

Perbedaan Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa Profesi Psikolog Umum yang Menjalankan Puasa Arafah

Ikhlas Hariadi⁽¹⁾, Evi Afifah Hurriyati⁽²⁾

¹ International Open University, Gambia

Email: ¹ ikhlashariadi915@gmail.com, ² evi.afifah@bahasa.edu.gm

Abstract

This study examines differences in depression, anxiety, and stress levels among professional psychology students who practice Arafah fasting and those who do not. Mental health issues are common among students due to academic pressure, making religious coping strategies relevant to explore. This research applied a mixed-method approach with an explanatory sequential design. Quantitative data were collected using a comparative design and analyzed using the Mann–Whitney test, followed by qualitative data through in-depth interviews using a phenomenological approach. The results showed significant differences ($p < 0.05$) in depression, anxiety, and stress between the two groups. Students who practiced Arafah fasting had lower levels of psychological distress compared to those who did not. Effect size analysis indicated moderate to very large effects. Qualitative findings supported these results, revealing that fasting participants experienced better emotional regulation, stronger life meaning, and more adaptive coping strategies. In contrast, non-fasting participants showed higher psychological disturbances. These findings suggest that Arafah fasting functions as a protective factor by integrating spiritual and psychological mechanisms. This study highlights the potential of religious-based interventions in supporting student mental health.

Keyword : *Arafah fasting, depression, anxiety, stress, religious coping*

Abstrak

Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, termasuk mahasiswa profesi psikologi. Salah satu pendekatan yang berpotensi mendukung pemulihan kondisi tersebut adalah coping religius, seperti praktik puasa Arafah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara mahasiswa yang menjalankan puasa Arafah dan yang tidak. Metode yang digunakan adalah desain campuran (mixed method) dengan pendekatan eksplanatori sekuensial. Data kuantitatif dikumpulkan terlebih dahulu melalui desain kuantitatif-komparatif, kemudian dilanjutkan dengan pendekatan kualitatif-fenomenologis melalui wawancara mendalam. Observasi dan studi dokumen. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kedua kelompok dalam ketiga variabel, didukung oleh efektivitas sedang hingga sangat besar berdasarkan nilai Cohen's d. Data kualitatif mendukung hasil ini, di mana partisipan yang menjalankan puasa Arafah menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil, memiliki makna hidup yang kuat, serta mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif. Sebaliknya, partisipan yang tidak berpuasa menunjukkan tingkat gangguan psikologis yang lebih berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa puasa Arafah dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang melibatkan aspek spiritual dan psikologis, seperti peningkatan kesadaran diri dan keterhubungan religius. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan potensi pengembangan intervensi psikologis berbasis keagamaan, terutama bagi kelompok mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan emosional.

Kata Kunci : *Puasa Arafah, Depresi, Kecemasan, Stres, Coping Religius*

Received: 22 Maret 2026

Accepted: 29 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sehari-hari,

mengembangkan potensi diri, serta berperan aktif dalam masyarakat (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2023). Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, melainkan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu mengelola stres, menyadari kemampuan diri, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, kesehatan mental yang baik ditandai dengan kondisi batin yang tenang dan damai sehingga individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi secara global (World Health Organization, 2022). Selain itu, sebagian besar individu juga mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, gangguan mental emosional mencakup gejala stres, kecemasan, dan depresi yang memengaruhi aktivitas dan fungsi kehidupan individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam serta kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan (Myers, 2014). Kecemasan merupakan respons emosional yang melibatkan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap ancaman yang dirasakan (Lovibond & Lovibond, 1995). Sementara itu, stres merupakan respons individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik (Bayram & Bilgel, 2008). Prevalensi depresi pada mahasiswa dilaporkan mencapai sekitar 14% (Auerbach et al., 2016). Tingkat kecemasan pada mahasiswa mencapai 30,6% (Silva et al., 2017). Sementara itu, tingkat stres pada mahasiswa mencapai 25,1% (Karing, 2021). Di Indonesia, mahasiswa juga menunjukkan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Rosita, 2021).

Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog Umum merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan profesi dengan tuntutan kompetensi dalam asesmen dan layanan psikologis (Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, 2023). Tekanan akademik berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa (Rosyidah, 2020). Kecemasan juga muncul akibat tuntutan prestasi akademik dan ketidakpastian masa depan (Sari et al., 2023). Selain itu, mahasiswa juga rentan mengalami gejala depresi dengan tingkat yang bervariasi (Hasanah et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan psikologis adalah coping religius, yaitu strategi yang memanfaatkan sumber daya keagamaan dalam mengatasi stres (Pargament, 1997). Pendekatan ini terbukti berkontribusi dalam membantu individu mengelola stres (Ano & Vasconcelles, 2005). Selain itu, praktik keagamaan juga berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental (Koenig et al., 2012).

Puasa merupakan salah satu praktik keagamaan yang memiliki potensi dalam mendukung kesehatan mental (Towers et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadan dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan (Sulaiman et al., 2023). Puasa juga berkaitan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Anggraeni & Kusrohmaniah, 2022). Selain itu, puasa Daud dilaporkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan kecemasan (Fidianingsih et al., 2019).

Pada konteks mahasiswa, pelaksanaan puasa juga menunjukkan dampak terhadap kondisi psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan kecemasan setelah menjalani puasa (Ridho & Futihandayani, 2024). Selain itu, kondisi psikologis mahasiswa cenderung lebih stabil selama menjalankan puasa (Reza et al., 2024). Namun demikian, penelitian yang ada masih berfokus pada puasa Ramadan atau jenis puasa lainnya, dan belum secara spesifik mengkaji puasa Arafah. Puasa Arafah merupakan ibadah sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah dan dianjurkan bagi umat Islam yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji (Solikhin, 2015). Selain itu, puasa Arafah memiliki nilai spiritual yang tinggi dalam praktik keagamaan (Ritonga et al., 2023).

Belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji puasa Arafah pada mahasiswa profesi psikologi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara mahasiswa profesi psikologi yang menjalankan dan yang tidak menjalankan puasa Arafah.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode campuran (mixed method) dengan pendekatan eksplanatori sekuensial, di mana data kuantitatif dikumpulkan dan dianalisis terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif untuk memperdalam hasil penelitian (Creswell, 2018). Pendekatan kuantitatif menggunakan desain komparatif untuk membandingkan dua kelompok, yaitu mahasiswa yang menjalankan puasa Arafah dan yang tidak menjalankan puasa Arafah (Sugiyono, 2021). Sementara itu, pendekatan kualitatif menggunakan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan melalui wawancara mendalam (Smith, Flower, & Larkin, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa profesi psikologi aktif. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang secara sadar memilih untuk menjalankan atau tidak menjalankan puasa Arafah. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang menjalankan puasa dan kelompok yang tidak menjalankan puasa. Jumlah sampel pada pendekatan kuantitatif adalah 60 partisipan, masing-masing 30 orang pada setiap kelompok, untuk menjaga kekuatan statistik penelitian (Sugiyono, 2017). Pada pendekatan kualitatif, jumlah partisipan ditentukan hingga mencapai kejenuhan data (Creswell & Plano Clark, 2018). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling pada pendekatan kuantitatif dan maximum variation sampling pada pendekatan kualitatif.

Instrumen penelitian kuantitatif menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) yang mengukur tiga dimensi, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, dengan masing-masing subskala terdiri dari 14 item (Lovibond & Lovibond, 1995).

Instrumen kualitatif menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur dan observasi yang disusun berdasarkan komponen depresi, kecemasan, dan stres. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara lebih komprehensif (Creswell, 2014).

Tabel 1. Blueprint DASS-42

Variabel	Nomor Item
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41
Stres	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Tabel 2. Indikator Penilaian DASS-24

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0–9	0–7	0–14
Ringan	10–13	8–9	15–18
Sedang	14–20	10–14	19–25
Parah	21–27	15–19	26–33
Sangat Parah	>28	>20	>34

Validitas dan reliabilitas instrumen DASS-42 telah terbukti memiliki konsistensi internal yang tinggi serta validitas konstruk yang baik (Antony et al., 1998). Pada pendekatan kualitatif, validitas dilakukan melalui triangulasi, member checking, dan thick description, sedangkan reliabilitas dilakukan melalui *audit trail* dan *peer debriefing* (Lincoln & Guba, 1985).

