

DOI: <http://dx.doi.org/10.15578/psnp.18483>

Tinjauan Kesehatan Mental Peserta Didik Saat Melaksanakan Praktik Laut di Kapal Perikanan

A Review on Students Mental Health During Sea Practices on Fishing Vessels

Samsi*, Mathius Tiku, Yuli Purwanto, Lalu Achmad Jani Qhadaffi

Politeknik Ahli Usaha Perikanan, Jl. AUP No. 01, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, 12520

*E-mail: mas.samsi36@gmail.com

ABSTRAK

Aspek kesehatan fisik dan mental pelaut atau awak kapal secara statistik mempunyai resiko gangguan lebih tinggi dibandingkan jenis pekerjaan lain. Aktivitas dan lingkungan kerja di kapal rentan memicu timbulnya stress yang mengakibatkan munculnya gangguan kesehatan mental. Situasi ini juga berdampak pada peserta didik saat melaksanakan praktik laut sebagai kadet di kapal perikanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gejala stress pada kadet saat melaksanakan praktik laut, mendeskripsikan cara (koping) kognitif yang dilakukan kadet dalam mengelola dan mengatasi stress, serta mengetahui bentuk tindakan menyimpang terkait gangguan mental yang diterima kadet di atas kapal. Hasil penelitian dengan metode kuisioner campuran berbasis *Self Rating Questionnaire* (SRQ) menunjukkan 26,5% (9 orang) kadet merasa mengalami gejala stress saat melaksanakan praktik laut di atas kapal, sedangkan yang lain menyatakan tidak mengalami gejala dan menjawab ragu-ragu. Dari angka tersebut, 11,8% nya (4 orang) menunjukkan gejala menjurus kecemasan dan depresi. Dalam upaya mengelola dan mengatasi stress, 14,7% (5 orang) kadet menyatakan tidak mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya. Namun demikian, mayoritas kadet melakukan koping mengatasi stress secara positif, hanya ditemukan satu orang kadet yang melakukan koping maladaptif. Selama praktik laut, 20,6% (7 orang) kadet melaporkan mengalami tindakan perundungan secara verbal, bahkan 4 orang diantaranya mengalami kekerasan fisik. Secara umum, penelitian ini menunjukkan indikasi gangguan kesehatan mental terjadi pada kadet saat melaksanakan praktik laut di kapal perikanan. Tingkat gangguan kesehatan mental tersebut berbeda pada tiap kadet, demikian juga cara mereka mengelola dan mengatasi stress.

Kata kunci: *mental health*, praktik laut, *Basic Safety Training*.

ABSTRACT

The physical and mental health aspects of seafarers or ship crew statistically carry a higher risk of disorders compared to other types of occupations. Activities and working conditions on board are prone to triggering stress, which may lead to mental health problems. This situation also affects students who undertake sea practice as cadets on fishing vessels. The aim of this study is to identify stress symptoms experienced by cadets during sea practice, to describe the cognitive coping strategies used by cadets in managing and overcoming stress, and to examine forms of deviant actions related to mental health issues encountered by cadets on board. The findings show that 26.5% (9 cadets) reported experiencing stress symptoms during their sea practice on board, while the others stated that they did not experience any symptoms or were uncertain. Of

this percentage, 11.8% (4 cadets) exhibited symptoms indicative of anxiety and depression. In their efforts to manage and cope with stress, 14.7% (5 cadets) reported receiving no support from those around them. Nevertheless, the majority of cadets engaged in positive coping strategies, with only one cadet found to have used maladaptive coping. During sea practice, 20.6% (7 cadets) reported experiencing verbal bullying, and four of them even reported physical violence. Overall, this study indicates the presence of mental health disorders among cadets during sea practice on fishing vessels. The severity of these mental health issues varies across cadets, as do the ways in which they manage and cope with stress.

Keywords: mental health, praktik laut, Basic Safety Training.

