

STUDI LITERATUR TENTANG PEMANFAATAN APLIKASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS SMARTPHONE UNTUK Mendukung Kemandirian Mahasiswa dalam Mengelola Stres Akademik

Anita Rahayu^{1*}, Dina Mariana², Indah Wahyuni³, Rizki Dwi Romadhoni⁴, Dian Ratna Puspananda⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Matematika, IKIP PGRI Bojonegoro, Jl. Panglima Polim No. 46 Bojonegoro

*Korespondensi Penulis. E-mail: dina45535@gmail.com, Telp: +6282132095579

Abstrak

Aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone memiliki peran penting untuk mendukung kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengkaji berbagai literatur ilmiah tentang pemanfaatan aplikasi kesehatan mental bagi mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Jenis penelitian ini berupa *Systematic Literature Review* (SLR) yang menggunakan enam data hasil penelitian yang dipublikasi pada Google Scholar. Data dikumpulkan dengan mendokumentasi dan mereview semua artikel yang berkaitan dengan kemandirian siswa yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone terbukti memberikan efek positif terhadap kemandirian mahasiswa dalam mengelola stress.

Kata kunci: Aplikasi kesehatan mental, Stres mahasiswa, Intervensi berbasis ponsel pintar, Kemandirian mahasiswa

Abstract

Smartphone-based mental health applications have an important role to support students' independence in managing academic stress. The purpose of this study is to review various scientific literature on the utilization of mental health applications for students in managing academic stress. This type of research is a Systematic Literature Review (SLR) which uses six research data published on Google Scholar. Data were collected by documenting and reviewing all articles related to student independence published between 2020 and 2025. The results of this study can be concluded that smartphone-based mental health applications are proven to have a positive effect on student independence in managing stress.

Keyword: Mental health app, College student stress, Smartphone-based intervention, Student self-reliance

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memegang peranan penting dalam membentuk generasi muda yang kompeten dan siap menghadapi tantangan global (Suparno dkk., 2023). Di Indonesia, jumlah mahasiswa terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti), pada tahun 2025 terdapat lebih dari 9,32 juta mahasiswa yang terdaftar di berbagai perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Angka ini mencerminkan besarnya populasi mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia produktif yang berada pada fase kritis perkembangan pribadi dan akademik (Ardi dkk., 2025). Namun, seiring dengan meningkatnya jumlah mahasiswa, kompleksitas tantangan yang dihadapi juga semakin tinggi, khususnya dalam hal tekanan akademik dan kesehatan mental (Rahmawati dkk., 2025).

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang berada dalam masa transisi perkembangan, dari remaja menuju dewasa awal (Siregar & Kustanti, 2020). Masa ini ditandai dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru, terutama dalam konteks akademik, sosial, dan emosional (Juwita dkk., 2021). Tekanan akademik, persaingan, tuntutan pencapaian, serta ekspektasi dari lingkungan seringkali menimbulkan stres yang signifikan (Dewi dkk., 2022). Studi oleh Ernawati (2025)

menyebutkan bahwa stres merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk mengatasinya.

Penelitian terkini menunjukkan peningkatan signifikan dalam angka gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Menurut hasil survei World Health Organization (WHO, 2022: 4), hampir 35% mahasiswa secara global melaporkan mengalami gangguan kecemasan atau depresi selama masa kuliah. Di Indonesia, survei oleh Kementerian Kesehatan (2021: 6) mengungkap bahwa satu dari lima mahasiswa mengalami gangguan emosional ringan hingga sedang, yang sebagian besar tidak tertangani secara profesional. Fenomena ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa sudah menjadi isu serius yang membutuhkan perhatian lebih lanjut.

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan teknologi digital, khususnya smartphone, telah membuka peluang besar dalam dunia kesehatan mental. Aplikasi kesehatan mental (mental health apps) berbasis smartphone muncul sebagai solusi inovatif untuk memberikan layanan psikologis secara mandiri dan fleksibel. Aplikasi semacam ini menyediakan berbagai fitur, seperti meditasi terpandu, latihan pernapasan, pemantauan suasana hati, teknik relaksasi, hingga terapi berbasis kognitif-perilaku (CBT). Keunggulan utama dari pendekatan ini adalah keterjangkauan, aksesibilitas, dan sifat personalisasi yang tinggi.

Beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas aplikasi kesehatan mental dalam membantu pengguna mengelola stres. Penelitian oleh Gustiadi dan Lazuardi, (2025) menyatakan bahwa intervensi digital berbasis CBT melalui aplikasi smartphone efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi pada populasi usia muda serta dapat mengetahui penyebab stress mereka yaitu dikarenakan stress terhadap masa depan. Fauzan dkk., (2025) menegaskan bahwa aplikasi yang memiliki fitur personalisasi dan berbasis bukti dan mendukung kesehatan mental di lingkungan mahasiswa

Namun, belum semua mahasiswa memanfaatkan aplikasi ini secara optimal. Faktor seperti kurangnya literasi digital dalam bidang kesehatan mental, keraguan terhadap efektivitas aplikasi, serta masih adanya stigma terhadap isu kesehatan mental menjadi kendala dalam adopsi teknologi ini. Selain itu, sebagian besar aplikasi masih dikembangkan berdasarkan konteks budaya Barat, sehingga seringkali tidak sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa Indonesia (Khairan & Habib, 2025). Hal ini menekankan pentingnya penyesuaian konten dan pendekatan yang kontekstual terhadap budaya lokal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk menggali lebih dalam potensi aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone sebagai alat bantu mandiri dalam mengelola stres akademik mahasiswa. Permasalahan yang hendak dikaji adalah bagaimana aplikasi tersebut dapat diintegrasikan dalam keseharian mahasiswa, sejauh mana efektivitasnya dalam meningkatkan kemandirian pengelolaan stres, serta bagaimana konteks budaya mempengaruhi penggunaannya.

Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengidentifikasi dan mensintesis berbagai penelitian mengenai pemanfaatan aplikasi kesehatan mental oleh mahasiswa, dengan fokus pada efektivitas, kendala, dan peluang penggunaannya dalam membantu mahasiswa menjadi lebih mandiri dalam mengelola stres akademik. Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai bahan dasar bagi pengembang aplikasi lokal, pengambil kebijakan di lingkungan perguruan tinggi, serta praktisi kesehatan mental dalam menyusun strategi yang lebih efektif dan kontekstual.

Secara konseptual, kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali pemicu stres, memilih strategi koping yang tepat, serta mengevaluasi efektivitas strategi tersebut secara mandiri, tanpa ketergantungan pada intervensi eksternal secara terus-menerus. Aplikasi smartphone, dengan fitur interaktifnya, memungkinkan mahasiswa untuk membangun kesadaran diri, mencatat perkembangan emosi, dan mengakses sumber daya dukungan secara instan. Dengan pendekatan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan ketangguhan mental yang berkelanjutan.

Dengan memperhatikan pentingnya masalah dan potensi solusi digital ini, studi literatur ini menjadi sangat relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan aplikasi lokal yang lebih adaptif, berbasis budaya, dan terintegrasi dengan sistem pendukung kampus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang dirancang secara khusus untuk mencari solusi terhadap suatu permasalahan dengan menelaah artikel jurnal ilmiah, buku, atau karya tulis ilmiah lainnya yang memiliki kesamaan variabel dan tema. Hasil telaah ini dijadikan dasar dan penguat pemikiran para ahli, kemudian dianalisis secara menyeluruh dan terstruktur. Pendekatan ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mensintesis berbagai penelitian yang relevan terkait pemanfaatan aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone dalam mendukung kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres yang muncul akibat tekanan akademik. Target dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah yang membahas penggunaan aplikasi kesehatan mental pada mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari berbagai jenis aplikasi yang digunakan oleh mahasiswa dalam upaya manajemen stres, baik yang dikembangkan secara lokal maupun internasional.

Pada penelitian ini, metode SLR dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, penyeleksi literatur, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan. Tahap pertama, dimulai dengan merumuskan masalah yang akan digunakan pada penelitian ini adalah apakah penggunaan aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Tahap kedua, pencarian literatur secara daring melalui Google Scholar. Pencarian referensi menggunakan kata kunci seperti “aplikasi kesehatan mental”, “stres pada mahasiswa”, dan “kemandirian mahasiswa” yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Pada tahap ketiga, kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel yang pada bagian hasil dan pembahasan memuat literature review yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Tahap keempat, artikel atau literatur yang telah ditemukan dengan kata kunci sebelumnya diseleksi dan dianalisis berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan, baik yang inklusi maupun eksklusi sehingga hanya menggunakan artikel yang relevan. Tahap selanjutnya, artikel yang diperoleh didata kembali dalam bentuk tabel dan dilakukan review dan ditelaah lebih mendalam terutama pada bagian hasil penelitiannya. Pada bagian akhir, penelitian dilakukan dengan menyampaikan kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dari hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingginya tingkat stres akademik mahasiswa menjadi suatu hambatan sekaligus tantangan tersendiri dalam proses perkuliahan. Hal ini dikarenakan stres akademik yang tinggi dapat menghambat perkembangan akademik mahasiswa. Hambatan ini mengakibatkan mahasiswa tidak dapat mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Tak hanya itu, stres akademik juga dapat memberikan dampak negatif dalam beberapa aspek, termasuk kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik menjadi hal yang krusial.

