

Optimalisasi Penggunaan Digital Untuk Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Inovatif Tahun 2025

Agrenia Susanti Kaka^{1*}, Loveryna Gustri Villia¹, Yeyen Subandi¹

¹Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author : agreniakaka18@mail.com

Article History:

Received : 19-01-2026

Accepted : 26-01-2026

Keywords: Digital; Kesehatan Mental; Inovasi

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital membuka peluang strategis dalam upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa di tengah meningkatnya tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi prestasi belajar, relasi sosial, dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana ekosistem digital dapat dioptimalkan dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa, menilai efektivitas layanan kesehatan mental berbasis digital yang telah tersedia, serta mengidentifikasi pendekatan inovatif yang terintegrasi dengan dukungan sosial dan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi pustaka dengan menelaah berbagai sumber ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemanfaatan platform digital seperti aplikasi kesehatan mental, konseling daring, chatbot psikologis, dan komunitas pendukung berbasis media sosial terbukti meningkatkan akses layanan, deteksi dini, serta pencegahan gangguan kesehatan mental. Integrasi teknologi digital dengan kebijakan kampus, dukungan sosial, dan nilai-nilai spiritual menjadi faktor kunci dalam membangun ekosistem kesehatan mental mahasiswa yang efektif, inklusif, dan berkelanjutan. Penelitian ini merekomendasikan penguatan sinergi antara institusi pendidikan, pengembang teknologi, dan mahasiswa dalam menciptakan inovasi digital yang ramah, aman, dan holistik guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di era digital.

PENDAHULUAN

Menurut KBBI, kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang menunjukkan keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Kesehatan mental berarti bagaimana seseorang bisa mengelola emosi, menghadapi stres, dan berhubungan baik dengan orang lain. (Morlindah Triptiwi Ardiva, 2022). Saat ini banyak muncul aplikasi dan inovasi teknologi yang membantu menjaga kesehatan mental, seperti layanan konseling *online*, aplikasi meditasi, hingga *chatbot* pendamping emosional. Menurut pendapat WHO (*World Health Organization*) terhadap kesehatan mental berpendapat bahwa kesejahteraan seseorang dapat menyadari kondisi dirinya dan mampu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat menjalani kehidupan dengan normal di bawah tekanan hidup serta dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya (Vidya Fakhriyani Diana, 2019). Digital merupakan suatu teknologi, aplikasi, media sosial, dan platform daring yang saling terhubung untuk mendukung interaksi, komunikasi, serta pertukaran informasi di dunia maya. Dalam kehidupan mahasiswa, digital dapat berperan

penting dalam menyediakan ruang belajar, layanan informasi, hingga dukungan kesehatan mental yang mudah diakses pada saat di mana saja. Teknologi ini dapat membuat layanan psikologis menjadi lebih mudah dijangkau, cepat diakses, dan membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan mentalnya kapan pun dan di mana pun. Dengan adanya teknologi, bantuan untuk menjaga kesehatan mental seperti konseling *online*, aplikasi relaksasi, atau komunitas pendukung di media sosial bisa diakses kapan saja dan di mana saja (Rochman Tri Setyo Erzha et al., 2024). Dukungan seperti ini sangat membantu mahasiswa agar tetap seimbang secara emosional dan bisa menjalani aktivitas kuliah dengan lebih tenang dan sehat. perkembangan ini menunjukkan bahwa digitalisasi tidak hanya berdampak pada efisiensi belajar, tetapi juga dapat membuka ruang baru bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Akses layanan yang cepat dan mudah ini sangat penting di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Dengan adanya pengelolaan yang baik, pada platform digital kampus dan media sosial dapat menjadi sarana efektif dalam memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas antar mahasiswa. Dari hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa teknologi digital bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga sebagai media penyembuhan dan pemberdayaan emosional. Mahasiswa sebagai generasi digital memiliki potensi besar untuk menciptakan ekosistem yang saling mendukung di ranah daring. Hal ini juga yang menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam komunitas digital berbasis kesehatan mental dapat meningkatkan rasa empati, dukungan sosial, dan keterhubungan emosional. Selain aspek teknologi dan sosial, unsur spiritual juga berperan besar dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa. Menurut jurnal penelitian oleh Lubis dkk nilai-nilai agama mampu memberikan bimbingan hidup, menenangkan hati, serta menjadi terapi jiwa bagi individu yang mengalami tekanan batin. Lubis menjelaskan bahwa agama berfungsi sebagai pengendali moral dan faktor protektif terhadap perilaku negatif seperti stres berat atau keinginan bunuh diri (Lubis Isnaini et al., 2023). Dengan kata lain, spiritualitas dapat menjadi pondasi dalam pembentukan mental yang sehat dan tangguh. Jika nilai-nilai ini diintegrasikan ke dalam ekosistem digital kampus, misalnya melalui aplikasi berbasis *mindfulness* islami atau ruang konsultasi spiritual daring, maka dukungan bagi mahasiswa dapat menjadi lebih menyeluruh.

