

Student Mental Health Interventions During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Study: Intervensi Kesehatan Mental Pada Pelajar Saat Pandemi COVID-19: Studi Literatur Sistematis

Purwanti Harini
Ayu Kurnia
Siti Yuanah
Veronika Sakti Kaloeti

Universitas Diponegoro, Semarang
Universitas Diponegoro, Semarang
Universitas Diponegoro
Universitas Diponegoro

Students are reported to have encountered various challenges during the pandemic, including the boredom of learning from home and the demand for optimal learning outcomes which resulted in the high prevalence of mental health problems among students during the COVID-19 pandemic. Based on this, various studies have emerged regarding intervention programs to improve mental health in students. This study aims to conduct a systematic literature on the effectiveness of various interventions given in improving mental health in students. The method in this research is a systematic literature study. The literature study uses research articles from the 2020 range published in Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet and EBSCO. The characteristics of the articles reviewed were English articles, the study participants were high school and university students, experimental research design, and focused on interventions to improve mental health in students. The results of the 8 articles reviewed show that students who get the potential intervention can reduce mental health problems so that they can prevent anxiety to depression. There are various interventions used to improve the mental health of students during a pandemic including individual interventions in the form of coping strategies, digital-based interventions and educational environmental interventions. Mental health-based interventions can be an alternative to help students reduce mental health problems during a pandemic. Research on mental health-based interventions is needed at this time, especially by considering family support factors, ease of access, and factors within individuals, so that an integrated method of intervention is needed. Future research needs to dig deeper into the impact of long-term interventions and various mental health intervention methods on students.

Pendahuluan

COVID-19 terjadi pertama kali pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Cina dan menyebar dengan cepat diseluruh dunia dikarenakan sifat virus yang mudah menular dengan penyebaran yang mudah [19;10]. Peningkatan jumlah kasus terjadi sangat signifikan di dunia yaitu mencapai 58.425.681 dengan angka kematian sebanyak 1.385.218 pada 220 negara pada bulan November 2020 [18]. Lebih lanjut, peningkatan jumlah kasus juga terjadi di Indonesia. Terhitung sampai tanggal 24 November 2020, kasus COVID di Indonesia mencapai 502.110 masyarakat teridentifikasi positif mengalami covid, 422.386 diantaranya sembuh dan 16.002 meninggal dunia [7].

Adanya COVID-19 berdampak pada berbagai sektor mulai dari sektor ekonomi, kesehatan, sosial, pendidikan, dan lain sebagainya [15]. Lebih spesifik, permasalahan COVID-19 memunculkan berbagai dampak psikologis pada pelajar. Stresor utama yang umum dijumpai pada pelajar antara

lain durasi karantina, tuntutan perolehan hasil pendidikan, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, kurangnya interaksi sosial secara langsung, munculnya ketergantungan internet, hingga permasalahan finansial pada pelajar [6]. Periode karantina pada COVID-19 berdampak pada munculnya perilaku adiktif menonton dan penggunaan gadget pada pelajar [8]. Penelitian tersebut juga didukung oleh hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa masyarakat di negara-negara Asia Tenggara mengalami peningkatan perilaku binge-watching selama masa lockdown [4]. Akumulasi tingkat stres tersebut berdampak pada masalah kesehatan mental dan keberfungsian individu. Brooks, dkk [2] dalam penelitiannya melakukan studi literatur untuk melihat dampak psikologis karantina terkait situasi pandemi yang berlangsung. Studi ini mengumpulkan 24 makalah dari berbagai negara yang terdampak pandemi COVID-19. Sebagian besar hasil penelitian yang diulas menunjukkan adanya efek negatif pada kondisi psikologis pelajar yaitu adanya gangguan emosional, depresi, stres, kebingungan, kemarahan, hingga munculnya gejala stres pasca trauma (PTSD). Tidak hanya itu, saat tumbuh dewasa peristiwa traumatik juga dapat memberikan dampak dalam proses pembentukan identitas diri [17]. Misalnya hambatan yang dialami pelajar dalam pengambilan keputusan. Pelajar yang memiliki pengalaman trauma mungkin akan mempertimbangkan atau menunda keputusan tersebut sehingga proses ini menghambat pembentukan identitas diri individu tersebut.

