

## Dampak Partisipasi dan Motivasi Terhadap Kesehatan Mental Peserta Pelatihan Santri Siap Guna

Rahmat Fahmi<sup>1</sup>, Rika Fitri Ramadani<sup>2</sup>, Faisal Hamid Maka Raja<sup>3</sup>, Sardin<sup>4</sup>, Aminah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Riau

<sup>4,5</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

Corresponding Author email: [rahmat.fahmi@lecturer@unri.ac.id](mailto:rahmat.fahmi@lecturer@unri.ac.id)\*

### Article Info

#### Article history:

Received April 28, 2025

Revised November 10, 2025

Accepted Desember 20, 2025

#### Keywords:

Partisipasi Peserta Pelatihan  
Motivasi Peserta Pelatihan  
Kesehatan Mental  
Santri Siap Guna

### ABSTRACT

Mental health issues, particularly anxiety and stress, have become a concern in Indonesia, especially among young people. The Indonesian Ministry of Health (2020) reported that 18.1% of the population experienced emotional disorders, with anxiety and stress being the most common problems. These conditions are often triggered by social, economic and academic pressures, significantly affecting individual well-being. This study investigated the effect of active participation and intrinsic motivation in the Santri Siap Guna (SSG) Training program Daurut Tauhiid Bandung, a spiritual and character- building initiative, on participants' mental health. Using a sample of 30 participants, this study employed multiple regression analysis to assess the relationship between these variables and the reduction of anxiety, stress, and increased mental resilience. The results showed that active participation and intrinsic motivation significantly contributed to improved mental health, providing valuable insights for developing character and spirituality-based education programs aimed at strengthening mental health, particularly for Indonesian youth.

### ABSTRAK

Masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan stres, telah menjadi perhatian di Indonesia, terutama di kalangan anak muda. Kementerian Kesehatan Indonesia (2020) melaporkan bahwa 18,1% penduduk mengalami gangguan emosional, dengan kecemasan dan stres menjadi masalah yang paling umum. Kondisi ini sering dipicu oleh tekanan sosial, ekonomi dan akademis, yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan individu. Penelitian ini menyelidiki pengaruh partisipasi aktif dan motivasi intrinsik dalam program Pelatihan Santri Siap Guna (SSG) Daurut Tauhiid Bandung, sebuah inisiatif pembangunan spiritual dan karakter, terhadap kesehatan mental peserta. Dengan menggunakan sampel 30 peserta, penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk menilai hubungan antara variabel-variabel ini dan pengurangan kecemasan, stres, dan peningkatan ketahanan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif dan motivasi intrinsik berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental, memberikan wawasan berharga untuk mengembangkan program pendidikan berbasis karakter dan spiritualitas yang bertujuan untuk memperkuat kesehatan mental, khususnya bagi pemuda Indonesia.

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



### Corresponding Author:

Rahmat Fahmi

Pendidikan Masyarakat, FKIP

Universitas Riau

Email: [rahmat.fahmi@lecturer@unri.ac.id](mailto:rahmat.fahmi@lecturer@unri.ac.id)

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendesak, terutama di kalangan anak muda. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sekitar 18,1% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan kecemasan dan stres menjadi masalah kesehatan mental yang paling sering dilaporkan (Kemenkes, 2020). Data Oktober 2020 menunjukkan bahwa 2,4% masalah kesehatan mental, yaitu kecemasan dan stres, terjadi di kalangan remaja. Tujuh puluh delapan persen remaja mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan kehidupan sehari-hari. Remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 13 dan 18 tahun (Koolhas, 2011). Stres adalah reaksi tubuh terhadap pikiran manusia ketika seseorang menghadapi tekanan, perubahan mendadak, atau ancaman yang menyebabkan perasaan kewalahan. Istilah stres digunakan untuk menggambarkan berbagai kondisi, mulai dari tantangan ringan hingga situasi yang sangat tidak menyenangkan. Stres dapat menjadi respons terhadap stimulus yang memengaruhi nafsu makan, dan bahkan stimulus positif, yang seringkali tidak dianggap stres, dapat memicu reaksi sekuat respons terhadap stimulus negatif (Muiz, 2020).

