Kegiatan Peningkatan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Internasional China

Yufiarti[1], Winda Dewi Listyasari[2], Cendaryana[3], Iriani Indri Hapsari[4], Dwi Puji Lestari[5]
[1, 2, 3, 4)] Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
[5)] Program Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Darunnajah
e-mail: yufiarti@unj.ac.id

Abstrak
Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan akademik dan kemampuan adaptasi sosial, terutama bagi mahasiswa internasional yang menempuh studi di luar negeri. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Internasional ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa asal Tiongkok di Universitas Negeri Jakarta agar mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara sehat, adaptif, dan produktif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus secara hybrid dengan peserta enam mahasiswa program magister dan enam mahasiswa program doktor Pendidikan. Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup empat topik utama, yaitu pengenalan kampus Universitas Negeri Jakarta, tantangan yang dihadapi mahasiswa internasional, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta layanan Pusat Psikologis dan Bimbingan UNJ. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi pengelolaan stres, kemampuan adaptasi akademik, serta kesadaran terhadap pentingnya dukungan psikologis kampus. Disarankan agar kegiatan psikoedukasi semacam ini dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat dukungan institusional bagi mahasiswa internasional dan mendorong terciptanya lingkungan kampus yang lebih inklusif dan sehat secara mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa Internasional China, Universitas Negeri Jakarta

Abstract
Mental health plays a crucial role in students' academic success and social adaptation, particularly for Student mental health is an important aspect that affects academic success and social adaptability, especially for international students studying abroad. This International Community Service activity aims to provide psychoeducation to Chinese students at Jakarta State University so that they are able to deal with academic and social pressures in a healthy, adaptive, and productive manner. The activity was held on August 5 in a hybrid manner with the participation of six master's program students and six students of the doctoral program in Education. Activity methods include interactive lectures, group discussions, and questions and answers. The material provided covered four main topics, namely the introduction of the Jakarta State University campus, the challenges faced by international students, the importance of maintaining mental health, and the services of the UNJ Psychological and Guidance Center. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of stress management strategies, academic adaptability, and awareness of the importance of campus psychological support. It is recommended that this kind of psychoeducational activity be carried out on an ongoing basis to strengthen institutional support for international students and encourage the creation of a more inclusive and mentally healthy campus environment.

Keywords*:* Mental health, Internasional Student China, Universitas Negeri Jakarta

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan pilar utama pembangunan sumber daya manusia dan inovasi suatu bangsa. Dalam era globalisasi, pendekatan lintas budaya di perguruan tinggi menjadi sangat penting untuk memperkuat daya saing dan pemahaman antarbangsa (UNESCO, 2023). Melalui interaksi antarbudaya, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan komunikasi lintas budaya, empati sosial, serta kesadaran global yang dibutuhkan dalam masyarakat modern yang saling terhubung. Namun, di balik peluang yang terbuka lebar, dinamika kehidupan akademik

di lingkungan multikultural juga memunculkan tantangan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa. Tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta proses adaptasi terhadap sistem pendidikan yang berbeda seringkali menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional (Smith & Khawaja, 2011). Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian serius dari lembaga pendidikan, karena kesejahteraan psikologis berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar, produktivitas, dan keberhasilan akademik mereka.

Kesehatan mental menjadi fondasi penting bagi keberhasilan pendidikan tinggi karena berhubungan langsung dengan motivasi belajar, kemampuan berpikir kritis, dan ketahanan menghadapi tantangan akademik. Menurut World Health Organization, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengelola tekanan hidup, bekerja produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Oleh karena itu, dukungan psikososial dan strategi adaptasi lintas budaya menjadi langkah strategis dalam membangun mahasiswa internasional yang sehat secara mental dan berdaya saing global. Salah satunya kegiatan penguatan kesehatan mental bertujuan meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

China dan Indonesia, sebagai dua negara berkembang di Asia, memiliki sistem pendidikan tinggi yang berbeda namun menghadapi tantangan serupa dalam adaptasi global. Beberapa tahun terakhir, jumlah mahasiswa internasional asal Tiongkok yang menempuh studi di Universitas Negeri Jakarta meningkat, baik pada jenjang magister maupun doktor. Mahasiswa internasional tersebut menghadapi berbagai tantangan adaptasi akademik dan sosial, seperti perbedaan budaya, bahasa, serta pola interaksi pembelajaran yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan (Smith & Khawaja, 2011).

