



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Skrining Psikologis Counseling Trust Center; Strategi Promotif dan Edukatif Kesehatan Mental Masyarakat

✉ Anasari¹, Siti Konaah², Alrefi³



*Correspondent:

Email: anasari0855@gmail.com

Affiliation:

^{1,2,3}Universitas Sriwijaya, Indonesia

Abstrak

This study aims to provide a comprehensive overview of the psychological condition of the community through a screening program conducted within a community-based service framework. The screening utilized eight instruments measuring psychological flexibility, academic hope, psychological well-being, DASS, test DAMAI, prosocial self-efficacy, multicultural competence, and career interest. A quantitative descriptive method was applied using percentage, frequency, and mean analyses to map respondents' psychological characteristics. The findings indicate that career planning interest was the most frequently selected domain, reflecting an increasing awareness of the importance of direction and purpose in personal development. In contrast, low participation in prosocial self-efficacy and multicultural competence assessments highlights the need to strengthen social and cultural literacy to support holistic psychological well-being. The results confirm that community-based screening effectively facilitates early detection of psychological conditions while fostering collective awareness of mental health. This study contributes to the development of counseling programs, educator training, and community interventions that promote psychological literacy. Future studies are recommended to employ larger samples and longitudinal measurements to obtain more comprehensive and sustainable insights into community psychological dynamics.

Submit Article :

Submission: September 22, 2025

Revision: Oktober 25, 2025

Accepted: November 30, 2025

Published: Desember 30, 2025

Keywords:

Skrining Psikologis; Asesmen
Masyarakat; Counseling Trust Center

PERDAHULUAN

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental kini semakin meningkat. Namun, peningkatan ini belum sepenuhnya diiringi pemahaman memadai mengenai kondisi psikologis dan akses layanan bantuan yang tepat. Secara global, *World Health Organization* melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, tetapi sebagian besar tidak memperoleh layanan psikologis yang memadai (World Health Organization, 2022). Data tersebut tidak hanya menunjukkan besarnya skala persoalan, tetapi juga menggambarkan bahwa upaya promotif dan preventif belum berjalan optimal.

Situasi ini sejalan dengan kondisi di Indonesia. *Survei United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2021 menunjukkan bahwa hanya sekitar 35% remaja merasa memiliki akses yang cukup terhadap informasi mengenai kesehatan mental (Hidayati & Purwandari, 2023). Idealnya, masyarakat memperoleh pengetahuan jelas tentang kesehatan mental, mengenali gejala awal, serta mengetahui kapan harus mencari bantuan. Namun, rendahnya akses dan persebaran informasi menimbulkan gap antara kondisi ideal dan realitas. Gap ini memperkuat urgensi program literasi dan skrining psikologis yang menjangkau masyarakat secara langsung.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa penelitian perlu memetakan bukan hanya tingkat pengetahuan masyarakat, tetapi juga karakteristik psikologis mereka melalui instrumen yang beragam. Permasalahan kesehatan mental bersifat kompleks, mencakup aspek emosional, sosial, motivasional, dan kognitif. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam menyediakan gambaran multidimensi yang selama ini belum banyak dilakukan.





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Selain keterbatasan informasi, faktor sosial turut menjadi penghambat signifikan. Stigma negatif terkait isu kesehatan mental masih kuat di masyarakat, membuat banyak individu enggan mencari pertolongan profesional karena khawatir dicap sebagai penderita gangguan mental (Kartikasari & Ariana, 2020). Akibatnya, masalah psikologis sering disadari setelah gejala mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara ideal, masyarakat mampu melakukan deteksi dini, namun faktanya identifikasi sering terlambat. Kondisi ini menunjukkan lemahnya mekanisme pencegahan serta minimnya layanan skrining yang mudah diakses.

Fenomena stigma dan keterlambatan deteksi ini mempertegas pentingnya penelitian yang memotret kondisi psikologis masyarakat melalui skrining langsung. Tujuannya tidak hanya melihat persebaran risiko psikologis, tetapi juga memahami sejauh mana masyarakat bersedia terlibat dalam skrining non-stigmatis yang dilakukan di ruang publik.

Menanggapi tantangan tersebut, *Counseling Trust Center* (CTC) menyelenggarakan kegiatan skrining psikologis gratis pada Pasar Muslim Festival yang diadakan oleh Komunitas Pengusaha Muslim Palembang pada 4–7 September 2025 di Transmart Mall Radial Palembang. Kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan layanan lembaga, tetapi juga menjadi model implementasi layanan promotif-preventif berbasis komunitas. Antusiasme pengunjung pusat perbelanjaan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat menjaga kesehatan mental, namun membutuhkan akses yang mudah dan suasana non-stigmatis.