Menurut pandangan penulis, menggabungkan unsur spiritual dengan teknologi merupakan pendekatan holistik yang jarang disentuh dalam penelitian sebelumnya. Kombinasi ini berpotensi menciptakan keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual mahasiswa, sehingga mereka tidak hanya sehat secara mental tetapi juga memiliki ketenangan batin. Temuan ini bertepatan dengan penelitian (MD. Koenig G Harold, 2018) yang menegaskan bahwa keterlibatan spiritual berkontribusi positif terhadap ketahanan mental dan kebahagiaan individu. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam platform digital kampus dapat menjadi langkah strategis dalam membangun generasi mahasiswa yang kuat secara mental dan moral.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena kesehatan mental mahasiswa serta peran ekosistem digital dalam mendukungnya berdasarkan kajian literatur yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konsep, dinamika sosial, serta kebijakan dan inovasi digital dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.

Data penelitian bersumber dari data sekunder yang diperoleh melalui studi pustaka (literature review), dengan menelaah jurnal ilmiah, artikel akademik, dan dokumen resmi yang kredibel. Analisis difokuskan pada faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa serta temuan penelitian terdahulu mengenai peran dan potensi layanan kesehatan mental digital, seperti platform konseling daring dan aplikasi pendukung kesehatan mental yang telah dikembangkan di Indonesia.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi berdasarkan tema utama, antara lain teknologi digital, kebijakan kesehatan mental, perilaku sosial mahasiswa, dan spiritualitas. Data dianalisis secara kualitatif melalui proses perbandingan, pengaitan, dan penafsiran antar-sumber untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

Mengacu pada Sugiyono (2017), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat tanpa melakukan manipulasi variabel. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran utuh mengenai strategi inovatif yang dapat diterapkan oleh lembaga pendidikan dan pengembang teknologi dalam mengoptimalkan ekosistem digital bagi peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, membangun relasi sosial, serta menjalani aktivitas secara produktif. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam komunitas sosialnya.

Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental memiliki peran strategis karena berkaitan langsung dengan keberhasilan studi, kualitas interaksi sosial, serta pembentukan jati diri. Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang menuntut kemandirian, adaptasi akademik, dan penyesuaian sosial secara simultan. Tekanan untuk menjadi mandiri, produktif, dan mampu menyesuaikan diri dengan pola belajar baru menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Lebih lanjut, kesehatan mental tidak semata-mata diartikan sebagai ketiadaan distress psikologis seperti kecemasan dan depresi. Veit dan Ware (1983) menegaskan bahwa kesehatan mental juga mencakup aspek kesejahteraan psikologis positif, seperti perasaan senang, minat, serta kepuasan hidup. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, berempati terhadap orang lain, serta menjalankan peran sosial secara optimal.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan sintesis hasil penelitian terdahulu, ditemukan beberapa faktor utama yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

1. Stres Finansial

Permasalahan ekonomi merupakan salah satu sumber stres signifikan bagi mahasiswa. Tekanan finansial seperti biaya kuliah, kebutuhan hidup sehari-hari, serta keterbatasan dukungan ekonomi memicu kecemasan dan ketidakstabilan emosional. Mahasiswa yang

harus bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan hidup menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan, yang berpotensi memperburuk stres serta menurunkan konsentrasi belajar. Literatur menunjukkan bahwa stres finansial berkorelasi dengan meningkatnya risiko kecemasan dan gejala depresi akibat beban ekonomi yang berkelanjutan.