Selama masa pandemi, berbagai penelitian telah dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar. Elgzar, dkk [5] dalam penelitiannya telah melakukan mencoba membuat intervensi pendidikan dan psikososial "*Health Belief Model*" pada 164 orang mahasiswa keperawatan berusia 18-25 tahun. Lain halnya dengan Akash, dkk [1] yang mengembangkan intervensi berbasis digital yaitu "*Common Elements Toolbox (COMET)*" untuk meningkatkan kesehatan mental 263 mahasiswa. Selain itu, konseling online juga dilakukan oleh Li, & Leung [9] untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar di Hongkong.

Berbagai alternatif intervensi yang diteliti dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pelajar, guru, orangtua, psikolog, maupun pemerintah sebagai upaya mengatasi permasalahan kesehatan mental pelajar. Namun sejauh ini, peneliti belum menemukan adanya penelitian yang mensintesa dan merangkum berbagai intervensi yang telah ada. Penelitian ini bertujuan untuk meramu berbagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar dimasa pandemi, tingkat keberhasilan dari intervensi yang dilakukan, serta menyajikan kelebihan dan kekurangan atas intervensi yang telah dilakukan.

Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusi yaitu merupakan penyintas pandemi COVID-19 di seluruh dunia, merupakan remaja yang berstatus sebagai pelajar SMA dan atau mahasiswa.

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu: Apa sajakah bentuk desain intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar dimasa pandemic yang dilakukan dalam masa pandemi? Bagaimana tingkat keberhasilan dari intervensi yang dilakukan?, serta apakah kelebihan dan kekurangan atas intervensi yang telah dilakukan?

Kriteria Inklusi Artikel yang digunakan

Tahapan ini dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR atau tidak. Adapun kriteria inklusi dalam artikel penelitian ini yaitu : 1. Data yang digunakan hanya dalam waktu tahun 2020 dimana pandemi dimulai. 2. Data diperoleh melalui

Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet dan EBSCO. 3. Data yang digunakan hanya berhubungan dengan intervensi kesehatan mental dalam masa pandemi COVID-19.

Pencarian dan Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Pada penelitian ini data primer yang diambil adalah jurnal-jurnal yang berasal search engine (Google Chrome) dengan alamat situs Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet dan EBSCO. Hal ini disebabkan karena Scopus Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet dan EBSCO memberikan fasilitas yang lengkap, data yang ditemukan mudah dicari, karena memiliki tahun yang dapat disesuaikan dengan kejadian berdasarkan kebutuhan peneliti, dan data yang ditampilkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Data sekunder digunakan untuk melengkapi data primer, apabila pada data primer hanya terdapat abstrak, maka diperlukan data sekunder untuk melengkapi data primer. Data sekunder diperoleh dengan menggunakan bantuan Google. Pengumpulan data dalam penelitian diperoleh melalui beberapa tahap, meliputi observasi (pengamatan), studi pustaka untuk melakukan studi pengkajian data terkait dengan Metode SLR pada jurnal yang diperoleh dari Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet dan EBSCO, dan dokumentasi dengan menyimpan artikel yang ditemukan ke dalam perangkat lunak Mendeley.

Metode pencarian artikel dilakukan dengan mengunjungi situs Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Scimago, APA PsycNet dan EBSCO, kemudian memasukkan kata kunci "kesehatan mental, COVID-19, remaja" pada form pencarian. [11]

Penilaian Kualitas Artikel

Data yang ditemukan akan dievaluasi berdasarkan pertanyaan kriteria penilaian kualitas sebagai berikut: 1. Apakah paper jurnal diterbitkan pada tahun 2020? 2. Apakah pada paper jurnal menuliskan tentang intervensi kesehatan mental pada pandemic COVID-19 untuk remaja? 3. Apakah pada paper jurnal menuliskan metode yang digunakan untuk melakukan intervensi tersebut? Dari masing-masing paper, akan diberi nilai jawaban di bawah ini untuk tiap-tiap pertanyaan di atas. 1. Y (Ya) : untuk masalah dan metode yang dituliskan pada paper jurnal dalam waktu 2020 dan, 2. T (Tidak) : untuk masalah dan metode yang tidak dituliskan.