Mahasiswa yang sehat mentalnya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, menjada motivasi akademik dan memiliki hubungan sosial yang baik. Berbagai aktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa internasional China diantaranya *culture shock* dan adaptasi budaya, perbedaan nilai dan norma serta gaya hidup yang menyebabkan rasa terasing, canggung bahkan frustasi. Stres bahasa, bahasa Indonesia dan bahasa Inggris bukan Bahasa ibu mereka sehingga kesulitan berkomunikasi. Tekanan akademik, perbedaan sistem pembelajaran antara China dan Indonesia. Kesepian, jarak antara keluarga danteman. Rasa percaya diri, Perbedaan budaya dapat menganggu harga diri dan kecemasan sosial Perbedaan budaya, bahasa, dan proses interaksi dalam pembelajaran dapat menimbulkan kecemasan dan kesulitan beradaptasi. Kondisi tersebut, apabila tidak ditangani secara tepat, dapat menghambat potensi mahasiswa untuk berkembang secara optimal baik dalam aspek kognitif, sosial, maupun emosional.

Perguruan tinggi perlu mengembangkan strategi pendampingan psikososial dan program penguatan kesehatan mental yang berbasis inklusivitas budaya. Penerapan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek akademik dan kesejahteraan emosional diharapkan dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan intelektual dan psikologis mahasiswa secara seimbang. Program seperti psikoedukasi kampus terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa internasional (Shan et al., 2022).

Mahasiswa internasional china membutuhkan penguatan kesehatan mental yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh sebab itu program pengabdian masyarakat yang akan dilakukan berupa kegiatan peningkatan kesehatan mental bagi mahasiswa internasional China. Kegiatan peningkatan keseharan mental ini dapat berdampak pada Peningkatan Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri. Santri menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, atau minder (Saputra et al., 2025). Ini merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan strategi efektif dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan akses akademik. Tujuan dari kegiatan ini untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial sesuai kebutuhan mahasiswa internasional.

Tujuan dari kegiatan ini agar maahasiswa internasional China lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mentalnya. Untuk mendukung tujuan tersebut maka program luaran dari kegiatan ini akan menghasilkan pengembangan buku saku yang mudah diakses, dan melaksanakan kegiatan pelatihan dan konseling dalam jangka panjang. Program pengabdian ini diharapkan dapat

memberikan rekomendasi kebijakan bagi perguruan tinggi untuk meningkatkan layanan kesehatan Mental.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus dengan diikuti oleh 6 mahasiswa magister dan 6 mahasiswa program Doktor Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara *hybrid.*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini dilaksanakan melalui tujuh tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap pertama adalah *identifikasi permasalahan bersama mitra,* yaitu proses awal untuk menggali dan memahami isu-isu prioritas yang dihadapi oleh mitra dalam konteks akademik maupun sosial. Tahap kedua, *perumusan masalah*, dilakukan untuk menentukan fokus utama kegiatan berdasarkan hasil identifikasi dan urgensi kebutuhan mitra. Selanjutnya, pada tahap *perumusan solusi*, tim pengabdian dan mitra bersama-sama merancang strategi pemecahan masalah yang relevan dan aplikatif. Solusi yang disepakati berupa kegiatan lokakarya bagi dosen Universitas Negeri Jakarta mengenai pedagogi responsif budaya dan pemanfaatan teknologi pembelajaran inklusif, serta program *Peer-Mentoring Lintas Budaya* bagi mahasiswa internasional. Tahap keempat adalah *persiapan pelaksanaan*, yang meliputi koordinasi teknis dengan mitra terkait lokasi, jadwal, materi, media, dan sarana prasarana yang dibutuhkan. Setelah itu dilakukan *pelaksanaan kegiatan*, di mana tim pengabdian melaksanakan seluruh agenda sesuai jadwal dan rancangan yang telah disepakati. Tahap berikutnya adalah *evaluasi kegiatan*, yang bertujuan menilai efektivitas program serta mengidentifikasi keberhasilan dan aspek yang perlu ditingkatkan untuk tindak lanjut ke depan. Terakhir, tahap *penyusunan laporan* mencakup dokumentasi seluruh proses, hasil kegiatan, serta penyusunan luaran berupa modul, artikel pengabdian, publikasi daring, Hak Kekayaan Intelektual (HKI), dan video documenter.

