

## Hubungan Antara Kondisi Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 6 Semarang Tahun 2023

Fajar Arianto<sup>1</sup>, Eka Sari Setianingsih<sup>2</sup>, Siti Saptariningsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup> Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup> SMA N 6 Semarang

Email Korespondensi: [ppg.fajararianto85@program.belajar.id](mailto:ppg.fajararianto85@program.belajar.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil temuan dari salah satu siswa yang juga sebagai konselor sebaya disekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Fenomena terkait isu kesehatan mental yang ditemukan adalah terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (*self-harm*), kecenderungan untuk *pedofilia*, kecenderungan memiliki alter ego, dan kecenderungan *LGBTQ+*. Fenomena-fenomena tersebut ditemukan pada siswa kelas X SMA yang mana pada saat ini sedang berada pada tahapan perkembangan siswa SMA kelas X fase E. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kondisi kesehatan mental dengan prestasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Dari hasil penelitian ini didapatkan nilai korelasi 0,715 dengan nilai sig.  $0.00 < 0.05$  dengan hubungan korelasinya 51.1%. Dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik. Semakin rendah nilai gangguan kesehatan mental maka akan berbanding terbalik dengan prestasi akademik, dan juga sebaliknya. Semakin tinggi nilai gangguan kesehatan mental maka akan semakin rendah prestasi akademik yang dimiliki peserta didik.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental; Prestasi Akademik; Peserta Didik

### ABSTRACT

*This research was conducted based on the findings of one of the students who is also a peer counselor at school, several problems related to mental health were found. Phenomena related to mental health issues found were that there were several students who experienced anxiety, depression, self-harm, a tendency to pedophilia, a tendency to have an alter ego, and LGBTQ+ tendencies. These phenomena were found in X grade high school students who are currently in the developmental stage of E phase high school students. The purpose of this study was to determine the relationship between mental health conditions and academic achievement of Xth grade students of SMA Negeri 6 Semarang. This study uses quantitative research using survey research design with simple linear regression analysis technique. From the results of this study obtained a correlation value of 0.715 with a sig value.  $0.00 < 0.05$  with a correlation of 51.1%. From this study, it can be concluded that there is a relationship between mental health and academic achievement. The lower the value of mental health disorders, the inversely proportional to academic achievement, and vice versa. The higher the value of mental health disorders, the lower the academic achievement of students.*

*Keywords: Mental health; Academic achievement; Students*

## PENDAHULUAN

Peserta didik SMA umumnya berusia sekitar 15 hingga 18 tahun. Menurut ketentuan dan syarat Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) tahun 2022 pada tingkat SMA usia maksimal anak adalah 21 tahun. Hurlock (1996) membatasi usia remaja mulai dari usia 13 atau 14 tahun sampai 18 hingga 21 tahun. Sedangkan Papalia, Olds, dan Feldman (2007) berpendapat bahwa usia remaja dimulai beberapa tahun lebih awal yakni ketika individu berusia 11 tahun atau 12 tahun dan berakhir pada awal usia dua puluhan. Kemudian selaras dengan dua pendapat ahli sebelumnya, Santrock (2007) berpendapat bahwa usia remaja dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik telah memasuki pada tahapan masa remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap salah satu siswa yang juga sebagai konselor sebaya disekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Fenomena terkait isu kesehatan mental yang ditemukan adalah terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (self-harm), kecenderungan untuk pedofilia, kecenderungan memiliki alter ego, dan kecenderungan LGBTQ+. Fenomena-fenomena tersebut ditemukan pada siswa kelas X SMA yang mana pada saat ini sedang berada pada tahapan perkembangan siswa SMA kelas X fase E. Pada fase E peserta didik memiliki banyak tugas perkembangan yang dapat dilihat dari substansi Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dan juga profil pelajar pancasila. Berdasarkan SKKPD pada fase ini memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan kesehatan mental diantaranya adalah aspek perkembangan pengembangan pribadi dan kematangan emosi, sedangkan menurut profil pelajar pancasila termasuk pada aspek mandiri.