Hasil dan Pembahasan

Proses pencarian artikel dilakukan pada tanggal 5-11 november tahun 2020 dan memperoleh 30 artikel. Selanjutnya artikel di seleksi berdasarkan judul, abstrak dan kata kunci dan juga keseluruhan dari isi teks. Dari proses penyeleksian tersebut, terdapat 25 artikel yang tidak memenuhi inklusi kriteria, sehingga 5 artikel dipilih untuk ditinjau. Dari 25 artikel yang didapatkan pada tahap awal tanggal 5-11 november, sebanyak 25 artikel yang gugur. Dari ke-25 artikel yang gugur, beberapa diantaranya ialah dikarenakan rentang usia yang masih dikategorikan ke dalam usia anak-anak dan dewasa akhir, sehingga tidak termasuk ke dalam kategori usia pelajar SMA dan mahasiswa. Selain ke-25 artikel tersebut gugur dikarenakan rentang usia dan juga desain studi tidak sesuai dengan yang peneliti tetapkan, dari artikel yang gugur beberapa diantaranya lebih memfokuskan pada program *parenting*, yang mana sasarannya adalah orang tua yang dimana mengalami permasalahan depresi serta kecemasan dalam menangani anak di masa pandemi. Pencarian kembali dilakukan pada tanggal 12-13 november tahun 2020 dan diperoleh 3 artikel penelitian yang sesuai dengan judul, abstrak, kata kunci dan juga keseluruhan dari isi teks, sehingga total sebanyak 8 artikel penelitian yang dipilih untuk ditinjau. Proses dan hasil dari pencarian artikel penelitian ditampilkan pada [Figure 1](#)

