

Pengaruh Mentoring terhadap *Emotional Wellbeing* Mahasiswa Tahun Pertama

Dwi Rezky Anandari Sulaiman¹, Nurul Mukhlisah Abdal², Wirawan Setialaksana³

Universitas Negeri Makassar

¹dwirezky@unm.ac.id

²nm.abdal@unm.ac.id

³wirawans@unm.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mentoring terhadap *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama. Sampel penelitian terdiri dari 121 mahasiswa angkatan 2022 yang telah mengikuti kegiatan mentoring di Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat *emotional wellbeing* mahasiswa. Metode analisis yang digunakan, yaitu regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel mentoring terhadap *emotional wellbeing*, dengan mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasilnya. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar .000 yang mana lebih kecil dari probabilitas 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, ada pengaruh sikap terhadap mentoring dengan *emotional wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut, membuktikan bahwa pentingnya program mentoring dalam meningkatkan *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan untuk memberikan perhatian lebih pada implementasi program mentoring yang efektif guna mendukung *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama. Studi lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara mentoring dan *emotional wellbeing* dengan menggunakan metode analisis regresi yang lebih kompleks.

Kata Kunci: Mentoring, *Emotional Wellbeing*, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan mahasiswa yang baru memulai studi mereka di perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa tahun pertama umumnya merupakan mahasiswa baru yang baru saja lulus dari sekolah menengah atau perguruan tinggi sebelumnya dan memasuki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Tahun pertama studi merupakan masa transisi yang penting bagi mahasiswa, di mana mereka beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi baru, mengenal program studi yang mereka pilih, dan menghadapi tantangan akademik yang baru. Masa transisi tersebut, merupakan proses adaptasi yang harus dilalui oleh mahasiswa.

Proses adaptasi lingkungan baru di Universitas yang dilalui mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan yang cukup besar. Tantangan yang dihadapi seperti, perubahan sosial dari sekolah menengah ke universitas (Bourdélát-Parks, Bourdélát-Parks & Stevenson, 2020) dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik (Brinkman & Gilbert, 2019). Untuk dapat beradaptasi dan mampu membuat keputusan yang tepat serta melalui masa transisi dengan baik, seorang mahasiswa idealnya memiliki kondisi emosional yang stabil. Keadaan dimana seseorang merasa seimbang dan stabil secara emosional disebut juga dengan istilah *emotional wellbeing* (Keyes, 2005).

Emotional wellbeing adalah keadaan dimana seseorang merasa seimbang dan stabil secara emosional (Keyes, 2005). *Emotional wellbeing* dan kemampuan adaptasi mahasiswa saling berkaitan (Ibrahim, dkk., 2018).

Zheng, dkk. (2021) melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang memprediksi *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama di beberapa universitas di China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepribadian, dan faktor akademik dapat memengaruhi *emotional wellbeing*. Faktor eksternal yang berpengaruh adalah dukungan sosial. Sementara itu, mahasiswa tahun pertama berupaya membina hubungan sosial di lingkungan baru, sehingga mendapatkan dukungan sosial menjadi hal yang tidak mudah.

Penelitian yang dilakukan oleh Idris & Dollah (2018) terhadap mahasiswa tahun pertama di Malaysia menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami hambatan dalam mencapai kesejahteraan emosi atau *emotional wellbeing*. Mahasiswa dapat mengalami hambatan dalam mencapai *emotional well-being* karena berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Beberapa hambatan yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam mencapai *emotional well-being* meliputi:

1. Stres akademik: Tantangan akademik yang tinggi, seperti tuntutan jadwal kuliah yang padat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dan beban kerja yang berat, dapat menyebabkan stres yang signifikan. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan menyebabkan kecemasan, depresi, atau perasaan tidak berdaya.
2. Penyesuaian dengan perguruan tinggi: Mahasiswa baru sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi yang baru. Mereka harus berurusan dengan perubahan sosial, meninggalkan lingkungan yang dikenal, membangun koneksi baru, dan

menghadapi tantangan kehidupan mandiri. Semua perubahan ini dapat menimbulkan stres emosional.

3. Tekanan sosial: Tekanan sosial dalam lingkungan perguruan tinggi, seperti tekanan untuk bersosialisasi, menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya, atau ekspektasi sosial tertentu, dapat memberikan beban emosional tambahan kepada mahasiswa. Rasa tidak aman, kekhawatiran tentang penampilan atau citra diri, atau perasaan tidak termasuk dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional.
4. Beban keuangan: Masalah keuangan seringkali menjadi sumber stres yang besar bagi mahasiswa. Mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam membiayai pendidikan, membayar biaya hidup, atau memenuhi kebutuhan dasar mereka. Ketidakstabilan keuangan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan menyebabkan kecemasan, tekanan, dan ketegangan.
5. Gangguan kesehatan mental: Mahasiswa juga dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, atau gangguan tidur. Faktor genetik, lingkungan, dan tekanan akademik dapat mempengaruhi munculnya gangguan kesehatan mental dan menghambat mencapai *emotional well-being*.