Isu terkait kesehatan mental peserta didik pada jenjang SMA merupakan salah satu isu yang menarik perhatian, karena kesehatan mental yang normal, sehat atau baik akan mendorong perilaku yang baik pula terutama dalam kecenderungan untuk berprestasi. Addini,dkk (2022) mengatakan bahwa kesehatan mental yang buruk akan membuat prestasi belajar tidak maksimal. World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2020 bahwa sebanyak 16% dari permasalahan kesehatan mental dialami oleh remaja dengan kisaran usia 10-19 tahun. WHO (2020) juga menemukan bahwa sebagian permasalahan terkait kesehatan mental mulai muncul pada usia sekitar 14 tahun, namun kebanyakan kasus tersebut tidak terdeteksi dan tertangani. Ali & Karyani (2015) mengutip pernyataan Allance of Mental Health yang menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dialami oleh seseorang saat berusia 14 tahun. Hal ini terjadi disebabkan karena remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dan pada masa ini para remaja mulai mencari

identitas dan jati diri sehingga mereka mengalami perubahan-perubahan drastis baik pada tubuh, pikiran, emosi dan hal-hal terkait seksual yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja.

Kesehatan mental tentunya penting bagi semua orang, tak terkecuali bagi remaja terutama hubungannya dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan konsentrasi dan fokus, sering lupa sehingga dapat membuat kualitas belajar dan demotivasi dalam belajar. Apabila peserta didik tidak dapat mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut maka tentunya akan membuat hasil belajar menjadi tidak maksimal dan optimal, sehingga peserta didik perlu memiliki keterampilan untuk dapat merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Kapasitas individu untuk mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya dikenal dengan resiliensi akademik. Memiliki keterampilan resiliensi akademik bagi remaja merupakan hal yang sangat penting, karena di masa pasca Covid-19 ini permasalahan yang dihadapi peserta didik sangat kompleks dan akan terus berkembang sesuai keadaannya (Adhiman & Mugiarto, 2021).

Kesehatan mental yang sehat akan tercermin dalam seluruh tingkah laku individu, sehingga untuk dapat melihat ciri-ciri mental yang sehat dapat dilihat berdasarkan beberapa penampilan dan perilakunya, seperti mempunyai rasa humor, merasa memiliki kebebasan, merasa bagian dari masyarakat, emosionalitas yang seimbang, berbuat sesuai usianya, percaya pada diri sendiri dan juga kecerdasan serta hasil belajarnya. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan ketika seseorang menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas dan masyarakat (WHO, 2016). Sedangkan menurut Massuhartono & Mulyant, (2018) kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya

Amrullah (2018) juga menjelaskan prestasi akademik merupakan suatu hasil yang diperoleh, dimana hasil tersebut berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktivitas belajar. Prestasi akademik merupakan suatu penilaian hasil pendidikan, dimana untuk mengetahui pada waktu dilakukannya penilaian sejauh manakah anak didik setelah ia belajar dan berlatih dengan sengaja. Dimana, perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan persoalan secara

lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar. Penilaian terhadap peserta didik dilakukan untuk mengetahui sejauh mana standar kemampuan mahasiswa kemudian penilaian ini dituangkan dalam bentuk angka dan prestasi.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut terkait apakah terdapat hubungan dari kondisi kesehatan mental dengan prestasi akademik peserta didik khususnya di kelas X SMA Negeri 6 Semarang pada tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik (kuantitatif) dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah maknanya bukan situasi buatan, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan menyebarkan skala psikologis, kuesioner, wawancara terstruktur (Sugiyono, 2015). Penelitian ini juga akan mengkategorikan kesehatan mental peserta didik dengan menggunakan 5 kategori sebagai berikut

**Tabel 1. Kategori dan Interval Nilai**

<b>Kategori</b>	<b>Interval Nilai</b>
Sangat Rendah	24 – 38,5
Rendah	39 – 53,5
Sedang	54 – 68,5
Tinggi	69 – 83,5
Sangat tinggi	84 – 96

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang sejumlah 432 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling yakni simple random sampling. Simple random sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pengambilan anggota sampel dan populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2015). Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi tersebut maka peneliti mempertimbangkan dengan

melihat Tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%, sehingga ditentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 191 peserta didik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan inventori dan nilai leger. Inventori yang digunakan adalah Mental Health Inventory 38 yang dikembangkan oleh Veit & Ware pada tahun 1983 yang kemudian dimodifikasi oleh Aziz (2015) menjadi 24 item pertanyaan. Sedangkan untuk prestasi akademik menggunakan hasil belajar atau nilai leger peserta didik semester satu kelas X. Data yang telah berhasil dikumpulkan akan dianalisis secara deskriptif. Dalam statistik deskriptif peneliti dapat mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi dan membuat perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 26.0.