HASIL PENGABDIAN

Kegiatan psikoedukasi bagi mahasiswa China merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat internasional yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Jakarta. Program ini bertujuan mendukung mahasiswa asing dalam proses adaptasi akademik dan sosial di lingkungan kampus. Melalui kegiatan ini, universitas menunjukkan komitmennya dalam menciptakan suasana belajar yang inklusif dan ramah bagi mahasiswa internasional. Kegiatan ini juga menjadi sarana mempererat hubungan antarbangsa melalui kerja sama di bidang pendidikan. Dengan demikian, psikoedukasi ini memiliki nilai strategis dalam memperkuat peran universitas di tingkat global.

Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa China agar mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa diperkenalkan pada berbagai strategi untuk mengelola stres, menyesuaikan diri, dan membangun hubungan positif di lingkungan kampus. Selain itu, kegiatan ini mendorong mahasiswa agar lebih terbuka terhadap budaya dan sistem pembelajaran di Indonesia. Melalui pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan lebih percaya diri dalam menjalani studi mereka. Pada akhirnya, kegiatan ini membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.

Kegiatan peningkatan kesehatan mental dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus di Universitas Negeri Jakarta. Peserta terdiri atas enam mahasiswa program magister dan enam mahasiswa program doktor bidang pendidikan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan diskusi kelompok dan simulasi situasi nyata. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan perasaan selama menempuh studi di Indonesia. Kegiatan berlangsung dengan suasana terbuka, hangat, dan penuh semangat kolaboratif.

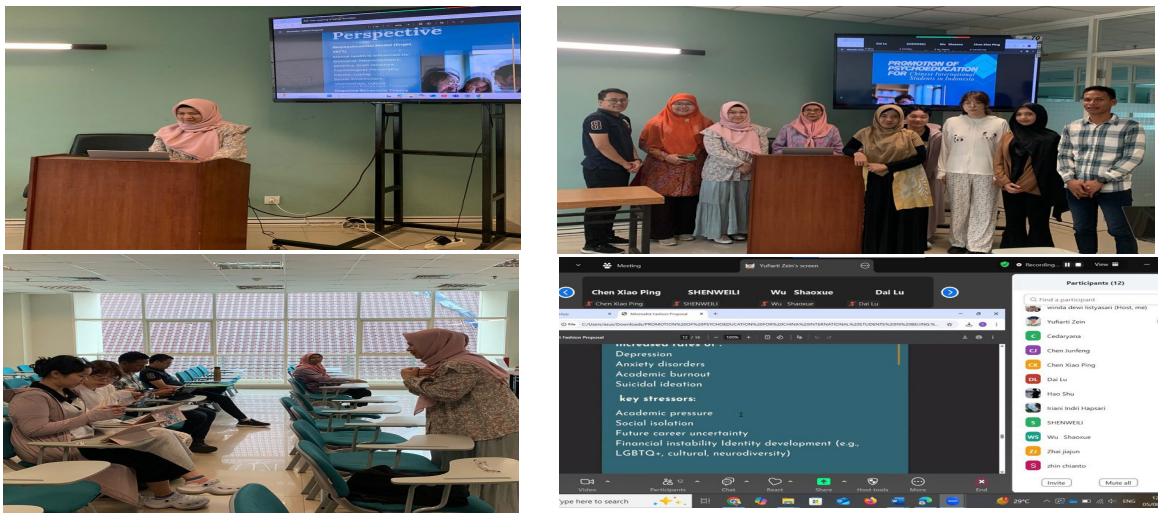
Materi kegiatan terdiri atas empat bagian utama, yaitu pengenalan kampus Universitas Negeri Jakarta, permasalahan mahasiswa internasional khususnya dari China, kesehatan mental mahasiswa, serta layanan Pusat Psikologis dan Bimbingan UNJ. Setiap bagian disusun secara sistematis agar mudah dipahami oleh peserta. Pengenalan kampus membantu mahasiswa memahami sistem akademik dan fasilitas yang tersedia. Pembahasan mengenai kesehatan mental dan layanan psikologis menekankan pentingnya dukungan emosional selama studi. Melalui kegiatan ini, mahasiswa memperoleh wawasan komprehensif untuk menyesuaikan diri secara optimal di lingkungan akademik UNJ.