Pengelolaan stres akademik oleh mahasiswa dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan memanfaatkan teknologi digital berupa aplikasi kesehatan mental. Aplikasi kesehatan mental dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif. Hal ini dikarenakan aplikasi kesehatan mental dilengkapi dengan berbagai fitur yang beragam, di mana setiap fitur yang tersedia memiliki peran yang penting dalam pengelolaan stres akademik. Aplikasi kesehatan mental menjadi sebuah wujud kemandirian mahasiswa dalam mengatasi permasalahan mendasar dalam perkuliahan, termasuk kesehatan mental dari mahasiswa.

Pemanfaatan aplikasi kesehatan mental sebenarnya bukanlah hal yang baru. Hal ini ditunjukkan melalui beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang penggunaan aplikasi

kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Adapun hasil beberapa penelitian tersebut diuraikan melalui tabel 1.

Tabel 1. Pemanfaatan aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone

Peneliti	Deskripsi Aplikasi	Hasil Penelitian
(Rachmawati, 2020)	Aplikasi <i>mindfulness</i> “ <i>Get Fresh and Relax</i> (GFR)” yang diintegrasikan dengan teknik STOP dalam bentuk audio, di mana teknik ini dapat membantu pengguna aplikasi dalam menghadapi stres. Dengan demikian, aplikasi GFR dapat membantu mahasiswa dalam melakukan manajemen stres secara mandiri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi GFR dapat membantu meningkatkan coping stress mahasiswa sehingga terjadi penurunan stress akademik.
(Fauzan dkk., 2025)	Aplikasi mobile berbasis <i>flutter</i> “Mindwell” yang dilengkapi dengan berbagai fitur seperti self-assessment, mood tracker, psikoedukasi, layanan konsultasi daring, hingga riwayat kesehatan mental pengguna. Fitur yang tersedia dapat mengakomodasi kebutuhan pengguna dalam mengenali kondisi psikologis dan kesehatan mental.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi “Mindwell” dapat meningkatkan kesadaran dan pemantauan secara mandiri terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, lebih dari 85% responden juga merasa terbantu dengan berbagai fitur dalam aplikasi yang berperan penting dalam refleksi kondisi psikologis.
(Pertwi dkk., 2023)	Aplikasi berbasis seluler yang dapat digunakan dalam mendiagnosa stress akademik mahasiswa yang dikembangkan dengan empat metode, yaitu metode AHP, Borda, Dempster Shafer, dan Certainty Factor.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi yang dikembangkan dapat mendeteksi stress akademik mahasiswa. Dengan terdeteksinya stress akademik mahasiswa, langkah pengelolaan dan penanganan stress akademik juga akan jauh lebih optimal.
(Nigata dkk., 2020)	Aplikasi “MentalMate” sebagai aplikasi konsultasi kesehatan mental bagi mahasiswa yang dikembangkan dengan metode <i>User Centered Design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi MentalMate dapat menjadi aplikasi konsultasi mengenai kesehatan mental bagi mahasiswa sehingga memudahkan mahasiswa dalam mendapatkan edukasi seputar kesehatan mental.
(Faridah dkk., 2022)	Aplikasi <i>Mobile Mindfulness</i> (MM) yang berisi beberapa latihan mindfulness, seperti mindful eating, mindful walking, hingga mindful sitting dalam bentuk panduan audio visual.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi <i>Mobile Mindfulness</i> (MM) secara teratur dapat membantu mengontrol stress mahasiswa dengan baik sehingga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa.
(Rahmayanti, 2020)	Aplikasi “Breathe2relax” sebagai terapi mindfulness guna mengurangi stress mahasiswa tingkat akhir	Terdapat pengaruh terhadap penurunan stress mahasiswa melalui terapi mindfulness yang memanfaatkan aplikasi “Breathe2relax” yakni dari 32 orang

yang mengalami stress sedang dan 2 orang mengalami stress berat setelah diberikan terapi menggunakan aplikasi tersebut mengalami penurunan yakni 29 mengalami stress ringan dan 5 orang mengalami stress sedang.

Beberapa penelitian yang telah dipaparkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental yang dilengkapi dengan berbagai fitur dapat membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi dan edukasi seputar kesehatan mental yang sangat penting bagi mahasiswa dalam melakukan pengelolaan dan manajemen stres secara mandiri. Hal ini didukung dengan hasil kajian Wifaqul (2025) yang menyatakan bahwa aplikasi dengan fitur layanan kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara efektif.