PENDAHULUAN

Aspek kesehatan mental pelaut atau awak kapal secara statistik mempunyai resiko gangguan lebih tinggi dibandingkan jenis pekerjaan lain. Hasil studi *Internasional Transport Worker Federation* menyebutkan bahwa 25 % dari 1.572 pelaut yang disurvei mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan 17% diantaranya terindikasi kecemasan. Faktor penyebab gangguan kesehatan mental tersebut bersifat multifaktoral (ITF, 2019). Kondisi kesehatan mental yang terjadi pada pelaut disinyalir juga berdampak pada kesehatan mental peserta didik saat melaksanakan praktik laut. Hal ini dikarenakan pada saat melaksanakan praktik laut, peserta didik akan berada di atas kapal perikanan selama periode waktu tertentu dan melakukan aktifitas praktik sebagaimana yang dilakukan awak kapal.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2025b). Gangguan umum yang sering dibahas meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Stres adalah respons fisiologis/psikologis terhadap tuntutan yang melebihi sumber daya individu; kecemasan mencakup kekhawatiran berlebihan dan gejala somatik yang menetap; depresi ditandai oleh suasana hati rendah, *anhedonia*, gangguan tidur, dan bahkan pemikiran bunuh diri pada kasus berat.

Kesehatan mental bukan hanya masalah individu, tetapi merupakan bagian dari risiko lingkungan kerja yang harus dikelola oleh manajemen kapal. Hal ini dikarenakan dalam konteks Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) maritim, gangguan kesehatan mental termasuk dalam "Bahaya Psikososial" (*Psychosocial Hazards*) (Russo et al., 2022). Gangguan kesehatan mental yang diderita pelaut/awak kapal akan mempengaruhi keselamatan operasional kapal. Pelaut/awak kapal yang mengalami stres berat atau depresi memiliki risiko lebih tinggi melakukan *human error* yang dapat membahayakan keselamatan kapal dan awak lainnya.

Faktor-faktor penyebab gangguan mental bersifat multifaktorial antara lain: determinan sosial (kemiskinan, pendidikan, pengangguran, lingkungan), biologis (genetika, penyakit kronis, peradangan), pengalaman traumatis (kekerasan, pelecehan), serta faktor keluarga dan budaya yang mempengaruhi akses layanan dan stigma (Navneet Bains & Sara Abdijadid, 2023)(Kirkbride et al., 2024). Determinan sosial kesehatan mental berperan besar dalam kerentanan sepanjang hidup dan memerlukan pendekatan lintas-sektor untuk pencegahan. Selain itu, studi menunjukkan hubungan kuat antara pengalaman pelecehan atau serangan seksual dan peningkatan risiko gangguan *mood*, kecemasan, serta gangguan stres pascatrauma (Faruque et al., 2025).

Dalam hal mengelola kesehatan mental, literatur membedakan pendekatan individu (*coping*) dan sistem (layanan kesehatan mental). Koping adaptif yang banyak dilaporkan meliputi *problem-focused coping* (pemecahan masalah), *emotion-focused coping adaptif* (penerimaan, rekonstruksi kognitif), serta strategi sosial (dukungan teman/keluarga) (Tsaras et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi strategi *problem-focused* dan *acceptance* memberikan hasil yang positif dalam rangka mengelola dan menangani stres. Sedangkan koping menghindar berkaitan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Intervensi sistemik yang diperlukan dalam mengelola koping meliputi: deteksi dini, terapi perilaku-kognitif, penguatan layanan primer, dan kebijakan untuk mengurangi determinan sosial (Chester et al., n.d.)(Surilena et al., 2025).