Setiap materi disampaikan melalui kombinasi ceramah, tanya jawab, dan kegiatan reflektif. Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, fasilitator memperkenalkan berbagai layanan kampus yang dapat diakses mahasiswa untuk memperoleh dukungan psikologis. Melalui kegiatan ini, mahasiswa memperoleh pemahaman menyeluruh untuk menyesuaikan diri secara optimal di lingkungan akademik Universitas Negeri Jakarta.

Kegiatan peningkatan kesehatan mental secara online bagi mahasiswa China berlangsung dengan hangat, interaktif, dan penuh antusiasme meskipun dilakukan melalui platform daring. Para peserta tampak aktif berpartisipasi sejak awal kegiatan, terutama saat sesi perkenalan dan ice breaking yang dirancang untuk mencairkan suasana. Mereka saling menyapa dalam bahasa Indonesia dan Inggris, menunjukkan semangat untuk berinteraksi lintas budaya. Beberapa mahasiswa tampak bersemangat saat berbagi pengalaman pribadi terkait tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi di Indonesia. Moderator juga berperan penting dalam menjaga dinamika diskusi agar tetap hidup, dengan memfasilitasi setiap tanggapan peserta secara bergiliran.

Selama sesi materi, peserta menunjukkan perhatian penuh terhadap pemaparan narasumber, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan melalui fitur chat maupun secara langsung. Narasumber berusaha menjaga keterlibatan peserta dengan menampilkan ilustrasi visual dan contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan mahasiswa internasional. Sesi refleksi menjadi bagian yang paling menarik karena peserta diminta menuliskan perasaan mereka terhadap pengalaman belajar di luar negeri. Meskipun dilakukan secara daring, suasana kegiatan terasa dekat dan akrab, seolah-olah mereka berada dalam satu ruangan yang sama. Keterlibatan aktif peserta ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi dapat tetap efektif dan bermakna, bahkan dalam format online.

Kegiatan peningkatan kesehatan mental dapat bermanfaat bagi pertama, lembaga Universitas Negeri Jakarta khususnya dalam meningkatkan jumlah rasio mahasiswa internasional yang mengikuti program magister dan program doktor. *Kedua*, manfaat bagi mahasiswa international China yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapi tenakan akademi dan sosial dalam mengikuti proses pembelajaran. *Ketiga,* manfaat lembaga psikologis dan bimbingan yaitu mengedukasi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan di Universitas Negeri Jakarta. *Keempat*, buku saku psikoedukasi dalam bahasa Inggris juga dapat bermanfaat bagi mahasiswa internasional.



Gambar. Dokumentasi Kegitan Pelatihan Peningkatan Kesehatan Mental

PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi daring membantu mahasiswa Tiongkok beradaptasi dengan sistem akademik dan budaya belajar di Indonesia. Dukungan emosional dan informasi yang diberikan mempercepat proses penyesuaian diri terhadap metode pengajaran yang berbeda (Zheng & Ishii, 2023). Mahasiswa merasa lebih percaya diri mengikuti perkuliahan karena memperoleh panduan konkret tentang strategi belajar efektif di lingkungan baru. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor

pelindung terhadap stres akademik (Parmar et al., 2025).Program ini menekankan pentingnya dukungan sosial antar mahasiswa asing. Kegiatan kelompok dan sesi berbagi pengalaman memperkuat rasa kebersamaan, mengurangi isolasi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan emosional.

Meskipun dilaksanakan secara *hybrid*, kegiatan ini tetap mampu menciptakan suasana hangat dan interaktif. Kegiatan peningkatan kesehatan mental khususnya *online* dapat mempertahankan koneksi emosional antar peserta meskipun tanpa interaksi tatap muka (Madrid-Cagigal et al., 2025). Media daring menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman antarbudaya. Peserta memperoleh keterampilan mengelola stres dan tekanan akademik melalui sesi reflektif dan simulasi situasi nyata. pelatihan berbasis psikoedukasi dapat meningkatkan regulasi emosi dan daya lenting (*resilience*) mahasiswa internasional yang menghadapi tantangan adaptasi (Suud et al., 2024).