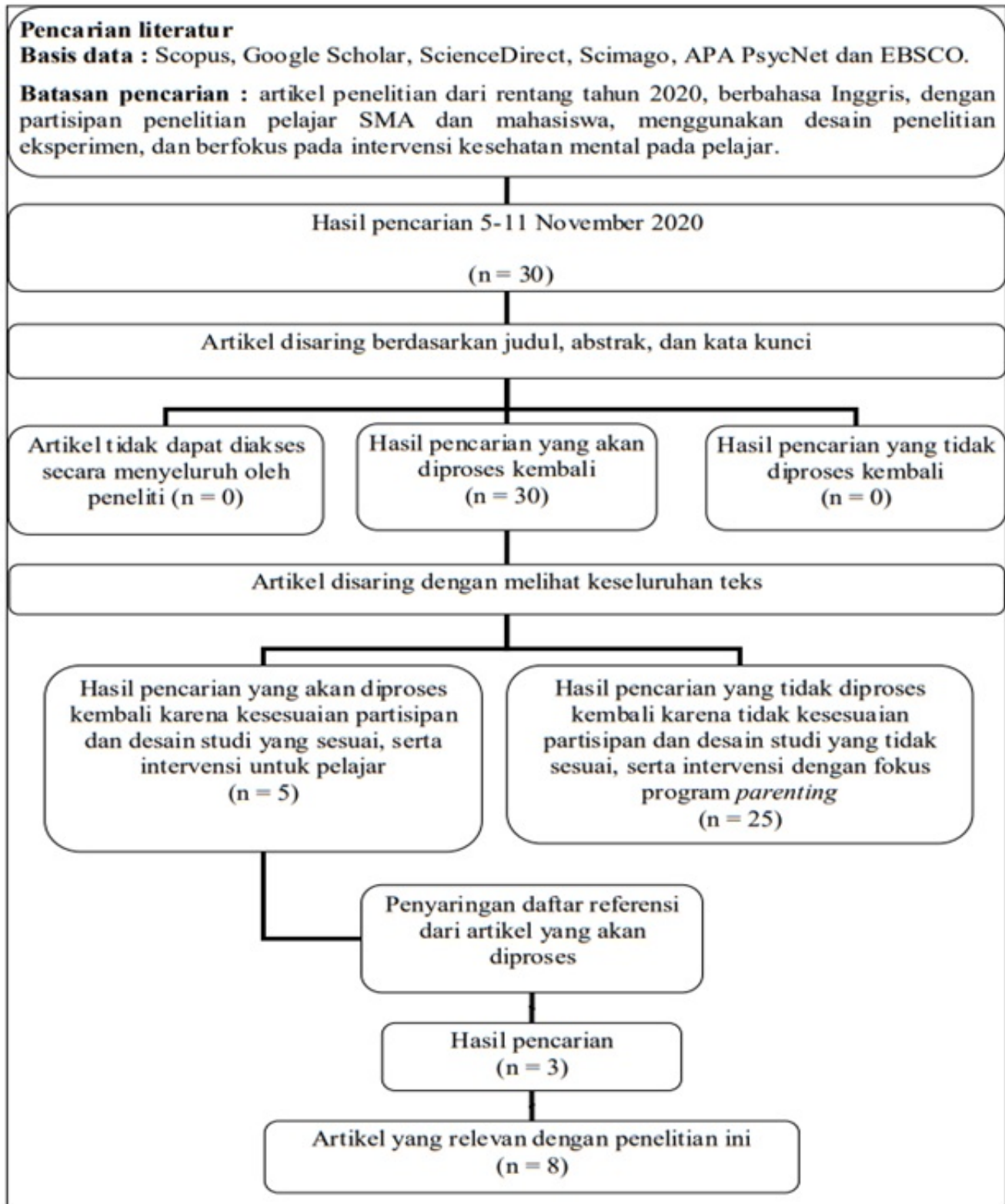


Figure 1. Tahapan Pencarian Artikel Penelitian

No.	Peneliti	Variabel	Partisipan	Jenis Intervensi	Negara
1.	Wafaa Elgzar, dkk (2020)	Self-efficacy; kesehatan; persepsi; kesadaran	164 orang mahasiswi keperawatan berusia 18-25 tahun	Intervensi pendidikan dan psikososial "Health Belief Model"	Arab Saudi

2.	Akash R. Wasil, dkk (2020)	Kesehatan mental; Behavioral Activation; Cognitive Restructuring; Gratitude	263 Mahasiswa	Intervensi Digital "Common Elements Toolbox (COMET)"	Philadelphia
3.	Giulia Savarese, dkk (2020)	Kecemasan; depresi; kualitas hidup	266 Mahasiswa	Intervensi Konseling Online	Italia
4.	Jing Xiao, dkk (2020)	Kesehatan mental; kualitas tidur	92 siswa	Intervensi Konseling Psikologi online	Jiangsu, China
5.	Alexander Bäuerle, dkk (2020)	Tekanan psikologis; kesehatan mental	240 siswa berusia 18th	intervensi "CoPE It"	Jerman
6.	M.H.Li, dkk (2020)	Kecemasan; kesehatan mental	300 siswa Sekolah menengah	Intervensi Konseling Online	Hongkong
7.	Bella Savitsky, dkk (2020)	Kecemasan	224 mahasiswa keperawatan	Intervensi berupa Strategi Coping	Israel
8.	Mohammad Nurunnabi, dkk (2020)	Stress, kesehatan mental	559 Siswa sekolah menengah-mahasiswa	Intervensi berupa strategi coping kecemasan	China