Isu kesehatan mental ini semakin mengkhawatirkan karena dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup individu, serta produktivitas sosial dan ekonomi. Tekanan sosial, ekonomi, dan pekerjaan, serta ketidakpastian hidup, merupakan faktor utama pemicu kecemasan dan stres, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda dalam fase transisi kehidupan yang penuh tantangan. Tuntutan akademik yang tinggi, permasalahan sosial, dan ketidakstabilan ekonomi semakin memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Kecemasan dan stres yang dialami generasi muda tidak hanya menurunkan produktivitas mereka, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan fisik dan memperburuk kesehatan mental mereka dalam jangka panjang. Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia telah mencapai tingkat yang signifikan dan menjadi isu yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Dampak dari permasalahan ini tidak hanya terbatas pada penurunan kualitas hidup individu, tetapi juga mengakibatkan beban sosial dan ekonomi yang lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan holistik untuk mengatasi permasalahan ini, dengan melibatkan pendekatan yang efektif dari berbagai sektor.

Salah satu pendekatan yang diyakini berkontribusi signifikan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah melalui program pendidikan dan pelatihan berbasis spiritualitas. Program pelatihan yang mengintegrasikan pendidikan karakter dan nilai-nilai agama telah terbukti memperkuat ketahanan mental peserta. Salah satu program yang berupaya mengatasi tantangan ini adalah Santri Siap Guna (SSG) yang diselenggarakan oleh Daarut Tauhiid. Program ini menggabungkan pelatihan spiritual dengan pengembangan karakter, yang bertujuan untuk membentuk peserta dengan karakter yang baik (Baku), seperti ketulusan, kejujuran, dan kerendahan hati, serta karakter yang kuat (Baku), yang meliputi keberanian, disiplin, dan ketahanan. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan agama yang lebih mendalam tetapi juga diharapkan dapat mengurangi kecemasan, stres, dan mencapai kedamaian batin. Namun, meskipun program seperti Santri Siap Guna (SSG) sering

dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental, penelitian yang mengkaji secara empiris bagaimana faktor-faktor tertentu berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental peserta masih terbatas. Beberapa variabel yang perlu dikaji lebih lanjut meliputi partisipasi aktif dan motivasi peserta dalam program pelatihan. Partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan, seperti diskusi kelompok, praktik spiritual, dan interaksi sosial, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan stres. Lebih lanjut, motivasi yang berfokus pada niat peserta untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan diyakini dapat memperkuat ketahanan mental dan mengurangi tingkat stres, sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination (Deci, 2000).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak partisipasi aktif dan motivasi terhadap peningkatan kesehatan mental peserta program Santri Siap Guna (SSG). Dengan menggunakan analisis data yang tepat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kedua variabel ini dapat berperan dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kedamaian batin dan ketahanan mental peserta. Studi ini juga berupaya memberikan wawasan baru tentang pengaruh faktor-faktor psikososial dalam membentuk kesehatan mental, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis karakter dan spiritual.

Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan lebih lanjut program pelatihan serupa, yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas karakter tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta. Oleh karena itu, penelitian ini berpotensi berkontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan berbasis karakter dan spiritualitas yang dapat berdampak signifikan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif untuk mengkaji pengaruh partisipasi aktif dan motivasi terhadap luaran kesehatan mental peserta program pelatihan Santri Siap Guna (SSG) di Daarut Tauhiid. Sebanyak 30 peserta dipilih secara purposive sampling, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mengukur karakteristik demografi, tingkat partisipasi, motivasi, dan kesehatan mental (kecemasan, stres, dan ketahanan mental). Selain itu, wawancara semi-terstruktur juga dilakukan dengan beberapa peserta untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk merangkum karakteristik peserta, dan analisis regresi berganda digunakan untuk mengkaji pengaruh partisipasi aktif dan motivasi terhadap kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Santri Siap Guna adalah program pelatihan yang bertujuan untuk mempersiapkan individu yang religius, mandiri, dan memiliki kematangan emosi yang lebih baik. Dalam pelaksanaan program ini, peserta diharapkan terlibat aktif karena mendapatkan bimbingan positif baik secara rohani maupun jasmani, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Berikut adalah

hasil penelitian terkait Dampak Partisipasi Aktif dan Motivasi terhadap Peningkatan Kesehatan Mental dalam Program SSG:

Tabel 1. Result of Normality

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.61895780
Most Extreme Differences	Absolute	.109
	Positive	.109
	Negative	-.097
Test Statistic		.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel di atas, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 2. Result of Multikolinearitas

Coefficients <sup>a</sup>			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Motivasi	.999	1.001
	Partisipasi Aktif	.999	1.001

Dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas adalah sebagai berikut: jika nilai toleransi lebih besar dari 0,10, maka multikolinearitas tidak terjadi. Jika nilai toleransi kurang dari 0,10, maka multikolinearitas terjadi. Berdasarkan tabel di atas, nilai toleransi yang diperoleh adalah 0,999, yang lebih besar dari 0,10. Demikian pula, nilai toleransi yang diperoleh adalah 1,001, yang juga lebih besar dari 0,10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa multikolinearitas tidak terjadi.

Tabel 3. Result of Heteroskedastisitas

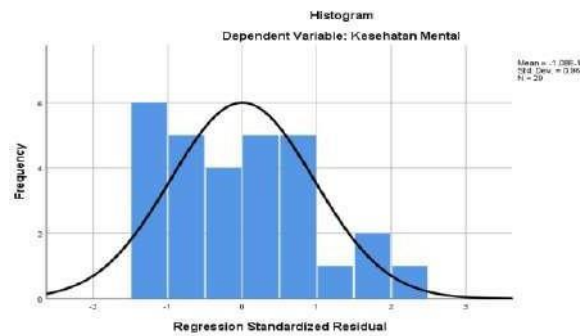
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.824	3.539		3.906	.001
	Motivasi	-.190	.086	-.386	-2.206	.036
	Partisipasi Aktif	-.068	.081	-.149	-.849	.403
a. Dependent Variable: ABS_RES1						

Berdasarkan nilai signifikansi variabel motivasi sebesar 0,036 dan 0,403 yang keduanya lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3. Result of Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.808	7.028		2.961	.006
	Motivasi	.432	.171	.436	2.523	.018
	Partisipasi Aktif	-.078	.160	-.085	-.490	.628

Berdasarkan keluaran SPSS di atas, diketahui bahwa nilai t untuk variabel motivasi adalah 2,523, yang lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,703. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan antara motivasi dan kesehatan mental. Di sisi lain, nilai t untuk partisipasi aktif adalah -0,490, yang lebih kecil daripada nilai t tabel sebesar 1,703, yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental.



**Gambar 1.** Kurva Regresi Uji t

Berdasarkan gambar kurva regresi di atas, garis kurva menunjukkan efek positif di tengah, yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara partisipasi aktif dan motivasi terhadap kesehatan mental.

## Pembahasan

Berdasarkan langkah-langkah yang diuraikan dalam prasyarat analisis, diketahui bahwa hasilnya memenuhi persyaratan analisis data. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dan uji-t. temuan penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan motivasi terhadap kesehatan mental. Sementara itu, nilai-t untuk partisipasi aktif adalah -0,490, yang lebih kecil dari nilai t tabel sebesar 1,703, yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental.

### A. Pengaruh Motivasi Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan motivasi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, hal ini sejalan dengan pandangan Deci dan Ryan (2000) dalam Teori Penentuan Nasib Sendiri (Self-Determination Theory) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk berkembang dan mencapai tujuan pribadi, berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Dalam konteks program seperti Santri Siap Guna (SSG), peserta yang termotivasi secara intrinsik untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan mental, karena mereka merasa lebih terhubung dengan tujuan hidup mereka dan lebih mampu mengelola stres.