Perundungan (*bullying*) didefinisikan sebagai perilaku agresif berulang yang bertujuan melukai secara fisik/psikis dan disertai ketidakseimbangan kekuasaan. Bentuk perundungan ini bisa bersifat tatap muka, maupun secara siber (*online*). Studi terkini mengaitkan perundungan dengan peningkatan risiko dan percobaan bunuh diri. Korban perundungan memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami pemikiran bunuh diri dibanding yang tidak (Dworkin, 2020)(Kwan et al., 2022) (First et al., 2023). Pelecehan seksual di sisi lain, mencakup spektrum dari komentar/verbal hingga serangan seksual. Bukti-bukti menunjukkan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma pada korban. Bunuh diri sendiri dipahami sebagai hasil kompleks dari faktor psikologis, sosial, biologis, serta pemicu situasional. Angka global menunjukkan ratusan ribu kematian per tahun dan tingginya kejadian pada remaja/dewasa muda (WHO, 2025a) (Bezie et al., 2025). Pencegahan yang diperlukan meliputi pendekatan multi-level dengan melakukan identifikasi faktor risiko, intervensi krisis, pengurangan akses sarana bunuh diri, dan program pencegahan bullying/pelecehan (Jeste et al., 2025) (Kaul et al., 2024).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 1 September s.d. 30 Oktober 2025 dengan tahapan-tahapan terdiri atas: Perencanaan, Pengambilan Data, Pengolahan dan Analisa Data, dan Pelaporan. Data diperoleh dari 34 responden peserta didik yang pernah melaksanakan atau sedang melaksanakan praktik laut sebagai kadet di kapal perikanan dengan rata-rata masa berlayar 110 hari (3,6 bulan). Responden mempunyai latar belakang pendidikan dan usia yang berbeda saat melaksanakan praktik, demikian juga kapal perikanan sebagai tempat praktik laut mempunyai spesifikasi yang berbeda dari segi ukuran, alat tangkap, dan zona penangkapan.

Penelitian ini menggunakan metode riset campuran yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data diperoleh dari kuisioner campuran dan wawancara dengan responden terpilih. Perangkat kuisioner disusun berbasis *Self Rating Questionnaire* (SRQ) yang diuji validitas dan realibilitasnya menggunakan data prosesor. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi pengolah angka (*spreadsheet*). Hasil analisis data disampaikan secara deskriptif dan dalam bentuk visual tabel, grafik, dan diagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

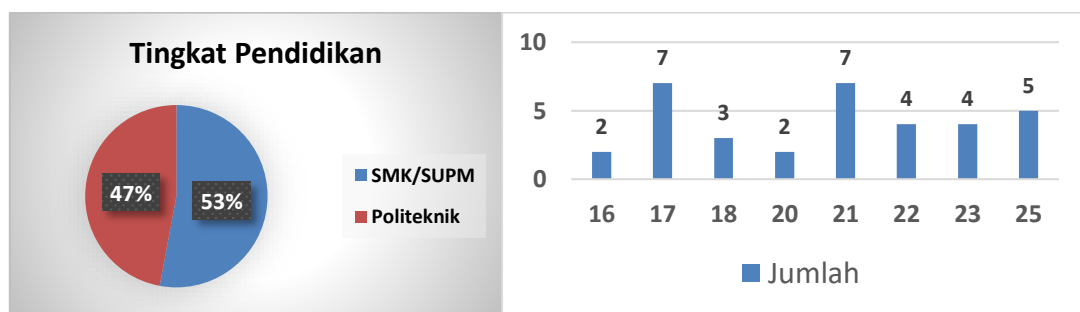
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental kadet saat melaksanakan praktik laut, termasuk gejala stres, penyebab, strategi koping, serta bentuk tindakan menyimpang yang dialami selama praktik. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh gambaran demografis, identifikasi stres, serta respons kadet terhadap kondisi psikologis mereka.