Analisis data kuantitatif dilakukan melalui uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji independent sample t-test, sedangkan jika tidak normal digunakan uji Mann-Whitney (Field, 2018). Selain itu, dilakukan uji effect size menggunakan Cohen's d untuk mengetahui kekuatan perbedaan (Cohen, 1988). Analisis data kualitatif menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dengan tahapan membaca berulang, pencatatan awal, pengembangan tema, pengelompokan tema, serta identifikasi pola antar partisipan (Smith et al., 2009).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa seluruh variabel penelitian memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Variabel depresi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001, kecemasan sebesar < 0,001, dan stres sebesar 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada ketiga variabel tidak terdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p Value
Depresi	0,001
Kecemasan	< 0,001
Stres	0,001

Oleh karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji non-parametrik Mann–Whitney untuk mengetahui perbedaan antar kelompok penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel depresi, kecemasan, dan stres memiliki nilai signifikansi < 0,001. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik pada ketiga variabel antara kelompok mahasiswa profesi psikologi yang menjalankan puasa Arafah dan kelompok yang tidak menjalankan puasa Arafah.

Tabel 4. Hasil Uji Non-Parametrik Mann-Whitney

Variabel	p Value
Depresi	< 0,001
Kecemasan	< 0,001
Stres	< 0,001

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara mahasiswa profesi psikologi yang menjalankan puasa Arafah dan yang tidak menjalankan puasa Arafah. Secara umum, kelompok yang menjalankan puasa menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak menjalankan puasa.

Perbedaan tersebut ditunjukkan melalui nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 pada ketiga variabel, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres

Variabel	Skor DASS-42		Interpretasi
	Puasa	Tidak Puasa	
Depresi	15,62	45,38	Lebih rendah pada kelompok puasa
Kecemasan	15,60	45,40	Lebih rendah pada kelompok puasa
Stres	16,23	44,77	Lebih rendah pada kelompok puasa

Berdasarkan hasil pengukuran, terlihat bahwa seluruh variabel memiliki nilai mean rank yang lebih rendah pada kelompok yang menjalankan puasa Arafah. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berpuasa cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak berpuasa. Kekuatan perbedaan tersebut juga didukung oleh nilai effect size yang menunjukkan kategori sedang hingga sangat besar

Tabel 6. Effect Size Perbedaan Antar Kelompok

Variabel	Cohen's d	Kategori	Interpretasi
Depresi	0,635	Sedang–Besar	Perbedaan cukup berarti
Kecemasan	2,005	Sangat Besar	Perbedaan sangat kuat
Stres	1,819	Besar	Perbedaan kuat

Nilai effect size tersebut menunjukkan bahwa puasa Arafah tidak hanya berpengaruh secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat, khususnya pada variabel kecemasan dan stres.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep coping religius, di mana praktik keagamaan seperti puasa berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, kontrol diri, dan makna hidup. Puasa memungkinkan individu untuk melakukan refleksi diri serta mengurangi reaktivitas terhadap stresor, sehingga berkontribusi terhadap penurunan gejala psikologis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik religius dapat menurunkan depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sulaiman et al., 2023). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa puasa berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan mindfulness individu (Ring et al., 2022). Puasa juga dikaitkan dengan peningkatan kontrol diri dan stabilitas emosi yang lebih baik (Beiter et al., 2015).

Secara kualitatif, temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara yang menunjukkan perbedaan pengalaman psikologis antara kelompok.

Tabel 7. Temuan Wawancara

Variabel	Puasa Arafah	Tidak Puasa Arafah
Depresi	Penilaian diri positif, antusias menjalani aktivitas	Kehilangan minat, kelelahan, menarik diri
Kecemasan	Cemas ringan, masih dapat dikontrol	Panik, pikiran negatif, respon fisiologis kuat
Stres	Reaktif namun sadar terhadap stresor	Tekanan tinggi, memendam emosi

Pada aspek depresi, subjek HN yang menjalankan puasa arafah, menunjukkan self-appraisal yang positif, dengan merasa diri berharga dan mampu, serta antusias dalam menjalani aktivitas harian.

“Sejujurnya aku selalu beranggapan bahwa aku adalah pribadi yang berharga. Aku tidak pernah, jujurnya aku jarang banget menganggap diriku enggak berharga sih. Aku selalu beranggapan bahwa aku mampu, aku bisa gitu” (S1.W1.P.B50-59).

“Jujur ya, di hari itu juga kayak mikirnya, mikirnya tuh udah yang, kalau aku tuh malah excited sebenarnya untuk berangkat setiap hari ke kantor, gitu, Karena sebenarnya aku enjoy, sebenarnya aku enjoy prosesnya. Sejujurnya tuh gini loh, apa yang aku kerjakan itu, menyenangkan” (S1.W1.P.B73-85).