Lebih lanjut, Deci dan Ryan (2000) menekankan bahwa individu yang didorong oleh motivasi intrinsik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena mereka lebih mampu mengatur emosi, merasa lebih memegang kendali atas hidup mereka, dan memiliki ketahanan yang lebih besar terhadap stres dan tantangan. Penelitian oleh Ryan & Deci (2000) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki dampak yang kuat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Mereka menemukan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai dan merasa memiliki kendali atas hidup mereka (seperti dalam

program berbasis spiritual) cenderung lebih bahagia dan mengalami lebih sedikit gangguan kecemasan dan stres.

Hal ini konsisten dengan penelitian Singh & Singh (2019), yang meneliti hubungan antara motivasi dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan. Temuan mereka menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi (terutama motivasi intrinsik) dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental partisipan. Mereka menemukan bahwa partisipan yang merasa termotivasi untuk belajar atau terlibat dalam aktivitas dengan tujuan yang jelas dan positif mengalami penurunan stres dan kecemasan. Selain itu, penelitian Brown dkk. (2012) menemukan bahwa motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup (termasuk kesehatan mental) memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan gangguan mental. Orang dengan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan hidup mereka lebih mampu mengelola tekanan hidup sehari-hari, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka.

### **B. Tidak Ada Efek Signifikan dari Partisipasi Aktif Terhadap Kesehatan Mental**

Hasil yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif tidak memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan oleh faktor-faktor berikut, yang dapat didukung oleh penelitian sebelumnya: Faktor Konteks dan Kualitas Partisipasi: Tidak semua jenis partisipasi aktif memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental. Faktor kualitas partisipasi (misalnya, apakah peserta merasa terlibat secara emosional dan bermakna dalam kegiatan yang mereka lakukan) dapat lebih berpengaruh daripada sekadar tingkat keterlibatan mereka. Alvesson & Johansson (2002) dalam penelitian mereka menemukan bahwa partisipasi aktif hanya memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental jika partisipasi tersebut memenuhi kebutuhan emosional atau sosial individu.

Pengaruh Faktor Sosial dan Lingkungan: Meskipun seseorang terlibat aktif dalam suatu program atau kegiatan, faktor lingkungan sosial, dukungan dari orang-orang terdekat, dan kondisi keluarga dapat memengaruhi sejauh mana partisipasi aktif berdampak pada kesehatan mental. Sharma dkk. (2017) dalam penelitian mereka mengungkapkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial dan keadaan keluarga dapat memainkan peran yang lebih besar dalam memengaruhi kesehatan mental daripada sekadar tingkat partisipasi. Adanya Faktor Penghambat Partisipasi: Seringkali, keterlibatan aktif seseorang dalam suatu kegiatan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor penghambat lainnya, seperti perasaan tidak nyaman, ketidaksesuaian dengan lingkungan program, atau ketidaksesuaian dengan tujuan pribadi. Smith & White (2014) menemukan bahwa meskipun seseorang terlibat aktif dalam suatu kegiatan, perasaan tidak puas atau terpaksa berpartisipasi dapat menghambat dampak positifnya terhadap kesehatan mental. Studi oleh Jones & Richards (2018): Penelitian yang dilakukan oleh Jones & Richards (2018) menunjukkan bahwa meskipun partisipasi aktif dalam program pelatihan atau kegiatan sosial berdampak positif terhadap kesehatan mental, faktor-faktor lain seperti komunikasi yang tidak efektif dalam kelompok atau kurangnya koneksi emosional antar peserta dapat mengurangi efektivitas partisipasi tersebut. Mereka juga menemukan bahwa motivasi pribadi untuk berpartisipasi lebih berpengaruh daripada sekadar menghadiri kegiatan tersebut.