Gambar 1. Kadet peserta didik saat melaksanakan praktik laut

Demografi responden

Responden terdiri dari dua latar belakang pendidikan, yaitu SLTA (53%) dan Perguruan Tinggi (47%). Usia responden saat praktik laut bervariasi, dengan rentang usia terbanyak pada kategori 17–21 tahun. Rata-rata durasi praktik laut yang diikuti kadet adalah selama 3,6 bulan dimana sebagian besar berlangsung lebih dari 6 bulan (38%), diikuti 3–6 bulan (29%) dan 1–3 bulan (21%). Sebagian besar responden telah menerima pelatihan keselamatan dasar BST atau BSTF sebesar 76% dan pembelajaran mengenai kesehatan mental sebanyak 68%. Pada saat melaksanakan praktik laut, mayoritas kadet ditempatkan di kapal berukuran ≤ 100 GT (18 kapal) dengan didominasi kapal menggunakan tangkap Purse Seine (23 kapal). Data ini menunjukkan bahwa praktik dilakukan dalam lingkungan kerja profesional yang cukup menuntut fisik dan mental.



Gambar 2. Demografi tingkat pendidikan dan Usia kadet

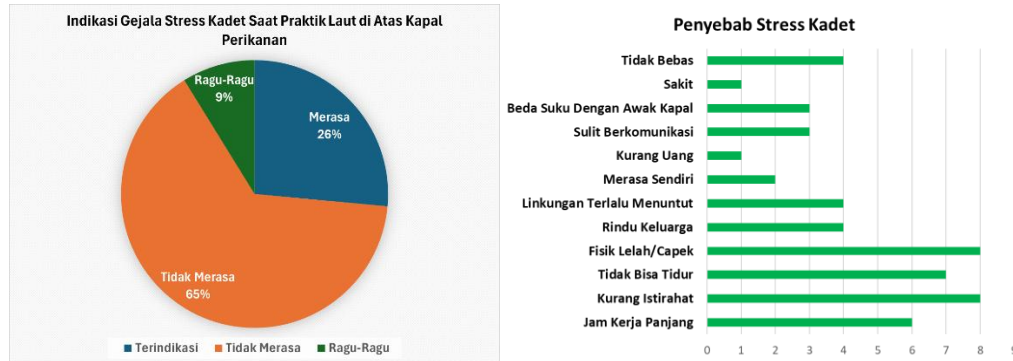
Identifikasi gejala stres

Berdasarkan survey, sebanyak 26% (9 Orang) kadet menyatakan merasa mengalami gejala stres, 9% ragu-ragu, dan 65% tidak merasa mengalami gejala stres. Gejala fisik yang dominan meliputi kelelahan, sulit tidur, otot tegang, dehidrasi, serta jantung berdebar kencang. Pada gejala emosional terlihat adanya rasa mudah marah dan gangguan suasana hati. Sementara indikator perilaku menunjukkan adanya kecenderungan menghindari, menarik diri, sering menangis, hingga sulit mengambil keputusan.

Faktor penyebab stres

Penyebab utama stres kadet antara lain jam kerja yang panjang, kurang istirahat, rindu keluarga, lingkungan kerja yang menuntut, merasa sendiri, kurangnya komunikasi, dan keterbatasan kebebasan pribadi. Faktor fisik dan psikososial menjadi tekanan utama, terutama ketika kadet harus beradaptasi dengan budaya awak kapal yang berbeda. Terdapat pula indikasi