Table 1. Ringkasan Review Artikel

Sumber literatur pertama adalah penelitian oleh Wafaa Elgzar, dkk [5]. Sampel pada penelitian ini diikuti oleh 164 siswi di perguruan tinggi keperawatan. Kemudian sampelnya secara acak dibagi menjadi intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi pendidikan dirancang dan dilakukan berdasarkan *Health Belief Model* melalui empat fase berurutan diantaranya tahap penilaian, tahap perencanaan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. intervensi pendidikan yang diberikan dalam bentuk presentasi powerpoint dan buku panduan berbasis pada konstruksi *Health Belief Model*. Program intervensi pendidikan tersebut menggunakan empat sesi intervensi berdasarkan kesiapan peserta. Hasil studi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol mengenai karakteristik demografis, kesadaran, dan keyakinan kesehatan sebelum intervensi. Setelah intervensi, perbedaan signifikan ($p < 0,05$) diamati antara kelompok intervensi dan kontrol dalam kesadaran mereka dan semua konstruksi HBM tentang COVID19. Korelasi yang positif dan signifikan secara statistik ($P < 0,05$) antara skor HBM total peserta dan skor kesadaran.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Akash R. Wasil, dkk [1]. Selama satu minggu, 263 orang memulai dan 189 orang menyelesaikan intervensi. Di dalam intervensi digital yang dilakukan, peneliti memberikan tiga modul untuk disertakan dalam *Common Elements Toolbox (COMET)* yaitu *behavioral activation, cognitive restructuring, gratitude*. Pada awal intervensi, peserta membaca pengantar singkat pesan yang menjelaskan mengenai tujuan intervensi. Peserta kemudian secara acak ditugaskan menerima dua dari tiga modul intervensi yaitu aktivasi perilaku, restrukturisasi kognitif, dan ungkapan syukur. Hasil menunjukkan respon peserta melaporkan bahwa modul intervensi dapat diterima dan mendukung bagi partisipan sebanyak 93%, membantu 88%, menarik 86%, berlaku untuk kehidupan mereka 87%, dan dapat membantu mereka mengelola tantangan terkait covid sebanyak 88%. Selain itu, peringkat akseptabilitas dan peringkat utilitas yang dirasakan tidak berbeda dengan yang dilaporkan gejala depresi atau gejala kecemasan. COMET tampaknya disambut baik oleh individu dengan gejala kesehatan mental yang meningkat serta yang tidak.

Penelitian dari sumber literature ketiga dilakukan oleh Giulia Savarese, dkk [13]. Tujuan penelitian ini menganalisis kesulitan psikologis serta menjelaskan layanan online dari perawatan konseling psikologis universitas. Partisipan dalam penelitian tersebut secara keseluruhan sebanyak 266 mahasiswa Universitas Salemo Itali, tetapi hanya 49 partisipan yang menjalani perawatan psikologis pada masa Covid-19. Para siswa melakukan konseling psikologis dengan maksimal enam

pertemuan setiap minggu. Para psikoterapis melakukan wawancara menggunakan platform digital online. Mahasiswa juga bisa ikuti kelompok online psikoedukasi untuk intervensi manajemen kecemasan dan online lokakarya tentang metode belajar, dengan kegiatan yang dilakukan dalam kelompok kecil. Wawancara psikologis dilakukan dari senin hingga jumat, dengan menghormati privasi dan setelah penandatanganan informed consent melalui platform online campuran yang memperhitungkan kebutuhan privasi. Dari subjek, 44% sering merasa cemas; 48% berpengalaman ketidaknyamanan psikologis dan fisik; 56% mengakui bahwa mereka jarang merasa sangat sehat; 58% merasa lelah; dan 71% mengaku sering mengalami kelelahan dalam kegiatan belajar. Hasil menunjukkan faktanya bahwa para siswa mengatakan mereka sudah merasa kurang kesepian dan kurang patologis, serta mereka jadi lebih mengenali karakter patologis kecemasan.

Sumber literature ke empat adalah penelitian Jing Xiao, dkk [16]. Sebanyak 92 siswa diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, 86 siswa menanggapi kuesioner dan 9 siswa keluar dari penelitian. Intervensi konseling psikologis dimasukkan secara online seperti WeChat, Tencent QQ, dan hotline intervensi krisis psikologis 24 jam dan di tempat konseling dilakukan oleh seorang guru konsultasi psikologi. Pendidikan kesehatan psikologis dilaksanakan secara teratur oleh sekolah dengan menggunakan kelas online dan aplikasi internet terkait pengetahuan tentang COVID-19, keterampilan penyesuaian diri terkait trauma dan stres, dan terapi relaksasi. Hasil menunjukkan setelah intervensi psikologi, status kesehatan mental dan gejala terkait segera menurun dan menurun menjadi level terendah setelah dua bulan. Hal ini menandakan bahwa intervensi psikologi bermanfaat berdampak pada kesehatan mental yang buruk dalam waktu singkat selama pandemi covid-19.