Sedangkan subjek DA yang tidak menjalankan puasa Arafah, menunjukkan gejala afektif dan perilaku yang mencerminkan penurunan fungsi psikologis, ditandai dengan perasaan lelah yang persisten saat bangun tidur, anhedonia atau hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial, serta munculnya perasaan hampa dan beban psikologis yang berat.

“Sejujurnya, saya merasa cukup kewalahan. Tekanan akademik tinggi, tanggung jawab makin banyak, dan kadang saya merasa nggak cukup baik. Ada hari-hari di mana saya benar-benar nggak punya energi untuk bangun dari tempat tidur” (S2.P.W1.B7-17).

“Awalnya saya pikir cuma stres biasa, karena tugas numpuk, kasus praktik juga berat. Tapi lama-lama saya mulai ngerasa kehilangan minat sama hal-hal yang biasanya saya suka. Bahkan ngobrol sama teman pun saya hindari. Rasanya kosong dan berat” (S2.P.W1.B20-30).

Pada aspek kecemasan, subjek CC yang menjalankan puasa Arafah mengalami respons fisiologis berupa ketegangan otot yang berkaitan dengan tuntutan aktivitas akademik, serta menunjukkan reaksi emosional berupa kecemasan dan ketegangan psikologis (nervousness) dalam menghadapi situasi evaluatif seperti ujian.

“Kalau tegang, ya. Tegang kayaknya emang sering, sih. Tegang otot, tuh, ya. Kayak kaku otot kayaknya emang sering, sih. Karena, ya, aktifitasnya kan cukup tinggi, gitu. Dan aku, mana-mana, harus bawa laptop. Terus, bawa botol tumbler, bawa apa, jadi, mungkin, tegang” (S1.W1.P.B91-101).

“Yang dirasakan, sih, jelas pasti, nervous. Pasti, gitu. Nervous. Terus, ada, ada cemasnya, ya. Tapi, kayak, entar bisa jawab enggak, ya. Gitu. Entar disidang seperti apa, ya. Dipanyain apa aja, ya. Kayak gitu. Kalau perubahan fisiknya, sih, mungkin tangan aku dingin” (S1.W1.P.B106-118).

Sedangkan subjek KS yang tidak menjalankan puasa Arafah, menunjukkan respons fisiologis terhadap stres yang ditandai dengan peningkatan detak jantung dan sensasi dingin pada ekstremitas. Secara kognitif, individu mengalami distorsi negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak mampu dan tidak kompeten, yang disertai dengan gejala panik menjelang situasi evaluatif seperti ujian.

“Iya, apalagi waktu sebelum presentasi kasus atau supervisi. Jantung saya berdetak kencang, tangan dingin, pikiran terus mikir “gimana kalau salah?”, “gimana kalau dinilai bodoh?”. Itu bikin saya makin takut tampil. Bahkan kadang saya batal masuk karena panik sendiri” (S2.P.W1.B34-44).

Pada aspek stres, subjek MY yang menjalankan puasa Arafah, menunjukkan reaktivitas emosional yang meningkat, ditandai dengan kecenderungan mudah merasa kesal, marah, dan menarik diri secara emosional (ngambek). Meskipun demikian, individu memiliki kesadaran reflektif terhadap keberadaan stresor yang memicu respons tersebut.

“Jadi, kalau akhir-akhir ini emang aku sendiri merasa stabilitas emosionalku sedang tidak baik gitu. Karena aku cenderung mudah kesal, aku cenderung mudah marah gitu, mudah

ngambek gitu, kayak ngambekan gitu. Dan, apa ya, terutama mungkin karena ini sih, load dari ketika aku manggil di latar kerja itu emang presurnya tinggi banget gitu lho” (S1.W1.P.B10-24).

Sedangkan subjek GU yang tidak menjalankan puasa Arafah, mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari tuntutan internal, seperti dorongan untuk selalu tampil sempurna dan tidak menunjukkan kelemahan sebagai calon profesional di bidang psikologi. Tekanan ini disertai dengan kecenderungan untuk menekan atau tidak mengekspresikan emosi yang dirasakan secara terbuka.

