



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental
<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa

LILI DWI NOVIANTI & ILHAM NUR ALFIAN*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Topik ini sebagai salah satu yang sering dibicarakan ketika peralihan masa dalam perkuliahan, stress akademik, tugas yang harus diselesaikan sehingga mahasiswa harus tetap resilien dan mencapai *psychological well-being* dengan adanya dukungan sosial dari teman, keluarga dan *significant other*. Data diperoleh dengan metode survei dan menggunakan skala *Psychological Well-Being Flourishing Scale* 8 item ($\alpha = 0,842$), *The Resilience Scales* 14 item ($\alpha = 0,930$), dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* 12 item ($\alpha = 0,760$). Analisis dengan uji regresi sederhana dan teknik *bootstrapping* sebagai uji mediasi. Berdasarkan teknik *bootstrapping* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mediasi dukungan sosial dalam pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being*. Ditunjukkan bahwa dukungan sosial menjelaskan 25% dari *total effect* sehingga tergolong *partial mediation*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* dengan dimediasi oleh dukungan sosial dan jenis mediasi bersifat parsial.

Kata kunci: *bootstrapping*, *psychological well-being*, resiliensi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resilience on psychological well-being with social support as a mediator variable on students. This topic is often discussed during academic stress, tasks that students need to remain resilient and achieve psychological well-being with social support from friends, family and significant others. The data obtained by survey method and using the 8-items flourishing Scale ($\alpha = 0.842$), The Resilience Scales 14 items ($\alpha = 0.930$), The Multidimensional Scale of Perceived Social Support 12 items ($\alpha = 0.760$). Analysis with simple regression test and bootstrapping technique as a mediation test. Bootstrapping technique, a mediating effect of social support on the effect of resilience on psychological well-being. Social support explains 25% of the total effect so it is classified as partial mediation. The results showed that there was an effect of resilience on psychological well-being mediated by social support.

Keywords: *bootstrapping*, *psychology well-being*, *resilience*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 1-7

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ilham.nuralfian@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga

penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seorang yang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, institut, ataupun akademi. Yang dimaksud pelajar adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005). Pada saat menjalani masa perantauan, mahasiswa kerap kali mengalami masalah terkait penyesuaian diri. Berada tinggal jauh dengan orangtua dan mengambil pendidikan di perguruan tinggi membuat mereka berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dengan saat pendidikan menengah keatas sebelumnya, seperti hubungan dengan sesama mahasiswa dan dosen, kurikulum dan lebih disiplin, interaksi sosial, permasalahan ekonomi, dan penentuan pemilihan jurusan (Gunarsa, 1991). Didukung oleh hasil penelitian yang dihasilkan (Abdulghani dkk., 2011). Stres tertinggi yang dialami selama menjadi mahasiswa adalah ketika menjadi mahasiswa tahun pertama di Arab Saudi.

Friendlander, 2007 (dalam Tajalli & Ganbaripahan, 2010) mengemukakan pada masa transisi menuju ke perguruan tinggi dapat mengurangi kontak mahasiswa yang harus pindah jauh dari rumah dengan dukungan dari pihak keluarga dan teman. Beban yang dihadapi oleh mahasiswa dikaitkan pada bertambahnya stres yang berangsur-angsur dapat meningkatkan perkembangan stres secara psikologis jika sistem dukungan sosial terus berkurang (Lee dkk., 2004). *National College Health Assessment* pada tahun 2014, melakukan penelitian dengan hasil yang menyebutkan depresi yang dialami mahasiswa sejumlah 33% dalam kurun waktu kurang lebih setahun. Menjadi kurang fokus dan kesulitan dalam mengerjakan tugas dan belajar merupakan beberapa akibat dari depresi tersebut sehingga seringkali hal-hal kecil juga membuat mahasiswa merasa terlalu khawatir. Hasil yang selaras ditemukan pada sebuah penelitian tahun 2015 menemukan, 20% partisipan mencari perawatan dan konsultasi kejiwaan adalah yang saat ini sedang dilakukan oleh kebanyakan mahasiswa dikarenakan adanya tekanan stres. Diantaranya sempat ingin terlintas untuk bunuh diri, yaitu dalam kisaran 9% karena mengaku beban yang dialami tidak kuat untuk menanggung semuanya (Wicaksono, 2018).