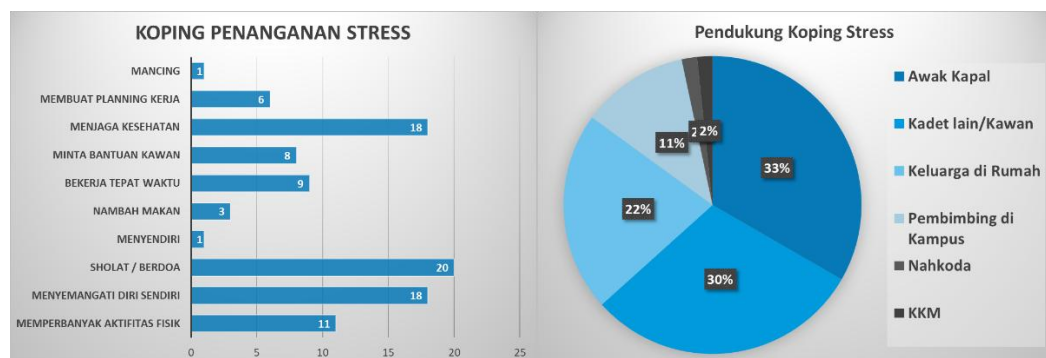
berkembangnya stres menjadi kecemasan atau depresi ringan, dengan 12% responden menyatakan mengalami hal tersebut dan 12% lainnya ragu-ragu. Temuan ini menegaskan bahwa praktik laut memiliki potensi risiko terhadap kesehatan mental.



Gambar 3. Grafik Indikasi gejala stress kadet dan penyebabnya

Strategi koping dan dukungan sosial

Kadet menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres, seperti meningkatkan aktivitas fisik, menyemangati diri sendiri, berdoa/sholat, meminta bantuan teman, menjaga kesehatan, serta membuat perencanaan kerja. Dukungan sosial memainkan peran penting: 82% responden merasa mendapatkan dukungan dari orang sekitar, terutama dari awak kapal dan sesama kadet.



Gambar 4. Grafik koping penanganan stress oleh kadet dan pendukungnya

Bentuk tindakan menyimpang dan kekerasan

Penelitian juga mengungkap adanya pengalaman kekerasan verbal (20%), kekerasan fisik (12%), dan pelecehan seksual (18%) yang dialami sebagian kadet selama praktik laut. Kekerasan verbal tersebut berupa ejekan atau kata-kata kasar, sementara kekerasan fisik mencakup dorongan dan tamparan. Pada pelecehan seksual, responden mengaku pernah mendengar candaan cabul,

hingga kontak fisik yang tidak pantas. Meski demikian, tidak ditemukan laporan keinginan bunuh diri pada kadet di atas kapal.

.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi kesehatan mental kadet selama praktik laut, ditemukan bahwa pengalaman praktik tidak hanya menjadi sarana pembelajaran teknis, tetapi juga menjadi tantangan psikologis yang signifikan. Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari jenjang pendidikan SMK/SUPM (53%), sementara sisanya dari Perguruan tinggi/Politeknik (47%). Usia kadet yang melaksanakan praktik laut berada pada rentang remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu 16–25 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar kadet masih berada dalam tahap perkembangan psikologis yang rentan terhadap tekanan lingkungan baru. Durasi praktik laut yang cukup panjang, dengan 38% menjalani lebih dari enam bulan praktik, menjadi salah satu faktor potensial pemicu stres. Walaupun sebagian besar kadet telah menerima pelatihan keselamatan dasar (BST/BSTF-I) dan pembelajaran tentang kesehatan mental, tekanan yang muncul di lapangan kerap kali tidak sesuai dengan materi teoritis yang mereka terima. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kesiapan mental dan fisik kadet tidak hanya ditentukan oleh pelatihan formal, tetapi juga adaptasi terhadap budaya kerja di kapal.

Identifikasi gejala stres menunjukkan bahwa 26% kadet mengalami stres, dan 9% menyatakan ragu-ragu apakah mereka mengalami gejala stres atau tidak. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan *underreporting* akibat ketidakpahaman mengenai gejala psikologis atau karena budaya kerja di kapal yang mungkin tidak mendukung ekspresi emosional. Gejala fisik yang umum dialami antara lain kelelahan, sulit tidur, otot tegang, dan dehidrasi. Hal ini sejalan dengan teori stres kerja yang menyebutkan bahwa beban fisik yang tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Dari segi emosi dan perilaku, ditemukan adanya kecenderungan menarik diri, sulit mengambil keputusan, hingga menangis tanpa sebab jelas.