Wawancara dilakukan terhadap salah satu mahasiswa angkatan 2022 (tahun pertama) Jurusan Teknik Informatika dan Komputer (JTIK), Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar. MA menyampaikan terkadang mengalami kondisi emosional yang tidak stabil karena kekhawatiran untuk dapat beradaptasi di lingkungan baru. Selain itu, kekhawatiran tentang rentannya mahasiswa baru menjadi korban *bullying*. Wawancara dilakukan kepada AK mahasiswa angkatan 2019 yang mengungkapkan pengalaman saat menjadi mahasiswa tahun pertama. Menurut AK, saat menjadi mahasiswa baru sangat wajar ketika mengalami kondisi emosional yang tidak stabil. Tuntutan tugas dan pola belajar yang berbeda karena peralihan dari SMA ke Perguruan Tinggi.

Hambatan dalam mencapai *emotional wellbeing* dapat mengakibatkan stress dan kecemasan (Bostani Khalesi, dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Aini tahun 2020, menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih senior. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang memadai bagi mahasiswa tahun pertama untuk membantu mereka mengatasi tantangan dan stres selama masa transisi ini.

American Psychological Association (Snyder & Lopez, 2017)) menjelaskan pedoman yang dapat membantu mencapai *emotional well-being*, yaitu:

1. Memelihara koneksi sosial: Membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan emosional yang penting. Melibatkan diri dalam kegiatan sosial, seperti klub, organisasi, atau grup minat yang sesuai dengan minat pribadi.
2. Mengelola stres: Mengembangkan strategi efektif untuk mengelola stres seperti meditasi, relaksasi otot progresif,

atau teknik pernapasan dalam. Berolahraga secara teratur, mengatur waktu dengan bijaksana, dan menggunakan teknik manajemen waktu yang efektif.

3. Mempertahankan keseimbangan hidup: Mengatur waktu dan energi dengan seimbang antara tugas akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Mengambil istirahat yang cukup, tidur yang baik, dan merencanakan waktu untuk kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan pribadi.
4. Mencari arti dan tujuan hidup: Mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan hidup yang penting bagi diri sendiri. Menemukan cara untuk mengaitkan aktivitas sehari-hari dengan nilai-nilai ini dan memiliki rasa tujuan yang kuat dalam hidup.
5. Menghargai diri sendiri: Menciptakan pola pikir yang positif tentang diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, dan memperlakukan diri dengan penuh kasih sayang dan penghargaan. Menghargai prestasi kecil dan menghormati kebutuhan dan keinginan pribadi.
6. Mencari bantuan profesional: Jika diperlukan, mencari bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau terapis. Mereka dapat memberikan dukungan, konseling, atau terapi yang diperlukan untuk mencapai *emotional well-being*.

Salah satu cara mencapai *emotional wellbeing* adalah dengan adanya dukungan sosial. Mahasiswa tahun pertama membutuhkan dukungan sosial yang positif di lingkungan kampus. Oleh sebab itu, Unit Konseling bekerjasama dengan HIMATIK Jurusan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar, mengadakan kegiatan kelompok mentoring, sebagai bentuk dukungan kepada mahasiswa tahun pertama. Kelompok mentoring adalah kegiatan pendampingan yang diikuti oleh mahasiswa baru dan didampingi oleh mahasiswa tingkat atas yang disebut mentor. Mentoring adalah suatu proses dimana seorang mentor memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada seorang mentee dalam mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan tertentu (Kram, 1985). Sipe dan Johnson (2012) menyatakan bahwa mentoring merupakan suatu bentuk interaksi sosial yang melibatkan proses pembelajaran, pengembangan keterampilan, dan dukungan emosional.

Tiap kelompok mentoring terdiri dari 9 sampai 10 mahasiswa yang disebut *mentee* dan didampingi oleh mahasiswa tingkat atas yang disebut mentor. Mahasiswa tingkat atas yang menjadi mentor sebelumnya sudah diberikan pengarahan dan dibekali modul mentoring. Adapun materi yang disampaikan mulai dari pengenalan kampus, sosialisasi lembaga kemahasiswaan, beasiswa hingga materi etika dalam berkomunikasi. Materi-materi tersebut, diharapkan dapat menjadi bekal mahasiswa beradaptasi di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa (*mentee*) dapat melakukan konseling kepada mentor terkait permasalahan yang mempengaruhi kondisi psikologis dan akademik sebagai bentuk dukungan emosional.