“Semua sih, tapi yang paling berat itu tuntutan dari diri sendiri. Saya selalu ngerasa harus sempurna karena saya calon psikolog. Rasanya saya nggak boleh terlihat lemah. Tapi justru itu bikin saya makin tertekan karena saya jadi memendam semuanya” (S2.P.W1.B50-59).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan yang menjalankan puasa memiliki kecenderungan lebih mampu mengelola emosi dan mempertahankan pandangan diri yang positif. Sebaliknya, partisipan yang tidak menjalankan puasa menunjukkan gejala psikologis yang lebih berat, seperti anhedonia, distorsi kognitif negatif, dan tekanan emosional yang tinggi. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil observasi perilaku, di mana partisipan yang tidak berpuasa menunjukkan lebih banyak indikator depresi, kecemasan, dan stres yang bersifat maladaptif dibandingkan dengan partisipan yang berpuasa. Selain itu, hasil studi dokumen menggunakan Beck Depression Inventory (BDI) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua partisipan.

Tabel 8. Hasil Studi Dokumen (BDI)

Subjek	Skor	Kategori
HN (Puasa)	8	Normal
DA (Tidak Puasa)	53	Depresi Berat

Hasil studi dokumen menunjukkan perbedaan yang jelas antara kedua partisipan, di mana partisipan yang menjalankan puasa berada pada kategori normal, sedangkan partisipan yang tidak menjalankan puasa berada pada kategori depresi berat. Temuan ini menguatkan hasil kuantitatif dan kualitatif bahwa puasa Arafah berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep coping religius yang menyatakan bahwa praktik keagamaan membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental (Koenig, 2012). Selain itu, praktik religius juga berkontribusi dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan (Tanuwidjadja et al., 2022).

Puasa sebagai bentuk praktik religius terbukti berkaitan dengan penurunan depresi (Sulaiman et al., 2022). Puasa juga berhubungan dengan penurunan kecemasan pada individu (Ridho & Futihandayani, 2024). Selain itu, puasa berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan stabilitas kondisi psikologis (Reza et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa puasa juga berhubungan dengan peningkatan

regulasi emosi individu (Erdem, 2018). Selain itu, praktik puasa berkaitan dengan peningkatan mindfulness yang berdampak pada kestabilan psikologis (American Psychiatric Association, 2022). Puasa juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur yang berkontribusi terhadap kesehatan mental (Elsahoryi et al., 2025).

Pada konteks mahasiswa, kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik dapat dikembangkan melalui strategi coping adaptif, seperti sikap terbuka dan cara pandang positif terhadap masalah (Lubis et al., 2015). Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan psikologis cenderung mengalami penurunan dalam praktik coping religius positif (Aggarwal et al., 2023). Selain itu, kondisi stres emosional juga berkaitan dengan menurunnya praktik religius seperti puasa dan doa (Pargament et al., 2001). Tingkat depresi pada mahasiswa telah dilaporkan cukup tinggi dalam beberapa penelitian (Dewi et al., 2019). Selain itu, kecemasan juga menjadi permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa (Marjan et al., 2018). Tingkat stres yang tinggi juga ditemukan pada mahasiswa akibat tekanan akademik (Ambarwati et al., 2019). Puasa juga dikaitkan dengan penurunan iritabilitas dan ketegangan emosional (Kaloda & Ahmed, 2024). Selain itu, praktik puasa berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif individu (Spanaki et al., 2021).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa puasa Arafah berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi, kecemasan, dan stres. Secara teoritis, temuan ini memperkuat konsep coping religius sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi berbasis religius untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara mahasiswa profesi psikologi yang menjalankan puasa Arafah dan yang tidak menjalankan puasa Arafah, di mana kelompok yang menjalankan puasa cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa puasa Arafah berperan sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental melalui mekanisme coping religius yang membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa praktik keagamaan dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada konteks pendidikan profesi yang memiliki tingkat tekanan akademik tinggi, meskipun penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah dan karakteristik sampel sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas.