Penyebab stres tertinggi adalah jam kerja panjang, kurang istirahat, rindu keluarga, dan lingkungan kerja yang terlalu menuntut. Kondisi ini menggambarkan bahwa aspek psikososial menjadi faktor dominan dalam memicu tekanan mental kadet. Selain itu, rasa sendiri dan sulit berkomunikasi menandakan rendahnya dukungan emosional selama praktik berlangsung.

Terkait strategi koping, mayoritas kadet memilih cara-cara adaptif seperti menyemangati diri sendiri, melakukan aktivitas fisik, berdoa, menjaga kesehatan, dan meminta bantuan teman. Namun, beberapa juga memilih menyendiri atau menambah makan, yang berpotensi menjadi coping mekanisme yang kurang sehat (*maladaptif*) jika dilakukan berlebihan. Dukungan sosial

terbukti berperan penting, di mana 82% responden menyatakan mendapatkan bantuan dari lingkungan sekitar, terutama awak kapal dan sesama kadet.

Temuan penting lainnya adalah adanya bentuk tindakan menyimpang yang dialami kadet, termasuk kekerasan verbal (20%), kekerasan fisik (12%), dan pelecehan seksual (18%). Meskipun laporan keinginan bunuh diri sangat rendah (0%), adanya kekerasan dalam bentuk verbal maupun fisik merupakan indikator lingkungan kerja yang belum sepenuhnya aman secara psikologis. Hal ini juga menunjukkan adanya indikasi perundungan (*bullying*) pada sebagian kadet saat melaksanakan praktik di atas kapal.

Berdasarkan data diatas kapal yang dilaporkan oleh kadet, ada beberapa kondisi yang menyebabkan terjadinya perundungan dan kekerasan diatas kapal yang dialami kadet yaitu:

- Tekanan psikologis dan stres kerja tinggi

Lingkungan kapal yang tertutup, jam kerja panjang, tuntutan disiplin tinggi, serta keterbatasan ruang personal dapat meningkatkan stres. Stres yang tidak terkelola sering memicu pelampiasan emosi dalam bentuk agresi, perundungan, ataupun pelecehan (*harassment*).

- Ketimpangan relasi kuasa (*power imbalance*)

Meskipun hanya secara implisit, terdapat tingkatan hirarki di kapal yang menempatkan kadet peserta didik berada pada posisi rentan terhadap penyalahgunaan wewenang, senioritas berlebihan, serta normalisasi kekerasan sebagai bentuk “pendisiplinan” dalam proses belajar di atas kapal.

- Kurangnya literasi pemahaman kesehatan mental dan mekanisme penanganannya

Minimnya pemahaman tentang kesehatan mental dan cara mengelola emosi menyebabkan konflik kecil mudah berkembang menjadi tindakan menyimpang, termasuk di dalamnya adalah perundungan terada orang lain sebagai bentuk pelampiasan emosi.

- Budaya kerja kapal yang menormalisasi tindakan kekerasan

Dalam beberapa konteks maritim, praktik kekerasan baik verbal atau fisik dianggap sebagai tradisi atau bagian dari pembentukan mental, sehingga hal ini memperpanjang siklus kekerasan terhadap kadet peserta didik.

- Kelelahan fisik (*fatigue*)

Berdasarkan hasil survei, responden berada pada usia produktif dan relatif muda, dimana umumnya masih dalam fase adaptasi kerja. Kelelahan akibat kurangnya istirahat dan beban kerja tinggi menurunkan kontrol emosi dan meningkatkan perilaku impulsif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik laut membawa dampak signifikan terhadap kondisi mental kadet. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis

pendidikan mental, pendampingan psikologis, serta kebijakan perlindungan yang lebih kuat di lingkungan kapal. Praktik laut tidak hanya menjadi ujian kemampuan teknis, tetapi juga menjadi ujian ketahanan mental calon tenaga kerja maritim di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa praktik laut memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental kadet. Tekanan fisik, jam kerja panjang, rindu keluarga, dan adaptasi terhadap lingkungan kerja baru menjadi faktor utama pemicu stres. Meskipun sebagian kadet menunjukkan kemampuan koping yang positif, masih ditemukan gejala stres, perilaku menarik diri, serta kasus kekerasan verbal, fisik, dan pelecehan seksual. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesiapan mental kadet belum sepenuhnya terbangun. Oleh karena itu, diperlukan intervensi terpadu berupa pendidikan kesehatan mental, pendampingan psikologis, serta sistem perlindungan yang jelas agar praktik laut menjadi pengalaman pembelajaran yang aman dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bezie, A. E., Yohannes, L., Yirdaw, A. A., Sergindo, M. T., Begena, B. B., & keleb, A. (2025). The association between bullying victimization and suicidal ideation among students in Africa: a systematic review and meta-analysis. *In Frontiers in Public Health* (Vol. 13). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1556211>
- Chester, D. A., Paul, J. F., & Gabat Co-, J. G. (n.d.). *Research and Education Sustainability: Unlocking Opportunities in Shaping Today's Generation Decision Making and Building Connections*.
- Dworkin, E. R. (2020). Risk for mental disorders associated with sexual assault: a meta-analysis. *In Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 21, Issue 5, pp. 1011–1028). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/1524838018813198>
- Faruque, F., Shah, G. H., & Bohler, R. M. (2025). The association between social determinants of health (SDoH) and mental health status in the US. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050087>
- First, M. B., Clarke, D. E., Yousif, L., Eng, A. M., Gogtay, N., & Appelbaum, P. S. (2023). DSM-5-TR: rationale, process, and overview of changes. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 74(8), 869–875. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20220334>
- ITF. (2019, November 27). *Mental Stress Levels At Sea Dangerously High, Study Finds*.
- Jeste, D. V., Smith, J., Lewis-Fernández, R., Saks, E. R., Na, P. J., Pietrzak, R. H., Quinn, M., & Kessler, R. C. (2025). Addressing social determinants of health in individuals with mental disorders in clinical practice: review and recommendations. *In Translational Psychiatry* (Vol. 15, Issue 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03332-4>

- Kaul, A., Connell-Jones, L., Paphitis, S. A., & Oram, S. (2024). Prevalence and risk of sexual violence victimization among mental health service users: a systematic review and meta-analyses. In *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (Vol. 59, Issue 8, pp. 1285–1297). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02656-8>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Soneson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. In *World Psychiatry* (Vol. 23).
- Kwan, C., Wong, C., Chen, Z., & Yip, P. S. F. (2022). Youth bullying and suicide - risk and protective factor profiles, victims, bully-victims and uninvolved. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2828). <https://doi.org/https://doi.org/103390/ijerph19052828>
- Navneet Bains, & Sara Abdijadid. (2023). *Major Depressive Disorder*. StatPearls Publishing.
- Russo, A., Vojković, L., Bojic, F., & Mulić, R. (2022). The conditional probability for human error caused by fatigue, stress and anxiety in seafaring. *Journal of Marine Science and Engineering*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/jmse10111576>
- Surilena, S., Hardi, N., Suryani, E., Ayu, A. P., Mahaputra, M., Johanna, A., Arrang, S. T., Vincentius, M., & Agus, D. (2025). Changes in coping strategies, stress, anxiety, and depression among university students. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.23886/ejki.13.1002.18>
- Tsaras, K., Daglas, A., Mitsi, D., Papathanasiou, I. V., Tzavella, F., Zyga, S., & Fradelos, E. C. (2018). A cross-sectional study for the impact of coping strategies on mental health disorders among psychiatric nurses. *Health Psychology Research*, 6(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2018.7466>
- WHO. (2025a, May 25). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- WHO. (2025b, October 8). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/details/mental-health-strengthening-our-response>