Moderator memainkan peran sentral dalam menciptakan suasana yang aman, empatik, dan partisipatif. Fasilitator empatik dapat meningkatkan keaktifan peserta serta memperkuat hubungan sosial dalam psikoedukasi daring. Dalam kegiatan ini, moderator berhasil menjaga alur diskusi yang seimbang dan inklusif (Lubis et al., 2024). Materi kegiatan yang mencakup topik kesehatan mental, adaptasi budaya, dan layanan psikologis kampus terbukti relevan dengan kebutuhan mahasiswa asing. Penyesuaian konten dengan konteks peserta meningkatkan efektivitas pembelajaran (Chong et al., 2024). Hal ini membuat mahasiswa merasa kegiatan benar-benar menjawab persoalan nyata yang mereka alami.

Dukungan institusional yang terstruktur berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa asing di perguruan tinggi (Nyunt et al., 2023). Dengan demikian, kegiatan peningkatan mental di UNJ tidak hanya berorientasi pada pencegahan gangguan mental, tetapi juga pada penguatan daya penting (*resilience*) mahasiswa internasional. Program ini mencerminkan komitmen universitas dalam membangun lingkungan akademik yang inklusif, sehat, dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh sivitas akademika. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diperkenalkan pada fungsi Pusat Psikologis dan Bimbingan UNJ sebagai sumber dukungan profesional. Kesadaran tentang keberadaan layanan tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih proaktif mencari bantuan saat menghadapi kesulitan emosional (Schepers et al., 2008). Hal ini menjadi langkah strategis dalam promosi kesehatan mental di lingkungan universitas.

Buku saku psikoedukasi dalam bahasa Inggris menjadi salah satu luaran penting yang memudahkan mahasiswa asing memahami materi. Penggunaan media multibahasa meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas intervensi lintas budaya (Wolbring & Nguyen, 2023). Media ini juga dapat digunakan dalam kegiatan serupa bagi mahasiswa internasional dari negara lain. Kegiatan peningkatan kesehatan mental ini sejalan dengan prinsip pendidikan berkelanjutan (*sustainable education*) yang menekankan kesejahteraan psikologis dan sosial. Kampus yang menanamkan nilai empati, keseimbangan emosional, dan kerja sama lintas budaya berkontribusi pada pembangunan masyarakat global yang damai dan inklusif (Wu, 2025).

SIMPULAN

Kegiatan peningkatan kesehatan mental bagi mahasiswa internasional, khususnya mahasiswa asal Tiongkok di Universitas Negeri Jakarta, memiliki peran strategis dalam membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Hasil kajian berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, mengurangi stres akulturatif, serta memperkuat keterampilan koping mahasiswa. Program ini menjadi sarana penting untuk memperkenalkan layanan kampus, menjembatani perbedaan budaya belajar, dan membangun rasa aman psikologis di lingkungan pendidikan tinggi. Pelaksanaan peningkatan kesehatan mental dalam format daring juga terbukti relevan dengan kebutuhan mahasiswa masa kini, terutama bagi peserta internasional yang menghadapi keterbatasan bahasa dan jarak. Melalui interaksi digital yang interaktif, mahasiswa tetap dapat memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta membangun komunitas belajar yang inklusif. Secara umum, peningkatan kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media penguatan kesejahteraan mental dan sosial bagi mahasiswa. Program semacam ini mendukung visi universitas sebagai institusi pendidikan global yang ramah, adaptif, dan peduli terhadap keberagaman mahasiswa internasional.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi bagi mahasiswa internasional asal China, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang. Universitas Negeri Jakarta disarankan menjadikan kegiatan psikoedukasi sebagai program rutin dan berkelanjutan bagi seluruh mahasiswa internasional agar mereka memperoleh pendampingan akademik dan psikologis selama studi. Penyelenggara kegiatan juga perlu mengembangkan materi psikoedukasi secara lebih interaktif dengan memperhatikan latar budaya peserta, serta memanfaatkan media digital yang menarik agar kegiatan daring tetap efektif dan bermakna. Selain itu, dosen pembimbing dan tenaga kependidikan diharapkan meningkatkan sensitivitas lintas budaya melalui pelatihan komunikasi interkultural, sehingga tercipta lingkungan akademik yang inklusif dan suportif. Mahasiswa internasional juga diharapkan aktif memanfaatkan layanan kampus, seperti Pusat Psikologis dan Bimbingan UNJ, untuk mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji efektivitas psikoedukasi daring dalam meningkatkan adaptasi sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional agar kegiatan pengabdian masyarakat internasional semakin berbasis bukti ilmiah dan berdaya guna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan peningkatan kesehatan mental bagi mahasiswa internasional asal China. Apresiasi juga diberikan kepada para narasumber dan tim pelaksana yang telah berkontribusi dengan dedikasi tinggi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi peserta. Terima kasih kepada para mahasiswa internasional yang telah berpartisipasi aktif, baik secara luring maupun daring, dengan semangat dan keterbukaan dalam berbagi pengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