Ahli kajian bunuh diri (*suicidology*), Benny Prawira Siau, mengatakan bahwa depresi sudah menjadi sebuah hal yang biasa di beberapa negara bagi kalangan mahasiswa. Pada tahun 2013, terbentuk komunitas pemerhati pencegahan bunuh diri. Di kampus Inggris terdapat 95% mahasiswa yang menjadikan bunuh diri sebagai pilihan dalam kurun waktu setahun, yaitu pada tahun 2016 hingga 2017. Sejumlah 250 anak dan remaja di Jepang juga tewas di tahun yang sama. Pada bulan Mei 2016 hingga bulan Desember 2018 di Indonesia, tercatat di beberapa media online yang terjadi dalam 20 kasus. Diantaranya diprediksi karena tugas kuliah dan skripsi (Adam, 2019).

Riset tesis Benny, mahasiswa di Jakarta memiliki pemikiran untuk bunuh diri sebanyak 34,5% dari sejumlah universitas di Jakarta. Dengan menarik 284 responden yang diperoleh dan membuktikan bahwa satu dalam tiga responden mengarah dan memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Penelitian serupa dibuat Karl Peltzer, Supa Pengpid, dan Siyan Yi pada 2017 dan dipublikasi oleh *Journal of Psychiatry* dengan survei untuk sebanyak 4.675 mahasiswa strata 1 dari beberapa negara yaitu, Myanmar, Vietnam, Malaysia, Kamboja, Thailand, dan Indonesia yang mempunyai rentang usia 18 hingga 23 tahun. Mahasiswa Yogyakarta sebanyak 231 responden. Hasil perolehan menunjukkan, 6,9% mempunyai pemikiran bunuh diri (Adam, 2019).

Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi dapat mempertimbangkan bagaimana menghadapi kesulitan dan mengatasi stres yang akan berhasil. Individu yang mempunyai tingkat resilien juga memiliki beberapa karakteristik pribadi, seperti dapat mengatur bagaimana transisi yang baik, *stress release*, fleksibel dan dapat beradaptasi, menciptakan interaksi yang baik dengan sesama, dan diri sendiri dapat terkontrol dengan baik (Connor & Davidson, 2003). Jika ciri khas yang disebutkan maka individu memiliki ruang untuk merespon yang baik dan produktif ketika mengatasi ketidakmudahan (Reivich & Shatte, dalam Andriani & Listiyandini, 2017).

Dukungan sosial menurut Swearingen & Cohen (1985) secara tidak langsung maupun secara langsung dapat membantu individu mengatasi (*coping*) stres. Ditunjukkan jika dukungan sosial tidak berfungsi dengan baik dikarenakan tidak menerima informasi ataupun bantuan dari orang dan kecenderungan tidak mudah untuk menyelesaikan persoalan sendiri.

Psychological Well-Being atau PWB menurut Ryff & Keys (1995) adalah individu dengan memiliki tujuan hidup serta memiliki pertumbuhan yang prima, menjalin hubungan positif dengan sesama, memiliki otonomi, dan mengevaluasi tentang kepuasan hidup, terdapat penerimaan diri seperti menerima baik kekuatan ataupun kelemahan. Hubungan antara resiliensi dan PWB adalah salah satu domain yang berbeda dari perkembangan manusia dan menurut perspektif rentang hidup. Topik yang paling menarik dalam psikologi positif pendidikan di Indonesia ditunjukkan bahwa mampu mempertahankan fisik mereka, mempunyai kemampuan untuk pulih atau lebih cepat bangkit dari stres dan memiliki kesehatan psikologis adalah individu yang tangguh.

Dapat disimpulkan dari permasalahan tersebut jika individu mempunyai resilien maka dapat dengan mudah sembuh dari keterpurukan yang dihadapi. Jika dukungan sosial semakin tinggi maka masalah psikologis semakin rendah dan semakin tinggi PWB yang dimiliki individu tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Peneliti memilih studi kuantitatif yaitu survei untuk menjelaskan pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai mediator. Teknik analisis data regresi sederhana dengan *bootstrapping* menggunakan aplikasi *Jamovi 1.2.16 for Windows*. Teknik pengambilan data dengan teknik survei. Metode survei adalah metode pengambilan data dengan penyebaran kuesioner tertulis sebagai alat pengumpulan data (Neuman & Kreuger, 2003). Metode survei dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa Universitas Airlangga sejumlah 394 orang dengan konsep dewasa awal yaitu rentang umur 18 hingga 25 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan merupakan teknik suatu penelitian untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data primer dengan menggunakan kuesioner. Sistematika kuesioner Kuesioner yang memuat identitas subjek, sekilas mengenai penelitian dan kriteria subjek penelitian disebarluaskan melalui online menggunakan *google form* guna mempermudah peneliti.

Pengukuran

Untuk mengukur PWB penulis menggunakan skala *Flourishing Scale* yang disusun oleh Diener dkk., (2010) dan telah ditranslasi diadaptasi oleh Hanif Akhar yang terdaftar sebagai Translator dari Universitas Muhammadiyah Malang. Telah melalui pengujian reliabilitas dan menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.842 (Diener dkk., 2010).