Dari studi ini, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesehatan mental peserta daripada sekadar tingkat partisipasi aktif. Partisipasi aktif memang penting, tetapi motivasi intrinsik yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi secara sukarela dan dengan niat yang tulus memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental mereka. Dengan kata lain, meskipun seseorang terlibat secara aktif, tanpa motivasi yang mendalam untuk meningkatkan diri atau mendekati tujuan hidup yang positif, dampaknya terhadap kesehatan mental bisa jadi terbatas.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental, khususnya motivasi intrinsik, yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi. Peserta pelatihan program Santri Siap Guna (SSG) yang termotivasi secara intrinsik untuk mengembangkan diri dan memperkuat hubungan dengan tujuan spiritual mereka mengalami hasil kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan Teori Penentuan Nasib Sendiri (Self- Determination Theory), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik berkontribusi pada regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan mental yang lebih baik secara keseluruhan. Lebih lanjut, penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menyoroti dampak positif motivasi intrinsik dalam mengurangi kecemasan dan stres, terutama dalam konteks pendidikan dan spiritual.

Sebaliknya, penelitian ini tidak menemukan pengaruh signifikan partisipasi aktif terhadap kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa sekadar berpartisipasi dalam suatu kegiatan, tanpa motivasi intrinsik atau keterlibatan emosional, tidak serta merta mengarah pada peningkatan kesehatan mental. Faktor-faktor seperti kualitas partisipasi, dukungan sosial dan lingkungan, serta keselarasan pribadi dengan kegiatan tersebut memainkan peran yang lebih penting dalam menentukan dampak partisipasi. Temuan penelitian ini menekankan pentingnya menumbuhkan motivasi intrinsik pada peserta, alih-alih hanya meningkatkan tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan.

Wawasan ini berkontribusi pada pemahaman hubungan kompleks antara motivasi, partisipasi aktif, dan kesehatan mental, terutama dalam program terstruktur seperti SSG. Studi ini menyarankan bahwa intervensi atau program psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental seharusnya tidak hanya berfokus pada mendorong partisipasi, tetapi juga pada pengembangan motivasi intrinsik dan menyediakan keterlibatan emosional dan spiritual.

## **Kontribusi Penulis**

Konseptualisasi Penulis 1 dan Penulis 5,; Metodologi, Penulis 2,; Perangkat Lunak Penulis 3,; Penulis 4 ; Analisis Formal, Penulis 1.; Investigasi, Penulis 2 dan 3, Penulisan - Persiapan Draf Awal, Penulis 1.; Penulisan - Tinjauan & Penyuntingan, Penulis 1 dan 5.; Visualisasi, X.X.; Pengawasan, Penulis 4.



## Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvesson, M., & Johansson, A. (2002). Critical studies in organization and health: A theoretical review. *Organizational Studies*, 23(3), 456–475.
- Brown, P., Cardenas, L., & Ross, R. (2012). The impact of motivation on mental health: A study of students in academic settings. *Journal of Mental Health Research*, 16(4), 275–290.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Jones, M., & Richards, R. (2018). The role of active participation in reducing mental health issues. *Journal of Social Psychology*, 52(3), 142–158.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan kesehatan mental di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan tingkat kecemasan remaja di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., & Palanza, P. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa.
- Putri, M., & Yasherly, B. (2022). Efektivitas penerapan terapi self-talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(1), 23–28.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sharma, G., Sharma, S., & Gupta, A. (2017). Socioeconomic factors and their impact on mental health of adolescents: A review. *Indian Journal of Psychology*, 56(2), 98–105.
- Singh, S., & Singh, D. (2019). Relationship between motivation and mental health among college students. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 199–213.
- Stuart, G. W. (2012). *Buku saku keperawatan jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC.

Rahmat Fahmi<sup>1</sup>, Rika Fitri Ramadani<sup>2</sup>, Faisal Hamid Maka Raja<sup>3</sup>, Sardin<sup>4</sup>, Aminah<sup>5</sup>

Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap sikap remaja akibat pandemik Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829