Pemberian materi mentoring dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan secara *online* atau tatap muka. Sementara

pemberian konseling disesuaikan dengan kebutuhan *mentee* dan pelaksanaannya dapat dilakukan secara *online* maupun tatap muka. Teknis pelaksanaan baik *online* maupun tatap muka sesuai kesepakatan antara mentor dan *mentee*.

Kegiatan mentoring diharapkan dapat membantu mahasiswa mencapai *emotional wellbeing* dan mampu beradaptasi di lingkungan kampus. Oleh sebab itu, peneliti tertarik mengetahui pengaruh mentoring terhadap *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama Jurusan Teknik Informatika dan Komputer Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar.

Adapun hipotesis penelitian ini, yaitu:

H_0 = Tidak ada pengaruh sikap terhadap mentoring dengan *emotional wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama.

H_1 = ada pengaruh sikap terhadap mentoring dengan *emotional wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang bersifat eksploratif untuk mengetahui pengaruh antara variabel X (mentoring) dan variabel Y (*emotional wellbeing*).

Populasi penelitian sebanyak 528 orang mahasiswa angkatan 2022 yang pernah mengikuti mentoring. Sampel penelitian diambil menggunakan metode random sampling. Ukuran sampel yang digunakan adalah 121 orang mahasiswa.

Instrumen penelitian diadaptasi dari *The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* (Stewart-Brown, dkk., 2009). Adaptasi instrumen penelitian adalah proses mengubah atau memodifikasi instrumen yang sudah ada agar sesuai dengan konteks atau populasi yang diteliti (Hambleton, Merenda, & Spielberger, 2005).

Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Hasil analisis statistik akan diinterpretasikan untuk memahami pengaruh antara variabel X dan Y. Koefisien regresi, nilai signifikansi, dan ukuran efek (jika relevan) akan dievaluasi untuk memahami sejauh mana variabel X mempengaruhi variabel Y.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan etis, kerahasiaan data, dan perlindungan hak-hak peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil analisis sesuai Tabel 1.

Tabel 1. *Output* Pengujian Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	6.410	2.348		2.730	.007
Emotional Wellbeing	3.035	.263	.735	11.533	.000

a. Dependent Variable: Sikap terhadap Mentoring

Berdasarkan *output* di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar .000 yang mana lebih kecil dari probabilitas 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, ada pengaruh sikap terhadap mentoring dengan *Emotional Wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhou, Brown, dan Liao pada tahun 2020 yang melakukan penelitian hubungan antara mentoring sebaya (*peer mentoring*) dengan *emotional wellbeing* pada mahasiswa perguruan tinggi yang mengalami depresi dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima mentoring sebaya secara lebih intensif mengalami peningkatan *emotional wellbeing*, terutama dalam hal mengatasi gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas mentoring sebaya yang diterima (dalam hal dukungan emosional dan dukungan instrumental) berperan penting dalam peningkatan *emotional wellbeing* mahasiswa.

Tabel 2. Model Summary

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.735 ^a	.541	.537	2.473

a. Predictors: (Constant), Emotional Wellbeing

b. Dependent Variable: Sikap terhadap Mentoring

Untuk mengetahui besarnya pengaruh dengan sikap terhadap mentoring (X) dengan *emotional wellbeing* (Y) pada mahasiswa tahun pertama adalah sebesar 54,1% sedangkan 45,9% lainnya dipengaruhi oleh oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model regresi yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun variabel sikap terhadap mentoring memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *emotional wellbeing*, terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi terhadap variasi dalam *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama yang tidak dijelaskan oleh variabel sikap terhadap mentoring dalam model tersebut. Faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama dapat mencakup variabel seperti faktor lingkungan, dukungan sosial, faktor genetik, pengalaman masa kecil, stres akademik, atau faktor-faktor psikologis lainnya.

Secara umum rumus persamaan linear sederhana adalah

$$Y = a + bX \quad \dots(1)$$

di mana X adalah sikap mahasiswa terhadap mentoring dan Y adalah *emotional wellbeing* mahasiswa. Dari tabel 1 diperoleh model regresi linear sederhana untuk penelitian ini adalah

$$Y = 6,410 + 3,035X \quad \dots(2)$$

Dari persamaan 2 diperoleh bahwa angka konstan a dari *unstandardized coefficients* dalam penelitian ini sebesar 6,410 yang artinya bahwa jika tidak ada mentoring maka nilai *emotional wellbeing* mahasiswa sebesar 6,410. Nilai 6,410 berarti merujuk pada *intercept* dalam model regresi

yang digunakan dalam penelitian. *Intercept* (juga dikenal sebagai konstanta atau nilai awal) adalah nilai y (dalam hal ini, nilai *emotional wellbeing* mahasiswa) ketika semua variabel independen (dalam hal ini, variabel mentoring) bernilai nol. Jadi, jika tidak ada mentoring, penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai *emotional wellbeing* mahasiswa secara default adalah sebesar 6,410. Ini berarti bahwa faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam persamaan tersebut, tetapi dapat mempengaruhi *emotional wellbeing*, juga akan memainkan peran dalam menentukan nilai sebenarnya dari *emotional wellbeing* mahasiswa. Sehingga, peningkatan sebesar 3,035 dalam *emotional wellbeing* mahasiswa dapat terjadi karena faktor-faktor berikut:

- a. Pengaruh positif mentoring: Meningkatnya sikap mahasiswa terhadap mentoring berarti mereka mungkin lebih terbuka untuk menerima dukungan, bimbingan, atau nasihat dari mentor. Interaksi dan dukungan positif ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa.
- b. Peningkatan keterampilan dan pengetahuan: Dengan meningkatkan sikap terhadap mentoring, mahasiswa mungkin lebih aktif dalam mencari dan mengikuti program mentoring. Proses ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, pemecahan masalah, dan pengetahuan yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional.
- c. Dukungan sosial dan emosional: Melalui mentoring, mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial dan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres, kecemasan, atau masalah pribadi. Kehadiran mentor yang mendengarkan, memberikan dorongan, dan memberikan perspektif baru dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional.

Namun, penting untuk dicatat bahwa interpretasi ini didasarkan pada asumsi model regresi yang digunakan dalam penelitian. Hasil ini hanya mencerminkan hubungan statistik dan bukan implikasi kausal yang pasti.

Dalam penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada bukti statistik yang kuat untuk mendukung bahwa sikap mahasiswa terhadap mentoring berhubungan secara signifikan dengan *emotional wellbeing* mahasiswa. Dalam konteks regresi, koefisien regresi yang diperoleh (3,035) juga mendukung hubungan positif antara variabel-variabel tersebut.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mentoring terhadap *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sikap terhadap mentoring dengan *emotional wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut, membuktikan bahwa pentingnya program mentoring dalam meningkatkan *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan untuk memberikan perhatian lebih pada implementasi program mentoring yang efektif guna mendukung *emotional wellbeing* mahasiswa tahun pertama.

Studi lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara mentoring dan *emotional wellbeing* dengan menggunakan metode analisis regresi yang lebih kompleks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian. Terimakasih kepada Ketua dan Pengurus HIMATIK Periode 2021-2022 serta seluruh Mentor yang membantu peneliti, sehingga kegiatan mentoring dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih kepada para responden yang telah berkenan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada tim penelitian yang telah bekerja sama dalam pengumpulan dan analisis data. Terima kasih juga kepada rekan-rekan yang telah memberikan kontribusi dan masukan berharga dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih ini tidak dapat mencakup semua individu yang berperan dalam penelitian ini, tetapi penghargaan dan rasa terima kasih kami tujukan kepada mereka semua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bostani Khalesi, Z., Dehghan-Nayeri, N., Shahsavari, H., & Pishgooie, A. H. (2020). The relationship between emotional intelligence and anxiety in medical students. *BMC medical education*, 20(1), 1-7.
- [2] Bourdélát-Parks, B. W., Bourdélát-Parks, B. E., & Stevenson, R. A. (2020). Exploring First-Year College Students' Perceptions of Meaningful Experiences. *Journal of College Student Development*, 61(3), 359-375. doi: 10.1353/csd.2020.0032
- [3] Brinkman, S. A., & Gilbert, H. (2019). First-Year College Students' Transition Experiences: A Qualitative Exploration. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 41(5), 535-549. doi: 10.1080/1360080X.2019.1634506
- [4] Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (Eds.). (2005). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. London: Psychology Press.
- [5] Ibrahim, F., Mahmood, Z., & Ishak, N. M. (2018). Emotional intelligence and student adaptation to university life in Malaysia. *Social Sciences*, 7(3), 34.
- [6] Idris, M. A., & Dollah, M. A. M. (2018). Emotional Wellbeing and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Malaysia. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 287-297. doi: 10.1080/02673843.2017.1322247
- [7] Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.

- [8] Kram, K. E. (1985). *Mentoring at work: Developmental relationships in organizational life*. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company.
- [9] Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2017). APA Handbook of Positive Psychology. American Psychological Association.
- [10] Sipe, S., & Johnson, W. B. (2012). Mentoring in academic medicine. *Journal of general internal medicine*, 27(3), 373-378.
- [11] Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 15. doi: 10.1186/1477-7525-7-15
- [12] Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H., & Chen, H. (2021). Psychological Well-Being and Its Predictors among First-Year University Students in China: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 632936. doi: 10.3389/fpsy.2021.632936
- [13] Zhou, M., Brown, R. L., & Liao, L. (2020). Peer mentoring and emotional wellbeing in college students with depression and anxiety. *Journal of American College Health*, 68(2), 153-160.