Selanjutnya sumber literature kelima penelitian yang dilakukan oleh Alexander Bäuerle, dkk [3]. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kemanjuran intervensi kesehatan e-mental *CoPE It* dalam hal mengurangi tekanan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan self-efficacy dan kualitas hidup. 240 siswa berusia minimal 18 tahun menjadi partisipan dalam penelitian ini. *CoPE It* adalah intervensi kesehatan mental mandiri, yang peserta dapat menggunakan di komputer pribadi mereka, smartphone atau tablet. *CoPE It* membahas penemuan saat ini tentang masalah kesehatan mental dan pendekatan dukungan selama pandemi covid-19. Intervensi kesehatan e-mental *CoPE It* terdiri dari empat modul 30 menit, dilakukan setiap hari, melibatkan teknik psikoterapi dari pengurangan stres berbasis perhatian dan terapi perilaku kognitif. Hasil temuan awal penilaian longitudinal menunjukkan intervensi kesehatan mental terpandu *CoPE It* adalah pendekatan yang efisien untuk mendukung orang yang terbebani pada saat covid-19.

Sumber literature ke-enam yang dilakukan oleh M.H.Li, dkk (2020). 300 siswa sekolah menengah menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Studi ini mengadopsi pengambilan sampel bola salju dan survei online. Intervensi yang dilakukan ialah dengan konseling secara online. Lebih dari 40% siswa peserta berniat untuk menggunakan layanan konseling secara online. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang tertekan yang merasa pengalaman konseling sebelumnya efektif akan lebih mungkin menggunakan layanan konseling online. Literatur selanjutnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bella Savitsky [14]. Sebanyak 224 mahasiswa keperawatan yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Intervensi yang dilakukan berupa strategi koping kecemasan menggunakan strategi koping dari sumber spiritual dan sumber dukungan, serta penggunaan humor. Hasil menunjukkan semakin banyak strategi ini digunakan, kemungkinan terjadinya kecemasan yang parah hampir dua kali lebih rendah dengan peningkatan satu SD faktor tersebut.

Sumber literatur terakhir yakni penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Nurunnabi, [12]. Koresponden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 559 siswa sekolah menengah hingga mahasiswa. Intervensi yang dilakukan berupa strategi koping kecemasan. Strategi pertama yang dilakukan ialah para mahasiswa banyak yang pulang untuk bertemu dengan keluarga dan orang tua mereka sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa. Strategi koping kecemasan lainnya yang dilakukan siswa ialah kelompok siswa memutuskan untuk tinggal di asrama dan tidak pindah ke mana saja selama masa pandemi. Strategi koping ini didasarkan pada kepedulian siswa tidak hanya pada diri sendiri; lebih tepatnya mereka memikirkan orang lain seperti orang tua

mereka dan anggota keluarga lainnya. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa strategi coping didasarkan pada beragam perbedaan demografis dan regional di kota Cina. Mereka yang tinggal di asrama cenderung mengalami kecemasan yang parah dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah, yang menunjukkan bahwa siswa mungkin merasa cemas dan depresi jika mereka tidak tinggal bersama keluarganya.