Dengan demikian, pemanfaatan aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone bukan hanya menjadi alat bantu teknologis semata, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendukung yang efektif dalam membentuk kemandirian mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Keberadaan fitur-fitur interaktif seperti konsultasi daring, latihan mindfulness, dan pemantauan kondisi psikologis memungkinkan mahasiswa untuk lebih mengenali, memahami, dan mengelola stres secara tepat waktu dan mandiri. Oleh karena itu, pengembangan dan integrasi aplikasi kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan tinggi perlu terus didorong sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kesehatan mental mereka. Berbagai aplikasi yang diteliti, seperti Get Fresh and Relax (GFR), Mindwell, MentalMate, Mobile Mindfulness, hingga Breathe2Relax, terbukti mampu memberikan dukungan psikologis melalui fitur-fitur seperti latihan mindfulness, konsultasi daring, pemantauan suasana hati, serta asesmen mandiri. Penggunaan aplikasi-aplikasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan coping, serta membantu mahasiswa melakukan manajemen stres secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan kemudahan akses dan fleksibilitas penggunaan, aplikasi berbasis digital ini menjadi alternatif strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49-60. <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/1393>.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>.
- Ernawati, N. (2025). PENGARUH STRES DAN TIM KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI MELALUI KEPUASAN KERJA PEGAWAI PADA BALAI DIKLAT KEAGAMAAN SURABAYA. *MAP (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik)*, 8(1), 59-67. <https://doi.org/10.37504/map.v8i1.699>.

-
- Fauzan, M., Sintia, S., & Sukma, D. P. (2025). Pengembangan Aplikasi Mobile Berbasis Flutter untuk Monitoring Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Alifah Padang. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 2325-2333. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.411>.
- Gustiadi, A., & Lazuardi, L. (2025). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA POLTEKKES TASIKMALAYA: THE DESCRIPTION OF STUDENTS' MENTAL HEALTH IN POLTEKKES TASIKMALAYA. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 76-85. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.685>.
- Juita, B. D., Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2021). Upaya meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa manggarai universitas PGRI kanjuruhan malang melalui konseling kelompok realita. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 56-61. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i2.5614>.
- Khairan, C., & Habib, M. (2025). CHATBOT AI DALAM IDENTIFIKASI AWAL GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA: TANTANGAN DAN PROSPEK. *Jurnal EMPATI*, 13(6), 498-508. : <https://doi.org/10.14710/empati.2024.47903>.
- Rahmawati, D. R., Ririn Lestari, D. ., & Rahmayanti, D. . (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran: Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Keperawatan dan Kedokteran. *Jurnal Keperawatan Intan* , 4 (1), 1-6. <https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266>
- Rahmayanti, N. (2020). EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS BERBASIS APLIKASI “BREATHE2RELAX” TERHADAP STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AWAL BROS (Doctoral dissertation, Universitas Awal Bros). <https://repositori.psdku.univawalbros.ac.id/210/>.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara gear budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 7(2), 474-490. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21668>.
- Suparno, S., Hastin, M., Sumiartini, N. K. S., Lestari, D. P., Vanchapo, A. R., & Mokodenseho, S. (2023). Persepsi Masyarakat Terhadap Pentingnya Pendidikan Tinggi Untuk Kaum Perempuan. *Journal on Education*, 6(1), 3635-3641. <https://www.academia.edu/download/103797798/2886.pdf>.
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 161-172. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.205>.
- Fauzan, M., Sintia, S., & Sukma, D. P. (2025). Pengembangan Aplikasi Mobile Berbasis Flutter untuk Monitoring Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Alifah Padang. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 2325-2333. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.411>.
- Pertiwi, D., Sembiring, M. A., & Latiffani, C. (2023). PENGARUH APLIKASI DIAGNOSA STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN METODE HYBRID BAGI MAHASISWA STMIK ROYAL. *JUTSI: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, 3(2), 81-88. <https://doi.org/10.33330/jutsi.v3i2.2220>.
- Nigata, Q. A. D., Wati, S. F. A., & Kartika, D. S. Y. (2024). MentalMate: Desain UI/UX Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental untuk Mahasiswa di Surabaya Menggunakan Metode User Centered Design. *Jurnal Teknologi Informasi dan Terapan*, 11(1), 49-56. <https://doi.org/10/25047/jtit.v11i1.372>.
- Faridah, I., Afyanti, Y., & Fatolah, S. (2021). PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI

TANGERANG RAYA. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 91–95.
<https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/220>.

Wifaqul, M. W. I. (2025). Implementasi Konseling Berbasis Kecerdasan Buatan (AI) dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 19–31. <https://doi.org/10.24905/jcose.v7i1.198>.