Untuk mengukur resiliensi penulis menggunakan skala translasi dari alat ukur *The Resilience Scale* (Wagnild & Young, 1993). Mulanya ada 50 item, direduksi menjadi 25 hingga pada akhirnya menjadi 14 yang dikenal dengan sebutan RS-14 dan pengujian reliabilitas serta menghasilkan koefisien reliabilitas 0,93.

Dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Gregory D. Zimet pada tahun 1988 yang mengukur persepsi seseorang terhadap dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan seseorang yang special. Skala ini telah mengalami pengujian reliabilitas dan menghasilkan koefisien reliabilitas 0.760. Ketiga skala tersebut menggunakan skala likert 7 poin dari “Sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Dan pengujian reliabilitas menggunakan teknik Cronbach’s alpha.

HASIL PENELITIAN

Dapat dijelaskan dari hasil penelitian bahwa jumlah keseluruhan partisipan berjumlah 71 dengan prosentase sebesar 18,5% dan perempuan berjumlah 323 dengan prosentase 81,5%. Persebaran usia 17-19 tahun berjumlah 191 dengan prosentase 48,4% dan pada usia 20-24 tahun 203 dengan prosentase 51,5%. Rata-rata (*mean*) untuk variabel resiliensi sebesar 70,8325, variabel PWB memiliki rata-rata sebesar 42,5203, dan variabel dukungan sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 72.8020. Jika nilai skewness memiliki nilai yang positif maka data berkumpul berada di bagian kiri yaitu nilai rendah sedangkan jika memiliki nilai negatif maka data berkumpul pada bagian kanan yaitu nilai tinggi. Untuk kurtosis jika memiliki nilai positif maka distribusi berkumpul di tengah sedangkan jika nilainya dibawah 0 (nol) maka distribusi data berada di titik ekstrem. Dalam uji linearitas, nilai signifikansi hubungan antara variabel resiliensi dengan variabel PWB sebesar 0.000 dan ketiga variabelnya memiliki nilai signifikansi 0,000, simpulan bahwa ketiga variabel ini memenuhi uji asumsi linearitas dan bersifat linear karena nilai signifikansinya $< 0,05$.

Uji hasil regresi linier dijelaskan saling berhubungan dan saling memengaruhi dari kedua variabel memiliki nilai signifikansi $< 0,01$. Dapat dikatakan hasil hipotesis alternatif (H_a) diterima. $F(1392)=520,248$; $p<0,01$; $R^2=0,57$. Koefisien R (korelasi) memiliki skor 0.755 sehingga variabel Resilien berhubungan dengan PWB. kemudian nilai R *Square* pada variabel resilien memberikan pengaruh terhadap PWB sebesar 0,57 atau 57%.

Mediasi Bootstrapping

Untuk mengetahui pengaruh dari mediator dukungan sosial terhadap resiliensi dan PWB dilakukan dengan Uji mediasi menggunakan teknik *bootstrapping* pada aplikasi *Jamovi*. Diketahui bahwa dukungan sosial menjelaskan 25% dari *total effect* sehingga masih tergolong *partial mediation* karena *direct effect* lebih besar dari pada *indirect effect*. Model *bootstrapping* dengan 1000 literasi atau pengulangan menghasilkan temuan bahwa tepat menggunakan data hasil analisis pengaruh resiliensi

terhadap dukungan sosial didapatkan hasil ($B=0,132$; 95% CI $[0,536,0,766]$; $SE=0,0582$; $p<0,001$) dimana taraf signifikan sebesar 0,001 yang mengartikan lebih kecil dari 0,05 jadi H_a diterima atau ada pengaruh positif resiliensi terhadap dukungan sosial. Pada dukungan sosial dengan PWB juga dihasilkan ($B=0,201$; 95% CI $[0,153,0,255]$; $SE=0,0267$; $p<0,001$) dimana taraf signifikan 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan H_a diterima atau ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap PWB. Dan pada resiliensi dengan PWB ($B=0,395$; 95% CI $[0,334,0,453]$; $SE=0,0308$; $p<0,001$) dimana taraf signifikan sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 dan disimpulkan H_a diterima atau dikatakan bahwa ada pengaruh positif resiliensi terhadap PWB.

DISKUSI

Hasil analisis sampai pada kesimpulan bahwa resiliensi memengaruhi PWB. Pembuktian adanya pengaruh dari kedua variabel dapat dilihat dari nilai taraf signifikansi sebesar 0.000 yang merupakan nilai kurang dari 0,05, jadi berpengaruh.