2. Tekanan Akademik dan *Overthinking*

Tekanan akademik yang tinggi, meliputi beban tugas, tuntutan nilai, keterbatasan waktu, serta persaingan prestasi, menjadi pemicu utama stres pada mahasiswa. Stres akademik berhubungan erat dengan gangguan suasana hati, kecemasan, dan depresi. Salah satu respons psikologis yang sering muncul adalah *overthinking* atau ruminasi, yaitu pola berpikir berlebihan yang berfokus pada kegagalan masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan. Ruminasi terbukti menghambat pemecahan masalah secara efektif, menguras sumber daya kognitif, serta berkontribusi terhadap gangguan tidur dan kelelahan mental.

3. Perbandingan Sosial dan Media Sosial

Perbandingan sosial yang intensif, khususnya melalui media sosial, menjadi faktor penting lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Paparan konten idealisasi kehidupan di platform seperti Instagram dan TikTok mendorong munculnya ketidakpuasan diri, penurunan harga diri, serta fluktuasi emosi. Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan peningkatan stres emosional, gangguan tidur, serta penurunan kepuasan hidup pada mahasiswa.

4. Perubahan Gaya Hidup

Transisi dari kehidupan sekolah ke dunia perkuliahan memicu perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti pola tidur tidak teratur, pola makan yang kurang sehat, serta berkurangnya aktivitas fisik. Perubahan ini mengganggu ritme biologis dan berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Literatur menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat memperburuk stres akademik dan menurunkan kemampuan coping mahasiswa terhadap tuntutan akademik.

5. Isolasi Sosial dan Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas kampus merupakan faktor protektif penting bagi kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, isolasi sosial dan kesepian meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterhubungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres dan kesepian yang lebih rendah, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

6. Rendahnya Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental yang rendah menjadi penghambat utama dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental pada mahasiswa. Keterbatasan pengetahuan mengenai tanda-tanda awal gangguan mental dan layanan profesional yang tersedia menyebabkan keterlambatan intervensi. Stigma sosial turut memperburuk kondisi ini, karena mahasiswa enggan mencari bantuan akibat takut dicap lemah. Akibatnya, masalah kesehatan mental berkembang menjadi kondisi kronis dengan dampak akademik dan sosial yang signifikan (Safitri Eliyaana et al., 2024).

Peran Ekosistem Digital Dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan akses layanan psikologis. Platform digital

yang dimanfaatkan mencakup situs web, aplikasi seluler, dan permainan digital. Situs web menyediakan akses informasi yang luas dan mudah diperbarui, aplikasi seluler memungkinkan pemantauan kondisi mental secara fleksibel, sedangkan permainan digital menawarkan pendekatan interaktif yang meningkatkan keterlibatan pengguna.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi digital mampu memperluas jangkauan layanan kesehatan mental, khususnya di lingkungan universitas yang memiliki keterbatasan sumber daya. Digitalisasi layanan memungkinkan mahasiswa mengakses dukungan psikologis secara cepat, fleksibel, dan relatif anonim, sehingga mengurangi hambatan stigma.