Mengingat dampak psikologis yang sedang berlangsung pada pandemi covid-19 dan kurangnya dukungan psikologis yang tersedia, inovatif dan berbasis pendekatan untuk mendorong kesejahteraan psikologis sangat mendesak dibutuhkan. Depresi dan kecemasan sangat umum dikalangan pelajar. Selama pandemi covid-19 banyak pelajar yang terpapar stress dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para pelajar. Dengan menggunakan studi literatur sistematis, temuan dari setiap artikel menunjukkan bahwa selama masa pandemi covid-19 para pelajar seringkali mengalami permasalahan kesehatan mental, sehingga tidak sedikit para pelajar yang mencari intervensi berbasis kesehatan mental baik secara digital maupun konseling psikologi secara online. Secara keseluruhan pelajar dan mahasiswa menilai bahwa intervensi berbasis kesehatan mental dimasa pandemi termasuk efektif sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wafaa Elgzar, dkk [5] menyimpulkan bahwa intervensi HBM efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa keperawatan tentang covid-19, selain itu juga dapat meningkatkan efikasi diri untuk mengatasi persepsi dan hambatan untuk mempraktikkan tindakan perlindungan dan pencegahan saat menangani covid-19. Begitu juga dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Akash R. Wasil, dkk [1] hasil menunjukkan respon peserta melaporkan bahwa modul intervensi dapat diterima dan mendukung bagi partisipan. Dan juga penemuan dari penelitian Giulia Savarese, dkk [13], hasil menunjukkan faktanya bahwa para siswa mengatakan mereka sudah merasa kurang kesepian dan kurang patologis, serta mereka jadi lebih mengenali karakter patologis kecemasan setelah diberikannya intervensi.

Lebih dari 40% siswa peserta berniat untuk menggunakan layanan konseling secara online dalam membantu meningkatkan serta mengurangi permasalahan kesehatan mental yang dialami para pelajar. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang tertekan yang merasa pengalaman konseling sebelumnya efektif akan lebih mungkin menggunakan layanan konseling online, hal tersebut selaras dengan penemuan dari penelitian yang dilakukan Jing Xiao, dkk [16] dan juga penelitian Li & Leung, [9]. Layanan konseling online ini membantu pelajar untuk menafsirkan realitas pandemi dengan lebih jelas dan kesadaran berkat dukungan dari psikolog ahli dan psikoterapis, untuk dapat menghindari kecemasan dan situasi stres akibat dampak Covid-19 terhadap rutinitas kehidupan sehari-hari, yang dapat mengakibatkan gangguan psikopatologis dalam beberapa kasus. Intervensi kesehatan mental merupakan pendekatan yang efisien untuk mendukung orang yang terbebani pada saat covid-19 hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Alexander Bäuerle, dkk [3]. Intervensi berbasis kesehatan mental diharapkan dapat menjadi salah satu solusi bagi pelajar agar dapat mencari dan mendapatkan pertolongan atas permasalahan kesehatan mental yang dialami selama masa pandemic COVID-19.

Kesimpulan

Berbagai artikel dalam penelitian ini menunjukkan pelajar yang mendapatkan intervensi memiliki potensi untuk dapat mengurangi permasalahan kesehatan mental sehingga dapat mencegah munculnya kecemasan hingga depresi. Adapun berbagai intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar di masa pandemi diantaranya intervensi individual berupa strategi coping, intervensi berbasis digital dan intervensi lingkungan pendidikan. Berdasar penelitian ini, intervensi berbasis kesehatan mental dapat menjadi alternatif untuk membantu pelajar mengurangi permasalahan kesehatan mental pada masa pandemi. Penelitian mengenai intervensi berbasis kesehatan mental diperlukan saat ini terutama dengan mempertimbangkan faktor dukungan keluarga, kemudahan dalam mengakses, dan faktor dalam diri individu, sehingga diperlukan intervensi dengan metode yang integratif. Penelitian selanjutnya perlu menggali lebih dalam mengenai dampak intervensi jangka panjang dan berbagai metode intervensi kesehatan

mental bagi pelajar.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini difasilitasi dalam Riset Pengembangan dan Penerapan (RPP) tahun 2020 sumber dana Selain APBN Universitas Diponegoro dengan nomor penugasan 329-41/UN7.6.1/PP/2020. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan pada 8 tim peneliti sebagai penemu 8 artikel yang direview dalam penelitian ini.