Dari sisi kebaruan (novelty), penelitian ini menggunakan delapan instrumen skrining psikologis dalam satu rangkaian kegiatan, sehingga menghasilkan pemetaan kondisi psikologis masyarakat secara multidimensional. Pendekatan ini berbeda dari praktik skrining konvensional yang umumnya menggunakan satu atau dua instrumen. Integrasi berbagai instrumen memungkinkan peneliti melihat aspek emosional, perilaku, stres, kecemasan, hingga potensi risiko gangguan tertentu, sehingga memberikan kontribusi metodologis signifikan terhadap praktik asesmen komunitas.

Kebaruan lain terletak pada konteks pelaksanaan. Skrining dilakukan dalam suasana acara publik berupa Pasar Muslim Festival sebuah lokasi yang jarang digunakan sebagai locus penelitian psikologi, khususnya skrining kesehatan mental. Biasanya skrining dilakukan di sekolah, kampus, atau fasilitas kesehatan. Pelaksanaan di ruang publik menghadirkan perspektif baru tentang bagaimana layanan promotif-preventif berbasis komunitas dapat menarik partisipasi secara alami, non-stigmatis, dan mudah diakses. Pendekatan ini membuka peluang penelitian lanjutan mengenai efektivitas skrining lapangan yang lebih inklusif.

Selain itu, karakteristik populasi dalam penelitian ini sangat heterogen, dengan rentang usia 11–40 tahun. Rentang usia luas ini memungkinkan pemetaan kondisi psikologis lintas tahap perkembangan, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif dibanding skrining yang hanya berfokus pada kelompok terbatas seperti remaja, mahasiswa, atau dewasa awal. Populasi campuran ini memperkaya data dan memungkinkan analisis perbandingan kecenderungan psikologis berdasarkan kelompok usia berbeda.

Dalam konteks ilmiah, akses informasi dan layanan psikologis merupakan faktor penting dalam membentuk pengetahuan dan sikap positif masyarakat. Asesmen masyarakat menjadi langkah awal untuk mengidentifikasi potensi, karakteristik, dan kondisi psikologis individu maupun kelompok (Putri et al., 2023). Instrumen skrining berfungsi mendeteksi risiko suatu gangguan, meski tidak digunakan sebagai alat diagnosis (Utami & Hanifah, 2021). Dengan demikian, skrining psikologis dalam kegiatan masyarakat relevan secara praktis dan akademis karena memberikan gambaran awal tentang kebutuhan psikologis populasi tertentu. Hal ini





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

menegaskan peran praktisi sebagai fasilitator yang mendampingi masyarakat dalam proses diskusi dan kolaborasi demi mencapai tujuan bersama dalam peningkatan kesejahteraan mental (Sutanto et al., 2022).

Penelitian ini memiliki dua urgensi utama: secara akademik menyediakan data empiris komprehensif mengenai kondisi psikologis masyarakat, dan secara praktis menjadi dasar pengembangan program layanan promotif-preventif berbasis komunitas. Oleh karena itu, kegiatan skrining psikologis oleh CTC memiliki urgensi tinggi karena menjembatani kesenjangan antara kondisi ideal Masyarakat yakni literasi mental yang baik dan akses layanan memadai dengan fakta bahwa pemahaman, deteksi dini, dan akses informasi masih terbatas. Pendekatan berbasis komunitas menjadi langkah penting dalam memperkuat gerakan promotif dan preventif kesehatan mental di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengolahan data berbentuk angka untuk memperoleh gambaran objektif mengenai fenomena yang diteliti sebagaimana dijelaskan dalam literatur penelitian kuantitatif (Sudirman et al., 2023). Metode ini bertujuan mendeskripsikan karakteristik suatu populasi melalui perhitungan seperti rata-rata, persentase, maupun frekuensi (Akbar et al. 2023; Waruwu et al. 2025).

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk memberikan gambaran rinci mengenai fenomena yang ingin diteliti. Pendekatan survei memungkinkan penggunaan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner (Maidiana, 2021). Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan Pasar Muslim Festival yang diselenggarakan oleh Komunitas Pengusaha Muslim Palembang pada 4–7 September 2025 di Transmart Mall Radial Palembang.