Tabel 2. Kategori Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000-0,199	Sangat Rendah
0,200-0,399	Rendah
0,400-0,599	Sedang
0,600-0,799	Kuat
0,800-1,000	Sangat Kuat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tentang kesehatan mental diperoleh berdasarkan skala kesehatan mental yang mana responden berjumlah 191 peserta didik. Skor tertinggi dari hasil kesehatan mental yang didapatkan adalah 87, skor terendah adalah 41, mean yang diperoleh sebesar 65,71 dan untuk standar deviasinya sebesar 8,523. Untuk nilai akademik peserta didik sendiri skor tertingginya adalah 89, skor terendahnya 70, dan rata-rata nilai akademik adalah 78,4 dengan standar deviasinya 4,603

Tabel 3. Statistics

	Kesehatan_Mental	Akademik	
N	Valid	191	191
	Missing	0	0
Mean	65,71	78,40	
Median	65,00	78,00	
Mode	59	76	
Std. Deviation	8,523	4,603	

Berdasarkan data tersebut kesehatan mental peserta didik dapat dikategorikan sebagai berikut

**Tabel 4. Kategori dan Interval Nilai Kesehatan Mental**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	24 – 38	Sangat Rendah	0	0%
2.	39 – 53	Rendah	9	4,7%
3.	54 – 68	Sedang	113	59,2%
4.	69 – 83	Tinggi	65	34%
5.	84 – 96	Sangat tinggi	4	2%

Berdasarkan data hasil tabel 4 hasil keseluruhan nilai kesehatan mental menunjukkan angka 59,2% dengan jumlah responden 113, sedangkan untuk kategori sangat tinggi hanya terdapat 4 responden atau 2% dari jumlah keseluruhan.

**Tabel 5. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,715 <sup>a</sup>	,511	,508	3,228

a. Predictors: (Constant), Mental

Dapat dilihat dari tabel 5 bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.715. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.511, yang mengandung pengertian bahwa hubungan variabel bebas (Kesehatan Mental) terhadap variabel terikat (Akademik) adalah 51.1%.

**Tabel 6. Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	103,766	1,821		56,986	,000
	Mental	,386	,027	,715	14,045	,000

a. Dependent Variable: Akademik

Pengambilan keputusan dalam uji regresi linier sederhana pada tabel 6 dengan menggunakan *SPSS 26.0* dapat mengacu pada nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0.05. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana sebesar 0.000, hasil tersebut  $< 0.05$  dan dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel variabel bebas (Kesehatan Mental) berpengaruh terhadap variabel terikat (Akademik). Dengan kategori hubungan yang kuat sesuai dengan tabel 2 dimana nilai koefisien korelasinya 0.715.

Penelitian ini memberikan sajian menarik tentang fenomena Kesehatan mental dan prestasi akademik peserta didik. Apabila ditinjau berdasarkan kondisi masing-masing variabel maka baik kesehatan mental maupun Prestasi akademik tergolong baik dan bahkan baik sekali. Namun Ketika diuji terhadap hubungan antara kedua variabel, maka ditemukan bahwa variabel Kesehatan mental memiliki pengaruh yang kuat terhadap Prestasi Akademik. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Munir & Herianto (2020) dan Harahap dkk (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan Kesehatan mental yang baik akan memiliki kecenderungan memiliki produktivitas dan kinerja yang baik pula. Produktivitas dan kinerja di sini dapat diselaraskan dengan prestasi akademik peserta didik pada dunia Pendidikan. Penelitian yang dilakukan Djannah (2020) tentang Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh sebesar 67,8% terhadap Prestasi Belajar. Hal ini tentu sangat sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan ini yang memiliki kesimpulan yang sama atau berbanding lurus.

Hal ini sesuai dengan asumsi kesehatan mental seseorang akan memunculkan kemampuan diri untuk dapat mengenal diri sendiri dan dapat menerima kekurangan diri sendiri. Berdasarkan WHO kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengelola keadaan stres dalam kehidupan, selain itu kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang terhindar dari gejala-gejala gangguan mental gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psichose). Kesehatan mental atau mental health sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik seseorang, karena jika seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mental akan mengalami penurunan pada konsentrasi, perhatian dan fungsi sosial yang akan berdampak pada pencapaian belajar atau prestasi akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa faktor psikologis berpengaruh terhadap prestasi akademik.