References

1. Akash R. Wasil, Madison E. Taylor, Franzen, R. E., Steinberg, J., & J., R. D. (2020). Promoting graduate student mental health during covid-19: acceptability and perceived utility of an online single-session intervention. *PsyArXiv*, 1-37. <https://doi.org/10.31234/osf.io/x9ch8>
2. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. doi:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
3. Bäuerle, A., Graf, J., Jansen, C., Musche, V., Schweda, A., Hetkamp, M., Weismüller, B., Dörrie, N., Junne, F., Teufel, M., & Skoda, E. M. (2020). E-mental health mindfulness-based and skills-based "CoPE It" intervention to reduce psychological distress in times of COVID-19: study protocol for a bicentre longitudinal study. *BMJ Open*, 10(8), e039646. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039646>
4. Dixit, A., Marthoenis, M., Arafat, S. M. Y., Sharma, P., & Kar, S. K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research*, 113089. doi:10.1016/j.psychres.2020.113089
5. Elgzar, W. T., Al-Qahtani, A. M., Elfeki, N. K., & Ibrahim, H. A. (2020). Covid-19 outbreak: Effect of an educational intervention based on health belief model on nursing students' awareness and health beliefs at najran university, kingdom of saudi arabia. *African Journal of Reproductive Health*, 24(2 Special Edition COVID-19), 78-86. <https://doi.org/10.29063/ajrh2020/v24i2s.12>
6. Grubic, Nicholas; Badovinac, Shaylea; Johri, Amer M (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, (), 002076402092510. doi:10.1177/0020764020925108
7. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Situasi virus COVID-19 di Indonesia.. URL <https://covid19.go.id/>
8. Kar, S. K., Arafat, S. M. Y., Sharma, P., Dixit, A., Marthoenis, M., & Kabir, R. (2020). COVID-19 pandemic and addiction: Current problems and future concerns. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102064. doi:10.1016/j.ajp.2020.102064
9. Li, T. M. H., & Leung, C. S. Y. (2020). Exploring student mental health and intention to use online counseling in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(10), 564-565. <https://doi.org/10.1111/pcn.13117>
10. Mackenzie, J.S., Smith, D.W. (2020). COVID-19: a novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: what we know and what we don't. *Microbiol. Aust.* <https://doi.org/10.1071/MA20013>
11. Martinez, I., Meneghel, I., & Penalver, J. (2019). Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance?. *Revista de Psicodidactica*, 24(2), 111-119
12. Nurunnabi, M., Hossain, S. F. A. H., Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Baloch, G. M., Sukayt, A., & Shan, X. (2020). Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *F1000Research*, 9, 1115. <https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1>
13. Savarese, G., Curcio, L., Elia, D. D., Fasano, O., & Pecoraro, N. (2020). Online university

-
- counselling services and psychological problems among italian students in lockdown due to covid-19. *Healthcare*, 8, 1-16. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040440>
14. Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
 15. Sukmana, M., Aminuddin, M., Nopriyanto, D. (2020). Indonesian government response in covid-19 disaster prevention. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 3(3). Doi: 0.36349/EASMS.2020.v03i03.025
 16. Xiao, J., Jiang, Y., Zhang, Y., Gu, X., Ma, W., Zhuang, B., Zhou, Z., Sang, L., Luo, Y., Lian, Y., Connelly, S., Sheldon, E., Hall, J., Young, E., Bentley, A., Challen, K., Fitzsimmons, C., Harris, T., Lecky, F., ... Walter, D. (2020). The impact of psychology interventions on changing mental health status and sleep quality in university students during the covid-19 pandemic. *MedRxiv*, 1-22. <https://doi.org/doi.org/10.1101/2020.09.01.20186411>
 17. Waterman, A. S. (2020). "Now what do I do?": Toward a conceptual understanding of the effects of traumatic events on identity functioning. *Journal of Adolescence*, 79, 59-69. Doi:10.1016/j.adolescence.2019.11.005
 18. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation. *Coronavirus Dis. COVID-19 Pandemic*. URL : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
 19. Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., & Song, J. et al. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *N. Engl. J. Med.*, 382, 727-733