Subjek penelitian mencakup individu dengan rentang usia 11–40 tahun yang bersedia mengisi angket. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, sehingga setiap individu yang mengakses tautan angket memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Angket disebarluaskan melalui Google Form yang dibagikan melalui pamflet Instagram serta barcode yang tersedia di stand penelitian. Melalui proses tersebut terkumpul 164 responden, jumlah yang memadai untuk analisis deskriptif kuantitatif.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan delapan instrumen, yaitu Skala Fleksibilitas Psikologis, Instrumen Harapan Akademik, Kuesioner DASS, Skala Kompetensi Multikultural, Skala Efikasi Diri Prososial, Tes DAMAI (Deteksi dan Analisis Marah Adaptif), Tes Minat Karir, dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Seluruh instrumen ini merupakan instrumen baku dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur. Setiap instrumen menggunakan rentang skala Likert yang disesuaikan dengan kebutuhan pengukuran, sehingga data yang diperoleh dapat lebih akurat dan mudah dianalisis. Dalam skala tersebut, diajukan pernyataan atau pertanyaan yang meminta responden menyatakan tingkat persetujuannya terhadap butir yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam literatur bahwa skala Likert merupakan salah satu teknik pengukuran yang memungkinkan peneliti menangkap kecenderungan sikap melalui respons persetujuan (Simamora, 2022).





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Selain itu, tidak seluruh responden mengisi instrumen yang sama karena beberapa instrumen diperuntukkan bagi kategori responden tertentu, sehingga jumlah pengisi tiap instrumen berbeda-beda. Proses pengisian dilakukan secara mandiri melalui *Google Form*. Data dari *Google Form* ditabulasi secara otomatis sebelum diolah lebih lanjut menggunakan perangkat lunak seperti *Excel* atau *SPSS* untuk memastikan ketepatan perhitungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan skrining psikologis yang dilaksanakan oleh CTC pada kegiatan Pasar Muslim Festival di Transmart Mall Radial Palembang tanggal 4-7 September 2025 bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis masyarakat. Delapan instrumen yang digunakan mencakup aspek-aspek penting dalam diri individu, yaitu Skala Fleksibilitas Psikologis, Instrumen Harapan Akademik, Kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*), Skala Kompetensi Multikultural, Skala Efikasi Diri Prossosial, Tes DAMAI (Deteksi dan Analisis Marah Adaptif), Tes Minat Karir, dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Setiap instrumen memberikan informasi yang berbeda namun saling melengkapi dalam memahami dinamika psikologis individu pada berbagai rentang usia dan latar belakang pendidikan. Sebelum menjelaskan hasil dari masing-masing instrumen, berikut disajikan ringkasan jumlah dan karakteristik responden yang terlibat dalam kegiatan skrining psikologis

Tabel 2. Jumlah dan Karakteristik Responden pada Setiap Instrumen

Instrumen	Jumlah Responden	Rata-Rata Usia
Skala Fleksibilitas Psikologis	30	19-40 tahun
Instrumen Harapan Akademik	4	10-21 tahun
Kuesioner DASS	37	18-38 tahun
Skala Kompetensi Multikultural	3	21-22 tahun
Skala Efikasi Diri Prossosial	2	17-19 tahun
Tes DAMAI (Deteksi dan Analisis Marah Adaptif)	10	11-25 tahun
Tes Minat Karir	69	17-35 tahun
Skala Kesejahteraan Psikologis	9	19-31 tahun

Hasil pengisian Skala Fleksibilitas Psikologis oleh 30 responden yang terdiri atas mahasiswa dan beberapa pekerja berusia 19–40 tahun memberikan gambaran awal mengenai kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Secara teoretis, fleksibilitas psikologis berperan penting dalam kesejahteraan mental karena membantu seseorang tetap terbuka terhadap pengalaman, mampu menerima tekanan, dan tetap bertindak sesuai nilai yang diyakini, bahkan pada kondisi emosional yang sulit. Individu dengan fleksibilitas rendah cenderung menanggapi situasi menantang secara negatif dan berisiko mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Salimah & Prathama, 2022). Fleksibilitas psikologis sendiri mencakup keterampilan mengelola pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan secara konstruktif (Daks & Rogge, 2020), termasuk mengubah perspektif dan menyeimbangkan tuntutan kehidupan (Pramesti et al., 2024).





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Sintesis terhadap temuan menunjukkan bahwa responden cenderung tertarik pada asesmen yang membantu memahami kondisi internal dan kemampuan pengelolaan diri. Namun demikian, jumlah responden yang hanya 30 orang juga mengindikasikan bahwa tema fleksibilitas psikologis mungkin belum populer atau masih dianggap konsep abstrak oleh sebagian masyarakat. Hal ini menegaskan gap antara pentingnya fleksibilitas psikologis menurut teori dan tingkat kesadaran masyarakat untuk mengevaluasi aspek tersebut.