Referensi

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity And Spirituality In The Prevention And Management Of Depression And Anxiety In Young People: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Psychiatry*, 23(1), 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05214-w>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres

- Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (5th Ed.). Washington: American Psychiatric Publishing.
<https://doi.org/10.1176/Appi.Books.9780890425763>
- Anggraeni, A. D., & Kusrohmaniah, S. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Depression, Anxiety, And Stress Scales-42 (Dass-42) Versi Bahasa Indonesia Pada Sampel Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 155–165.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.72085>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious Coping And Psychological Adjustment To Stress: A Meta-Analysis. *Journal Of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/Jclp.20049>
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric Properties Of The 42-Item And 21-Item Versions Of The Depression Anxiety Stress Scales In Clinical Groups And A Community Sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2016). Mental Disorders Among College Students In The World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S003329171600166x>
- Badan Pengelola Keuangan Haji. (2024). *5 Tata Cara Puasa Arafah Yang Benar Serta Keutamaannya*. Badan Pengelola Keuangan Haji. <https://bpkh.go.id/Tata-Cara-Puasa-Arafah-Yang-Benar/>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The Prevalence And Socio-Demographic Correlations Of Depression, Anxiety And Stress Among A Group Of University Students. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/S00127-008-0345-X>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, And Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Students. *Journal Of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/J.Jad.2014.10.054>
- Berthelot, E., Etchecopar-Etchart, D., Thellier, D., Lancon, C., Boyer, L., & Fond, G. (2021). Fasting Interventions For Stress, Anxiety And Depressive Symptoms: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(11), 3947. <https://doi.org/10.3390/Nu13113947>
- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar. *Turabian: Islamic Education Journal*, 1(4), 71–84.

- <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/turabian/article/view/9849>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd Ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. New York: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (3rd Ed.). New York: Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing And Conducting Mixed Methods Research* (3rd Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry And Research Design Choosing Among Five Approaches* (4th Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Dewi, N. M. B. R. S., Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., & Ekawati, N. K. (2019). Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Archive Of Community Health*, 6(1), 10–18. <https://doi.org/10.24843/Ach.2019.V06.I01.P02>
- Elsahoryi, N. A., Ibrahim, M. O., Alhaj, O. A., Doleh, G. A., & Aljahdali, A. A. (2025). Impact Of Ramadan Fasting On Mental Health, Body Composition, Physical Activity, And Sleep Outcomes Among University Students. *Healthcare*, 13(6), 639. <https://doi.org/10.3390/Healthcare13060639>
- Erdem, O. (2018). The Investigation Of The Effects Of Ramadan Fasting On The Mood State Of Healthy Volunteer Persons. *Family Practice And Palliative Care*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.22312/Fppc.394982>
- Fakultas Psikologi Universitas. (2025). *Pendidikan Profesi Psikologi*. <https://psikologi.unpad.ac.id/program-studi/pendidikan-profesi-psikologi/>
- Faroh, R. A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2022). Tingkat Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro Selama Pembelajaran Daring. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/10.21093/Twt.V9i1.4116>
- Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Bettaieb, A., Hajji, J., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2021). Effects Of Mental Training Through Imagery On The Competitive Anxiety Of Adolescent Tennis Players Fasting During Ramadan: A Randomized, Controlled Experimental Study. *Frontiers In Nutrition*, 8, 713296. <https://doi.org/10.33892/Fnut.2021.713296>
- Fidianingsih, I., Jamil, N. A., Andriani, R. N., & Rindra, W. M. (2019). Decreased Anxiety After Dawood Fasting In The Pre-Elderly And Elderly. *Journal Of Complementary And Integrative Medicine*, 16(1), 20170172. <https://doi.org/10.1515/Jcim-2017-0172>
- Field, A. P. (2018). *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics* (5th Ed.). London: Sage Publications.
- Freud, S. (1917). Mourning And Melancholia. In *The Standard Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud* (Vol. 14, Pp. 237–258). London, Inggris: Hogarth Press.
- Freud, S. (1962). The Ego And The Id. In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud* (Vol. 19, Pp. 1–66). London: Hogarth Press.

- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pt. Gramedia Widiasarana.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & Ph, L. (2020). Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421–424. <https://doi.org/10.26714/Jkj.8.4.2020.421-424>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social Support And Mental Health Among College Students. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/A0016918>
- Huang, T., Larsen, K. T., Ried-Larsen, M., Møller, N. C., & Andersen, L. B. (2018). The Effects Of Physical Activity And Exercise On Brain-Derived Neurotrophic Factor In Healthy Humans: A Review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 28(10), 2031–2040. <https://doi.org/10.1111/Sms.13217>
- Kaloda, Y. S., & Ahmed, A. A. (2024). Psychological And Socio-Religious Effects Of Ramadan Fasting Among Healthy Non-Smoker Adults. *Egyptian Academic Journal Of Biological Sciences. C, Physiology And Molecular Biology*, 16(2), 29–37. <https://doi.org/10.21608/Eajbsc.2024.366711>
- Karing, C. (2021). Prevalence And Predictors Of Anxiety, Depression And Stress Among University Students During The Period Of The First Lockdown In Germany. *Journal Of Affective Disorders Reports*, 5, 100174. <https://doi.org/10.1016/J.Jadr.2021.100174>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2023, March 24). *Puasa Dan Kesehatan*. Kementerian Agama Republik Indonesia. <https://kemenag.go.id/Nasional/Puasa-Dan-Kesehatan-7s0yd9>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a, June 8). *Pengertian Kesehatan Mental*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/Pengertian-Kesehatan-Mental>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://dinkes.slemankab.go.id/Germas/Kelola-Stress/>
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi Republik Indonesia. (2023). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor 43 Tahun 2023 Tentang Pendidikan Profesi Psikologi*. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 567.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, And Health: The Research And Clinical Implications. *Isrn Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook Of Religion And Health* (2nd Ed.). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research And Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scales* (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation Of Australia.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 69–77. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V1i2.493>
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil, I. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84–89. <https://doi.org/10.29210/02251jpgi0005>
- Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/H0054346>
- May, R. (1950). *The Meaning Of Anxiety*. New York: Ronald Press.
- McEwen, B. S. (1998). Protective And Damaging Effects Of Stress Mediators. *New England Journal Of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/Nejm199801153380307>
- Muhammadiyah, T. (2020). *Tuntunan Ibadah Puasa Arafah*. Majelis Tarjih Dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah. <https://tarjih.or.id/Tuntunan-Ibadah-Puasa-Arafah/>
- Myers, D. G. (2014). *Psychology* (10th Ed.). New York: Worth Publishers.
- Pallant, J. (2020). *Spss Survival Manual: A Step By Step Guide To Data Analysis Using Ibm Spss* (7th Ed.). London, Inggris: Routledge.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious Coping Among The Religious: The Relationships Between Religious Coping And Well-Being In A National Sample Of Presbyterian Clergy, Elders, And Members. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 40(3), 497–513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Reza, K. M., Abu Kasim, N. A., Raja Hussain, R. N. J., Mohamed, M. N., Mazaulan, M., Syed Mud Puad, S. M., & Shari, M. (2024). How Depression, Anxiety And Stress (Mental Health) Are Related To Sleep Quality During Ramadan Fasting Among Uitm Seremban 3 Faculty Of Sports Science And Recreation Students. In *Proceedings Of The 1st International Summit Conference On Exercise Science, Sports Management, Outdoor Recreation, And Physical Education (Exsport 2024)* (Pp. 109–112). London, Inggris: Routledge.
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). The Relationship Between Personal Unsecured Debt And Mental And Physical Health: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 57, 123–137. <https://doi.org/10.1016/J.Cpr.2017.08.010>
- Ridho, S., & Futihandayani, A. (2024). Ramadan Fasting: Effect On Anxiety Using The Dass-42 Scoring System. *Malaysian Journal Of Medicine And Health Sciences*, 20(1), 186–190. <https://doi.org/10.47836/Mjmh.20.1.25>
- Ring, R. M., Eisenmann, C., Kandil, F. I., Steckhan, N., Demmrich, S., Klatte, C., & Koppold-Liebscher, D. A. (2022). Mental And Behavioural Responses To Bahá'í Fasting: Looking Behind The Scenes Of A Religiously Motivated Intermittent Fast Using A Mixed Methods Approach. *Nutrients*, 14(5), 1038.