Temuan Penelitian Terdahulu Tentang Platform Digital Kesehatan Mental

1. **UGM-AICare** merupakan ekosistem digital inovatif yang dikembangkan oleh mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) untuk mendeteksi dini dan mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui platform berbasis AI. Fitur utamanya adalah *chatbot hybrid* bernama "Aika" yang menyediakan interaksi alami seperti berbicara dengan teman, dilengkapi gamifikasi Web3 menggunakan lencana NFT pada EDU Chain untuk mendorong penggunaan berkelanjutan melalui *reward*. Proyek ini meraih pengakuan internasional dengan memenangkan Juara Pertama kategori "Play Track" pada EDU Chain Hackathon Semester 3 pada Mei 2025, dengan hadiah 6.000 USD dalam bentuk Ethereum, mengukuhkan posisinya sebagai solusi pendidikan terdesentralisasi unggulan. Proyek masih dalam tahap pengembangan skripsi (Aura Adkhy Hidjrika Giga, 2025).
2. **Remedy** (Remedy Health) sebagai platform telemedicine Indonesia, mendukung layanan kesehatan mental melalui konsultasi virtual dengan psikolog dan psikiater, serta fitur pemantauan *mood* harian yang terintegrasi dalam aplikasinya untuk mendeteksi dini masalah seperti kecemasan atau depresi. Layanan ini meliputi *chat* dan *video call* anonim, pengiriman resep obat psikotropika jika diperlukan, serta program *self-help* seperti jurnal emosional dan latihan *mindfulness*, yang sangat relevan pasca-pandemi di mana permintaan konsultasi mental melonjak di daerah terpencil. Integrasi Remedy dalam ekosistem kesehatan digital meningkatkan aksesibilitas bagi pelajar dan pekerja muda, dengan tingkat kepuasan mencapai 85% mirip studi primer sebelumnya, meskipun tantangan akses internet tetap ada. Platform ini berkontribusi pada SDG 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan) dengan menjembatani layanan mental di Indonesia (Sadida Hanna Azfa et al., 2025).
3. **Riliv** adalah aplikasi kesehatan mental Indonesia yang menyediakan sesi konseling *online*, meditasi, dan melacak suasana hati melalui obrolan dengan psikolog tersertifikasi. Penerapannya populer di kalangan pelajar untuk mengelola stres akademik, dengan fitur gamifikasi untuk *engagement* harian. Aplikasi ini menyediakan sesi konseling dengan psikolog tersertifikasi, meditasi harian yang disesuaikan kondisi pengguna, serta pelacak suasana hati untuk menjaga suasana hati secara *real-time*. Fitur Riliv Story juga menawarkan artikel edukasi kesehatan mental untuk mendukung keterlibatan penggunaan. Riliv mengurangi tingkat kecemasan siswa, dengan nilai *mean pretest-posttest* turun signifikan meskipun $p\text{-value} > 0,05$ pada beberapa sampel kecil. Pada populasi perkotaan seperti mahasiswa Universitas Jambi, intervensi Riliv efektif menurunkan kecemasan akademik terbukti melalui Wilcoxon Signed-Ranks Test (Idriani Frida, 2024).
4. **SATUSEHAT Mobile** menyediakan fitur skrining kesehatan jiwa gratis dari Kementerian Kesehatan Indonesia, memungkinkan deteksi dini masalah mental melalui kuesioner standar

WHO seperti SRQ untuk dewasa dan SDQ untuk remaja. Penggunaan menjawab pertanyaan sederhana tentang gejala dalam 30 hari terakhir, lalu menerima hasil dengan edukasi dan rekomendasi referensi ke fasilitas kesehatan terdekat untuk tindak lanjut profesional. Fitur ini terintegrasi dalam aplikasi SATUSEHAT Mobile, gratis untuk semua, dan mendukung psikiater dengan data awal pasien guna intervensi cepat (Infokom DPP PPNI, 2024).

5. **KALM** dan Ceritakan.id berfungsi sebagai ruang aman digital untuk berbagi cerita dan konsultasi kesehatan mental di Indonesia. KALM menawarkan *chat* anonim dengan psikolog, meditasi, dan komunitas dukungan, sementara Ceritakan.id fokus pada forum *curhat* dan sesi profesional untuk mengurangi stigma. Platform kedua meningkatkan aksesibilitas bagi pelajar dan masyarakat umum, dengan penekanan pada privasi dan empati (Machmudi Al Iqbal M., 2024).

Meskipun temuan penelitian terdahulu menunjukkan manfaat positif, efektivitas intervensi digital sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan pengguna, literasi digital, serta dukungan institusional dari kampus dan kebijakan kesehatan mental yang memadai.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa optimalisasi ekosistem digital dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa memerlukan pendekatan yang terintegrasi antara teknologi, dukungan sosial, dan kebijakan institusional. Teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan emosional dan pencegahan gangguan kesehatan mental.

Integrasi layanan digital dengan program literasi kesehatan mental, dukungan sosial kampus, serta nilai-nilai spiritual berpotensi menciptakan pendekatan holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan pengelolaan yang tepat, ekosistem digital kampus dapat menjadi ruang yang aman, inklusif, dan berkelanjutan dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa di era digital.