Instrumen Harapan Akademik diisi oleh 4 responden, terdiri atas siswa SD hingga mahasiswa semester tujuh. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori harapan yang menekankan pada proses kognitif-motivasi individu (Fraser et al., 2022). Dalam bimbingan dan konseling pengembangan harapan juga penting bagi guru BK sebagai acuan dasar dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang mengalami stres akademik (Saripah et al., 2023).

Namun, jumlah responden yang hanya mencapai 4 orang menandakan bahwa tema harapan akademik kurang diminati dibandingkan instrumen lainnya. Gap ini perlu dicermati meskipun teori menekankan peran harapan dalam performa akademik, hasil di lapangan menunjukkan bahwa siswa/mahasiswa lebih tertarik pada asesmen yang bersifat praktis atau terkait emosi, bukan aspek kognitif-motivasi abstrak seperti harapan akademik. Ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai manfaat harapan dalam keberhasilan belajar.

Selanjutnya, kuesioner DASS diisi oleh sekitar 40 responden, mayoritas perempuan berusia 18–38 tahun. Instrumen ini menilai depresi, kecemasan, dan stres (Hakim & Aristawati, 2023) serta sering digunakan dalam upaya pencegahan gangguan psikologis melalui deteksi dini (Marsidi, 2021). Jumlah responden yang cukup tinggi pada instrumen ini menunjukkan tingginya kebutuhan masyarakat untuk memahami kondisi emosional mereka. Sintesisnya, temuan ini sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan mental, tetapi sekaligus mengonfirmasi teori bahwa gangguan emosional merupakan masalah yang umum dirasakan.

Namun demikian, angka responden yang tinggi pada DASS dibandingkan instrumen lain juga memperlihatkan kecenderungan masyarakat lebih responsif terhadap isu-isu emosional yang sudah dirasakan dibandingkan isu preventif seperti harapan akademik atau kompetensi multikultural. Ini menjadi gap yang penting dalam upaya promotif: edukasi tentang aspek-aspek non-simptomatik perlu diperkuat.

Skala Kompetensi Multikultural diisi oleh 3 responden berusia 21–22 tahun. Instrumen ini menilai pemahaman dan kemampuan individu berinteraksi secara efektif dengan orang dari budaya berbeda (Efianingrum et al., 2022). Pemahaman multikultural mencegah konflik sosial dan memperkuat solidaritas (Sufyan et al., 2023), serta mendorong sikap saling menghormati di masyarakat yang beragam (Fantofik et al., 2023; Pittman et al., 2020).

Jumlah responden yang sangat sedikit menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kompetensi multikultural masih rendah. Padahal, teori menyebutkan bahwa kompetensi multikultural sangat penting dalam masyarakat pluralistik. Gap ini menunjukkan bahwa urgensi





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

teoritis belum dipahami sebagai kebutuhan pribadi. Hal ini dapat menjadi pijakan utama bagi konselor dalam meningkatkan literasi keberagaman.

Skala Efikasi Diri Prososial diisi oleh 2 responden berusia 17–19 tahun. Efikasi diri merupakan keyakinan yang ada pada diri seseorang bahwa ia memiliki kemampuan dalam melakukan suatu perilaku (Zagato, 2019). Efikasi diri yang tinggi mendorong perilaku prososial, karena individu yang yakin pada kemampuannya lebih aktif membantu orang lain (Manuaba & Marheni, 2023).

Rendahnya partisipasi pada instrumen ini menandakan bahwa tema prososial belum menjadi perhatian utama, padahal perilaku prososial merupakan fondasi interaksi sosial yang sehat. Gap ini menunjukkan bahwa literasi prososial masih kurang dan memerlukan edukasi lebih intensif.

Dalam konteks regulasi emosi, Tes DAMAI diisi oleh 10 responden berusia 11–25 tahun. Tes ini dirancang untuk memahami ekspresi dan pengendalian emosi marah secara adaptif (Diwanti, 2023). Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi marah mulai dianggap penting, terutama oleh remaja dan dewasa muda yang sedang berada pada masa perkembangan emosional intens.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa remaja membutuhkan dukungan dalam manajemen emosi, tetapi juga menunjukkan gap bahwa jumlah responden masih relatif sedikit dibandingkan urgensi regulasi marah dalam dinamika sosial.

