perilaku dan pengambilan keputusan yang lebih baik di masa depan.

REFERENSI

Abubakar, R.R.T., Sudrajat, A.S., Maulana, R.R., Taufik., N.I. (2021). Penyusunan regulasi tentang penyelenggaraan perpustakaan dalam upaya menumbuhkan budaya gemar

membaca masyarakat Kabupaten Pangandaran. *SeTIA Mengabdikan Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2 (1), 13 – 19. <https://doi.org/10.31113/setiamengabdikan.v2i1.16>

Ahmad, F., Ningrum, R.S., Fristasya, A. (2021). Strategi Peningkatan Sumber Daya Manusia Pada Kawasan Wisata Batu Kuda, Jawa Barat. *Progress Conference*, 4 (1), 403 – 412.

Anwar, S. (2022). The Role of The School Committee as a Mediator Between Educational Institutions and Village Communities in Madrasah Tsanawiyah, Gabus Sub-district, Grobogan Regency. *Jurnal Administrasi Negara*, 28(2), 138-162.

<https://doi.org/10.33509/jan.v28i2.1712>.

Anwar, S., Pradesa, H.A., Ahmad, F. (2022). Testing Military Professionalism Construct: An Empirical Evidence From Indonesian Army (Case On Battalion Arhanud 2/ABW/2 Kostrad Malang). *Proceedings of the Third International Conference Administration Science, ICAS 2021*, September 15 2021, Bandung, Indonesia. [Doi.org/10.4108/eai.15-9-2021.2315242](https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2021.2315242)

Anwar, S., Trilestari, E. W., & Agustina, I. (2022). The Tourism Development Policy in Bandung Regency: A Study on Kampung Gamis "Soreang". *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*, 19 (1), 112 - 121. <https://doi.org/10.31113/jia.v19i1.859>

Annisa, N.M.O., Novira, A. (2023). Implementasi Program Keluarga Harapan (PKH) di Kelurahan Kampung Seraya Kecamatan Batu Ampar Kota Batam. *Jurnal Wacana Kinerja: Kajian Praktis-Akademis Kinerja dan Administrasi Pelayanan Publik*, 26 (1), 29-50. <http://dx.doi.org/10.31845/jwk.v26i1.810>.

Ayu, I. M., Epid, S. M., Prodi, D., Masyarakat, K., & Ilmu-Ilmu, F. (n.d.). *Pertemuan 3 Konsep Penyebab Penyakit*.

Damayanti, N., Yahya, K., Yean, T., Maasir, L., & Abdullah, T. (2022). Determining Factors of Career Commitment Moderated by Self-Efficacy among Generation Y in the Banking Sector Using Social Cognitive Theory

konferensi nasional ILMU ADMINISTRASI 7.0

"Memperkokoh Pembangunan Bangsa
Melalui Penguatan Nilai Publik Yang Berdampak
Dalam Menapaki Indonesia Berdaulat, Maju, dan Mandiri"

7 September 2023 | Politeknik STIA LAN Bandung

- (SCT). *APMBA (Asia Pacific Management and Business Application)*, 10(3), pp. 361-376. doi:<https://doi.org/10.21776/ub.apmba.2022.010.03.9>
- Pradesa, H.A., Maasir, L., Priatna, R. (2021). Becoming More Burnout or Engaged with Job. *2nd International Conference on Administration Science 2020 (ICAS 2020)*, 131 – 135. DOI: 10.2991/assehr.k.210629.025.
- Prasetyo, T.D., Darmayanti, K.H., Rosandi, H.m Winata, F.Y., & Sakti, P. (2020). Lihat-Dengar- Hubungkan: Efektivitas Program Dukungan Psikologis Awal untuk Generasi Milenial. *Prosiding Seminar Nasional IPPeMas 2020 Inovasi Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dalam Menunjang Era Industri 4.0*
- Ramdani, E.M., Maasir, L., Artisa, R.A. (2020). Strategi Community Engagement Dalam Program Gema Madani Simpati (Gerakan Masyarakat Mandiri, Berdaya Saing dan Inovatif) di Kota Tasikmalaya. *Moderat : Jurnal Ilmu Pemerintahan*. 6 (4), 728-743
- Ramdani, E.M. (2019). Analisis Keberlanjutan Inovasi Lokal: Studi Kasus Inovasi e-Health Cimalaka Sehat. *Jurnal Wacana Kinerja: Kajian Praktis-Akademis Kinerja dan Administrasi Pelayanan Publik*, 22 (2), 163-182. Doi.org/10.31845/jwk.v22i2.159.
- Rusandi, A. R. (2014). *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin*.
- Siregar, S.W. (2019). *Simptomatologi dalam Kajian Kesehatan Mental*.
- Sukadiyanto, S. (2010). *Stress dan Cara Mengurangnya*.
- Wamad, S. (2022). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. [Www.Detik.Com](http://www.Detik.Com).