Prestasi akademik mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental, dengan kata lain kesehatan mental besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik peserta didik bila tingkat kesehatan mental anak baik, maka prestasi akademiknya baik pula, karena ia dapat mengoptimalkan fungsi-fungsi kejiwaan dan menyesuaikan diri dengan individu dan

lingkungannya untuk mencapai hidup bahagia dan bermakna. Sebaliknya bila kesehatan mental peserta didik menurun maka prestasi akademik peserta didik juga akan menurun, karena dalam diri peserta didik tidak ada keseimbangan antara fungsi-fungsi jiwa dengan keigian siswa yang tidak terealisasi, sehingga menyebabkan jiwannya terganggu, yang akhirnya mempengaruhi motivasi belajar peserta didik sehingga berdampak pada prestasi yang menurun. Manusia adalah makhluk yang memiliki potensi kejiwaan. Manusialah yang memiliki potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan berbagai cabangnya. Manusia pulalah yang memiliki unsur akal, hati, nafsu syahwat, nafsu amarah, roh, dan nyawa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan antara kondisi kesehatan mental dengan prestasi akademik peserta didik kelas x sma negeri 6 semarang tahun 2023 didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik. Semakin rendah nilai gangguan kesehatan mental maka akan berbanding terbalik dengan prestasi akademik, dan juga sebaliknya. Semakin tinggi nilai gangguan kesehatan mental maka akan semakin rendah prestasi akademik yang dimiliki peserta didik

Saran yang peneliti akan kemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi lembaga pendidikan pada umumnya, dan SMAN 6 Semarang pada khususnya, perlu melaksanakan upaya pengembangan atau pengentasan perihal kesehatan mental bagi peserta didik agar dapat meraih hasil belajar dan prestasi yang optimal.
2. Bagi guru diharapkan lebih meningkatkan dalam memberikan bimbingan yang berkaitan dengan kesehatan mental kepada peserta didik agar peserta didik menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan prestasi peserta didik menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain untuk memahami variabel lain yang mempengaruhi prestasi akademik sehingga prestasi akademik peserta didik dapat optimal.
4. Bagi peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kesehatan mental dalam dirinya dan juga motivasi yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar agar mendapatkan prestasi yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S.E., dkk. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-114. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9598> diakses tanggal 8 februari 2023
- Adhiman, F., & Mugiarto, H. 2021. Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik Pada Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol.*, 5(2), 258–264. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1571> diakses tanggal 9 februari 2023
- Ali, Q. & Karyani, U. 2015. Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 363–376.
- Amrullah. 2018. Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Akademik Dan Non Akademik Bagi Siswa Pada Madrasah Aliyah (Ma) Kota Samarinda. *Journal of Islamic Education* 6(2), 247-247 <https://doi.org/10.21093/sy.v6i2.1384>
- Anwar, Chairul. 2014. *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Suka Press
- WHO. 2016. Mental Health: Strengthening Our Response. World Health Organization Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> . Diakses tanggal 9 Februari 2023
- Aziz, R. 2015. Aplikasi Model Rasch Dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Psikoislamika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Djannah, M. 2020. Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *SENASIF*, 4, 2403–2414 <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/321> diakses tanggal 30 Maret 2023
- Harahap, F. S. D., Syahuri, F., Almayda, P., Rahmadini, & Divani, D. A. 2022. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 25–30. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679> diakses tanggal 30 Maret 2023
- Hurlock, E. 1996. *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kemendikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 958. Sekretariat Kemendikbud. Jakarta.
- Liang et al. 2020. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q*; 91(3): 841–852. doi: [10.1007/s11126-020-09744-3](https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3) diakses tanggal 9 februari 2023
- Massuhartono & Mulyant. 2018. Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214. <https://media.neliti.com/media/publications/270103-terapi-religi-melalui-dzikir-pada-pender-07ab15e4.pdf> diakses 8 februari tanggal 2023
- Munir, Moh. B., & Herianto, H. 2020. Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama Serta Korelasinya Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan

Prestasi Akademik. *Prosiding Nasional*, 3, 136–150.  
<http://prosiding.iainkediri.ac.id/index.php/pascasarjana/article/view/46> diakses tanggal 30 Maret 2023

Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. 2007. *Human Development*. Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suprijono, Agus. 2014. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.