Tes Minat Karir merupakan instrumen dengan responden terbanyak, yaitu 69 orang berusia 17–35 tahun. Berdasarkan teori RIASEC, minat karir terdiri dari enam tipe kepribadian (Angriyani et al., 2025), dan kesesuaian antara tipe dan lingkungan kerja meningkatkan kepuasan karier (Dewi & Swasti, 2022; Prabowo et al., 2024).

Tingginya jumlah responden menunjukkan bahwa masyarakat sangat membutuhkan klarifikasi dan arah dalam pengembangan karier. Sintesisnya, minat karir adalah tema yang paling dirasakan manfaatnya secara langsung, sehingga sangat menarik bagi kelompok usia remaja dan dewasa awal. Tidak seperti instrumen lain yang sifatnya lebih teoritis, instrumen minat karier dianggap memiliki dampak nyata terhadap masa depan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya perencanaan karier dalam kesejahteraan jangka panjang.

Skala Kesejahteraan Psikologis diisi oleh 9 responden berusia 19–31 tahun. Berdasarkan teori Ryff, kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Meliala & Ahman, 2024). Kesejahteraan psikologis menandakan kemampuan individu membangun relasi bermakna dan memiliki arah hidup jelas (Raihana et al., 2023).

Untuk ukuran instrumen yang komprehensif, jumlah responden relatif kecil. Gap ini mempertegas bahwa masyarakat lebih tertarik mengukur kondisi emosional jangka pendek (seperti stres dan kecemasan) dibandingkan dimensi kesejahteraan jangka panjang. Hal ini menegaskan





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

perlunya pendekatan edukatif agar masyarakat memahami pentingnya kesejahteraan psikologis sebagai fondasi kesehatan mental.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa Tes Minat Karir merupakan instrumen paling diminati (69 responden), menunjukkan ketertarikan tinggi pada aspek perencanaan masa depan. Sebaliknya, Skala Efikasi Diri Prososial dan Skala Kompetensi Multikultural menjadi instrumen paling sedikit peminat. Sintesis umum dari seluruh hasil mengindikasikan bahwa masyarakat cenderung memprioritaskan isu yang dampaknya langsung dirasakan (emosi dan karir) dibandingkan aspek preventif atau kompetensi sosial-budaya. Ini menjadi dasar penting bagi praktisi dan lembaga untuk memperkuat sosialisasi mengenai instrumen preventif dan berbasis keterampilan sosial yang selama ini kurang diperhatikan, meskipun secara teoritis memiliki peran besar dalam kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Selain itu, sebagian responden masih mengisi instrumen di luar tanggal kegiatan, sehingga kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi mereka tidak hanya berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi berlanjut hingga setelahnya. Antusiasme tersebut mengindikasikan bahwa responden memiliki ketertarikan yang cukup tinggi terhadap kegiatan maupun isi instrumen yang diberikan. Dengan demikian, keseluruhan proses pengisian instrumen dapat mencerminkan keterlibatan peserta secara aktif dan berkelanjutan sepanjang rangkaian kegiatan.

KESIMPULAN

Kegiatan skrining psikologis yang dilaksanakan oleh CTC berhasil memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis masyarakat dari berbagai aspek, seperti fleksibilitas diri, harapan akademik, kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, efikasi diri prososial, serta minat karir. Hasil menunjukkan bahwa minat terhadap perencanaan dan pengembangan karir menempati posisi tertinggi, menandakan bahwa masyarakat semakin menyadari pentingnya arah dan tujuan dalam pengembangan diri. Sebaliknya, rendahnya partisipasi pada aspek efikasi diri prososial dan kompetensi multikultural menunjukkan perlunya peningkatan literasi sosial dan budaya dalam upaya membentuk kesejahteraan psikologis yang menyeluruh. Kegiatan skrining ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis masyarakat dapat menjadi sarana efektif dalam mendeteksi dini kondisi psikologis serta menumbuhkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya kesehatan mental. Secara aplikatif, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan layanan konseling, pelatihan guru BK, maupun program komunitas yang mendukung peningkatan literasi psikologis. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan analisis komparatif dengan jumlah responden yang lebih besar serta pengukuran longitudinal agar dapat menggambarkan perubahan kondisi psikologis masyarakat secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Akbar, R. M., Magdalena, D., Septina, N., Susanti, I. O., Rohmah, Z., & Fajri, N. S. A. (2023). *Analisis deskriptif motivasi belajar siswa melalui model belajar kombinasi pada pandemi Covid-19*. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5).