Nilai persamaan regresi sederhana juga menunjukkan jika resiliensi semakin tinggi maka PWB semakin tinggi. beberapa penelitian yang mendukung dan menyebutkan bahwa resiliensi menunjukkan korelasi positif dengan PWB (Picardi dkk., 2012). Souri & Hasanirad (2011) menemukan bahwa resiliensi juga merupakan prediktor positif dan signifikan untuk PWB dan hubungan ini di mediasi oleh optimisme. Emosi positif meramalkan peningkatan resiliensi dan PWB (Cohn dkk., 2009).

Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dan kembali dari kejadian yang penuh tekanan secara efektif dan cepat (Tugade & Fredrickson, 2007) ketika seseorang melakukannya, maka bukan hanya mendapatkan pencapaian diri tetapi juga membuat percaya bahwa seseorang tersebut cukup kuat untuk menghadapi kesulitan dalam masa depan, yang mengemukakan perasaan positif bahkan setelah melewati masa-masa sulit. Resiliensi bertindak sebagai faktor pelindung yang meningkatkan pikiran positif dan mengarah ke karakteristik kepribadian yang sehat (Shastri, 2013).

Terdapat faktor dari dalam dan luar yang memengaruhi resiliensi, sumber daya psikologis dan keterampilan kognitif merupakan faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal) meliputi dukungan sosial (Tampi dkk., 2013). Pada penelitian jenis kelamin, usia, ras, latar belakang pendidikan, tingkat trauma, dukungan sosial, stres kehidupan masa lalu hingga saat ini merupakan faktor yang memengaruhi ketahanan diri (resiliensi). Uyun (2012) berkembangnya harga diri seseorang, kepercayaan diri, dan konsep diri secara baik serta dapat memecahkan masalah dengan tepat merupakan ciri utama orang yang mempunyai pribadi dengan resiliensi yang tinggi. sebaliknya jika mudah putus asa dan terpuruk ketika ditimpa permasalahan maka individu tersebut tidak resilien. Ketika membahas ketahanan (resiliensi) dan PWB ditunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan PWB (Fredrickson, 2004)

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator yang bersifat parsial pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa diantara faktor yang memengaruhi, yaitu resiliensi dan PWB terdapat dukungan sosial. Terbukti dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah mengkaji kedua variabel tersebut. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman dan seseorang spesial membuat resilien dan lebih tangguh dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupan di perkuliahan, pertemanan, finansial, bersosialisasi dengan

lingkungan sekitar dan menjalin hubungan sesama manusia dengan saling mendukung sesama. Hal yang disebutkan tersebut akan membantu seseorang dalam mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Menjalankan peran sebagai manusia dan mengerjakan tugas perkembangan dengan baik dan berbahagia dalam menjalani hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasihakan disampaikan untuk semua pihak bagian yang ikut andil dalam dukungan dan doa hingga terselesaikannya penelitian dan terbitnya naskah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Lili Dwi Novianti dan Ilham Nur Alfian tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari terbitnya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampuruma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 29(5), 516-522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Adam, A. (2019). *Skripsi, Depresi, dan Bunuh Diri: "Everybody Hurts."* Retrieved November 30, 2021, from <https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.

- Lee, J.-S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399–414. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2004.08.005>
- Neuman, W. L., & Kreuger, L. (2003). *Social work research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Allyn and Bacon.
- Picardi, A., Bartone, P. T., Querci, R., Bitetti, D., Tarsitani, L., Roselli, V., Maraone, A., Fabi, E., De Michele, F., & Gaviano, I. (2012). Development and validation of the Italian version of the 15-item dispositional resilience scale. *Rivista Di Psichiatria*, 47(3), 231–237. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1708/1128.12446>
- Poerwadarminta, W. (2005). *General Dictionary of Indonesian Language*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shastri, P. C. (2013). Resilience: Building immunity in psychiatry. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 224. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.117134>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Swearingen, E. M., & Cohen, L. H. (1985). Life events and psychological distress: A prospective study of young adolescents. *Developmental Psychology*, 21(6), 1045–1054. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1045>
- Tajalli, P., & Ganbaripanah, A. (2010). The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 99–103. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.058>
- Tampi, B., Kumaat, L., & Masi, G. (2013). Hubungan sikap dukungan sosial dengan tingkat resiliensi stres penyintas banjir di kelurahan Taas kecamatan Tikala kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Uyun, Z. (2012). *Resiliensi dalam pendidikan karakter*.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wicaksono, B. D. (2018). *Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya!*. Retrieved November 30, 2021, from <https://www.idntimes.com/science/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi/2>