<https://doi.org/10.3390/Nu14051038>

- Ritonga, M., Rakhmadi, A. J., Putraga, H., & Hidayat, M. (2023). Problematika Penentuan Hari Tarwiyah Dan Arafah Dalam Perspektif Ilmu Falak. *Astroislamica: Journal Of Islamic Astronomy*, 2(1), 91–105. <https://doi.org/10.47766/Astroislamica.V2i1.1147>
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi Dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 147–157. <https://doi.org/10.24167/Psiko.V20i2.3551>
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi: Media Pengabdian Dan Peningkatan Kapasitas Masyarakat*, 2(1), 22–31. <https://doi.org/10.33474/Abdi.V2i1.6811>
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2012). *Qualitative Interviewing: The Art Of Hearing Data* (3rd Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rusu, P. P., & Turluc, M. N. (2011). Ways Of Approaching Religiosity In Psychological Research. *The Journal Of International Social Research*, 4(18), 361–368.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2021). *Kaplan & Sadock's Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (12th Ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Salkovskis, P. M. (1996). The Cognitive Approach To Anxiety: Threat Beliefs, Safety-Seeking Behavior, And The Maintenance Of Anxiety Disorders. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers Of Cognitive Therapy* (Pp. 48–74). New York, Ny: Guilford Press.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan: Literature Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175. <https://doi.org/10.56581/Pipk.V2i3.1235>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, And Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. New York: Mcgraw-Hill.
- Silva, R. A., Souza, L. M., & Oliveira, A. P. (2017). Prevalence Of Anxiety, Depression And Stress In Brazilian University Students: A Quantitative Approach. *Journal Of Affective Disorders*, 218, 247–254. <https://doi.org/10.1016/J.Jad.2017.04.054>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method And Research*. London: Sage Publications.
- Solikhin, N. (2015). *Tata Cara Dan Tuntunan Segala Jenis Puasa*. Yogyakarta: Saufa.
- Spanaki, C., Rodopaios, N. E., Koulouri, A., Pliakas, T., Papadopoulou, S. K., Vasara, E., & Kafatos, A. (2021). The Christian Orthodox Church Fasting Diet Is Associated With Lower Levels Of Depression And Anxiety And A Better Cognitive Performance In Middle Life. *Nutrients*, 13(2), 627. <https://doi.org/10.3390/Nu13020627>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (3rd Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Bandung: Alfabeta.

- Sulaiman, S. K., Tsiga-Ahmed, F. I. I., Arora, T., Faris, M. E., Musa, M. S., Kareem, Y. A., & Khan, M. A. (2022). Changes In The Mental Wellbeing Among Nigerians Due To Ramadan Intermittent Fasting: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Journal Of Muslim Mental Health*, 16(2), 35–51. <https://doi.org/10.5981/Jmmh.V16i2.124>
- Sulaiman, S. K., Tsiga-Ahmed, F. I. I., Arora, T., Faris, M. E., Musa, M. S., Kareem, Y. A., & Khan, M. A. (2023). Perceived Changes In The Mental Well-Being Among Nigerians Due To Ramadan Intermittent Fasting During The Covid-19 Pandemic. *Brain And Behavior*, 13(5), E2990. <https://doi.org/10.1002/Brb3.2990>
- Susanti, N., Batubara, A. P., Sari, D. A., Chairani, N., Sagala, R., & Salsabila, T. (2022). Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa/I Fkm Uinsu Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(4), 2022–2027. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V3i4.8912>
- Tanuwidjadja, D., Defi, I. R., & Jennie, J. (2022). Fatigue, Sleepiness, Anxiety-Depression Score, Calories And Bdnf Serum Level, Quality Of Life Alteration During Holy Ramadhan Month. *Journal Of Intercultural Ethnopharmacology*, 11(2), 88–95. <https://doi.org/10.5455/Jice.2022110204>
- Towers, A. E., Oelschlager, M. L., Patel, J., Gainey, S. J., Mccusker, R. H., & Freund, G. G. (2017). Acute Fasting Inhibits Central Caspase-1 Activity Reducing Anxiety-Like Behavior And Increasing Novel Object And Object Location Recognition. *Metabolism*, 71, 70–82. <https://doi.org/10.1016/J.Metabol.2017.03.005>
- Widiana, R., Sumiharso, R., & Safitri, F. (2022). Psychometric Properties Of Internet-Administered Version Of Depression Anxiety And Stress Scales (Dass-42) In Sample Indonesian Adult. *Osf Preprints*. <https://doi.org/10.31219/Osf.io/4qj7g>
- World Health Organization. (2022a, March 2). *Covid-19 Pandemic Triggers 25% Increase In Prevalence Of Anxiety And Depression Worldwide*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- World Health Organization. (2022b, June 17). *Mental Health: Strengthening Our Response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2024, November 21). Who Calls For Global Efforts To Combat Stress And Promote Mental Health. *Nile Post*. <https://nilepost.co.ug/health/228314/who-calls-for-global-efforts-to-combat-stress-and-promote-mental-health>
- Yousuf, S., Syed, A., & Ahmedani, M. Y. (2021). To Explore The Association Of Ramadan Fasting With Symptoms Of Depression, Anxiety, And Stress In People With Diabetes. *Diabetes Research And Clinical Practice*, 172, 108545. <https://doi.org/10.1016/J.Diabres.2021.108545>