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

- Angriyani, D., Angelika, V., Sari, I. P., & Howay, L. (2025). Implementasi Tes RIASEC dalam mengidentifikasi minat karier siswa di sekolah menengah kejuruan. *International Journal of Community Service Learning*, 9(2), 265. <https://doi.org/10.23887/ijcs1.v9i2.90870>
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214–238.
- Dewi, N., & Swasti, M. M. (2022). *Pengaruh kepuasan kerja, karakteristik individu dan komitmen organisasi terhadap kinerja karyawan CV Putra Dwi Jaya di Denpasar* (Doctoral dissertation, Universitas Mahasaswati Denpasar).
- Diwanti, S. Y. (2023). Penyusunan alat ukur perilaku marah pada remaja usia 12–17 tahun. *Jurnal Wacana*, 14(1).
- Efianingrum, A., Maryani, M., Sukardi, J. S., Hanum, F., & Dwiningrum, S. I. A. (2022). Kesadaran multikultural generasi Z dan implikasinya pada pendidikan. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 22(1), 9–10.
- Fantofik, D., Maksum, M. N. R., Salim, H., Mustofa, T. A., Andhim, M., & Apriantoro, M. S. (2023). Tracing the progression of smartphone education: An in-depth bibliometric analysis on the Scopus database (2013–2023). In *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)* (pp. 2875–2890).
- Fraser, A. M., Alexander, B. L., Abry, T., Sechler, C. M., & Fabes, R. A. (2022). *Youth hope and educational contexts* (E-book). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781138609877-ree117-1>
- Hakim, A. M., & Aristawati, V. N. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(2), 232–250.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di Indonesia: Kajian meta-analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2020). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 66. <http://e-jurnal.unair.ac.id/index.php/JPKM>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian survey. *Journal of Education*, 20–29.
- Manuaba, M. H. O. W. N., & Marheni, A. (2023). Peran efikasi diri dan kegigihan terhadap perilaku prososial guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 7(1), 63–84.
- Marsidi, R. (2021). Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5, 87–93.





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). Systematic literature review: Validitas konstruk skala psychological well-being Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 950.
- Pittman, J., Severino, L., DeCarlo-Tecce, M. J., & Kiosoglous, C. (2020). An action research case study: Digital equity and educational inclusion during an emergent COVID-19 divide. *Journal for Multicultural Education*, 15(1), 68–84. <https://doi.org/10.1108/JME-09-2020-0099>
- Prabowo, B., Samsudin, A., Ghoniayah, I., Elvarreta, C. D., Wally, L. F., & Carolina, A. (2024). Motivasi kerja berpengaruh pada dimensi kepuasan kerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 15689–15700.
- Pramesti, M. A., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2024). Berbagai kajian penelitian fleksibilitas psikologis: Tinjauan literatur. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 174–175. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8250>
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Herton, N., & Listiyandini, R. A. (2023). Gambaran kesadaran, akses informasi, dan pengalaman terkait layanan kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 16.
- Raihana, P. A., Dewi, A. D., Syahrina, H. M., Sukmakarti, L. D., & Hapsari, W. H. (2023). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja dalam lingkup keluarga. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 4(3), 168.
- Salimah, A. H., & Prathama, A. G. (2022). Pengaruh psychological flexibility terhadap cabin fever pada kelompok usia emerging adult di masa pandemi COVID-19. *Hearty*, 11(1), 49–55. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Saripah, 1 tifiandra, & Yulianti, F. (2023). Harapan siswa yang mengalami stres akademik. *G COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1).
- Simamora, B. (2022) Skala Likert, bias Penggunaan dan jalan keluarnya. *Jurnal Manajamen*, 12(1), 8.
- Sudirman, M. L., Kondolayuk, A., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., et al. (2023). *Metodologi penelitian 1* [E-book]. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Sufyan, J., Jamali, & Fatimah, S. (2023). Masyarakat multikultural dalam mindset dan perilaku. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1579.
- Sutanto, J., Arbarini, M., Kristianto, D. H., & Loretha, F. A. (2022). *Asesmen kebutuhan dan sumber belajar masyarakat* [E-book]. UNNES Press.
- Utami, S., & Hanifah, D. (2021). Risk factors of emotional mental problems of pre-school children in Sukabumi City. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 192–201.





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Waruwu, M., Pu'at, N. S., Utami, R. P., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1).

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all* [E-book]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>

Zagato, L. S. F. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan pengajaran*, 2(2).