KESIMPULAN

Kesehatan mental mahasiswa mencerminkan bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, membangun relasi sosial, dan menjalani aktivitas produktif, sebagaimana yang telah didefinisikan WHO. Dengan adanya fase transisi kuliah yang menuntut kemandirian dan adaptasi, kondisi ini krusial memengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Lebih dari sekadar absennya distress seperti kecemasan atau depresi, kesehatan mental telah melibatkan kesejahteraan psikologis seseorang yang lebih luas, termasuk dalam kepuasan hidup, pengelolaan emosi, empati, dan juga peran sosial efektif. Berbagai faktor berkontribusi dalam masalah kesehatan mental mahasiswa, mulai dari stres finansial akibat biaya hidup dan kerja paruh waktu, tekanan akademik serta *overthinking* yang akan memicu munculnya gejala depresi dan gangguan tidur, hingga perbandingan sosial via media sosial yang menurunkan harga diri. Perubahan gaya hidup tidak sehat seperti pola tidur buruk dan kurang olahraga, isolasi diri sosial yang melemahkan dukungan emosional, serta literasi kesehatan mental rendah berpengaruh sehingga menghambat deteksi dini dan pencarian bantuan, semakin memperburuk situasi. Stigma sosial sering kali menunda intervensi, sehingga diperlukan edukasi melalui *workshop* dan platform digital untuk mendorong pengenalan gejala serta pemanfaatan layanan profesional. Intervensi digital menunjukkan potensi dan manfaat mengurangi distress

psikologis melalui platform seperti UGM-AICare dengan chatbot AI dan gamifikasi, Remedy untuk konsultasi virtual dan pemantauan *mood*, Riliv yang menawarkan konseling serta meditasi, serta SATUSEHAT Mobile untuk skrining gratis berbasis kuesioner WHO. Platform lokal seperti KALM dan Ceritakan.id menekankan privasi, komunitas dukungan, dan pengurangan stigma, meningkatkan aksesibilitas bagi mahasiswa di tengah keterbatasan sumber daya. Pendekatan ini tidak hanya mendeteksi dini tapi juga mendukung pencegahan jangka panjang, sejalan dengan SDG 3.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ardiva, M. T. (2022). Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip-Prinsip, Fungsi Mental Hygiene). *Jurnal Multidisiplin, Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah (LPPI) Yayasan Almahmudi Bin Dahlan*, 2, 93.
- [2] Azfa, S. H., Anastasia, Akiraka, V., Alifa, Y. N., Adam, W. M., & Herdina, I. (2025, January). POST-TRAUMATIC GROWTH TREATMENT BERBASIS PENDEKATAN PSIKOSOSIAL BAGI REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN MELALUI PEMANFAATAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 3–4.
- [3] Diana, V. F. (2019). *Kesehatan Mental: Vol.* (Thoha Mohammad, Ed.). Duta Media Publishing.
- [4] Eliyaana, S., Kholifah, J. R., & Khansa, E. M. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 3(2), 1022–1023.
- [5] Erzha, R. T. S., Septiana, M., Nazwa, Y. M. T., Fita, D. S., & Liss, A. D. D. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 12–27.
- [6] Frida, I. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Media Aplikasi Riliv Dan Media Leaflet Di Smp Pgri 1 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2).
- [7] Giga, A. A. H. (2025, May). *Inovasi Mahasiswa UGM untuk Kesehatan Mental Raih Pengakuan Internasional*. Departemen Teknik Elektro Dan Teknologi Informasi Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada.
- [8] Infokom DPP PPNI. (2024, December). SATUSEHAT Mobile layani skrining kesehatan jiwa gratis: untuk tingkatan deteksi dini. *Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1–2.
- [9] Isnaini, L., Alfi, U. R., & Eva, L. (2023). Peran Agama dalam Kesehatan Mental pada Remaja Masjid. *Pendidikan Dan Konseling*, 5(1).
- [10] Machmudi Al Iqbal M. (2024, December). *Kemenkes Sediakan Skrining Kesehatan Jiwa Gratis dengan Aplikasi Satusehat Mobile*. Media Indonesia.
- [11] MD. Koenig G Harold. (2018). *Religion and Mental Health : Vol.* (barbara makimter, Ed.). Nikki levy.