Chong, Z.-Y., Choo Koo, A., Rahmat, H., & Koo, A.-C. (2024). *Building Mental Resilience through Online Interactive Learning for Students in Higher Education*. *March*. https://www.researchgate.net/publication/379219540

Lubis, Z., Dalimunthe, M. B., Lubis, W., Aditia, R., & Dalimunthe, R. Z. (2024). Examining Coping Strategies and Academic Resilience among Indonesian Students: The Role of Gender and Domicile. *Pegem Journal of Education and Instruction*, *14*(3), 183–191. https://doi.org/10.47750/pegegog.14.03.17

Madrid-Cagigal, A., Kealy, C., Potts, C., Mulvenna, M. D., Byrne, M., Barry, M. M., & Donohoe, G. (2025). Digital Mental Health Interventions for University Students With Mental Health Difficulties: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, *19*(3). https://doi.org/10.1111/eip.70017

Nyunt, G., Koo, K. K. ., Witkowsky, P., & Andino, M. (2023). *International student identities and mental well-being : beyond the single story* (Issue February).

Parmar, J. S., Thapa, P., Micheal, S., Dune, T., Lim, D., Alford, S., Mistry, S. K., & Arora, A. (2025). The Impact of a Peer Support Program on the Social and Emotional Wellbeing of Postgraduate Health Students During COVID-19: A Qualitative Study. *Education Sciences*, *15*(3), 1–20. https://doi.org/10.3390/educsci15030273

Saputra, A. A., Arifin, M. Z., Hasyim, U. A. A., & Muslihati, M. (2025). *Strengthening Selfhood of Islamic Boarding School Students through Value-Based Psychoeducation*. *4*(4), 1177–1184.

Schepers, J., de Jong, A., Wetzels, M., & de Ruyter, K. (2008). Psychological safety and social support in groupware adoption: A multi-level assessment in education. *Computers and Education*, *51*(2), 757–775. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2007.08.001

Shan, Y., Ji, M., Xie, W., Li, R., Qian, X., Zhang, X., & Hao, T. (2022). Interventions in Chinese Undergraduate Students' Mental Health: Systematic Review. *Interactive Journal of Medical Research*, *11*(1), e38249. https://doi.org/10.2196/38249

Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*(6), 699–713. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004

Suud, F. M., Agilkaya-Sahin, Z., Na'Imah, T., Azhar, M., & Kibtiyah, M. (2024). The impact of family social support on academic resilience in Indonesian and Turkish students: the mediating role of self-regulated learning. *International Journal of Adolescence and Youth*, *29*(1). https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2361725

Wolbring, G., & Nguyen, A. (2023). Equity/Equality, Diversity and Inclusion, and Other EDI Phrases and EDI Policy Frameworks: A Scoping Review. *Trends in Higher Education*, *2*(1), 168–237. https://doi.org/10.3390/higheredu2010011

Wu, Y. J. Y. Y. . X. (2025). *Advances in the Integration of Technology and the Built Environment* (Vol. 593). https://doi.org/10.1007/978-981-96-4749-1

Zheng, S., & Ishii, K. (2023). Cross-cultural adaptation of Chinese international students: Effects of distant and close support-seeking. *Frontiers in Psychology*, *14*(March). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133487