



Kontribusi Konseling Terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*

Edy Cahya Saputra¹

¹IKIP PGRI Wates Kulonprogo Indonesia

*Penulis Koresponden, email: putraedycahya@gmail.com

Diterima: 03-03-2023

Disetujui: 27-03-2024

Abstrak

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan kehidupan individu, termasuk kemampuan untuk menjalankan peran sosial sesuai budaya. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi literatur tentang kontribusi konseling terhadap kesehatan mental individu. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Temuan dalam studi ini menunjukkan pemberian konseling efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja dan konseling secara *online* lebih diminati karena memberikan kenyamanan dan kemudahan. Individu usia dewasa awal lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dan memerlukan bantuan profesional atau konselor untuk mendapatkan literasi kesehatan mental sebagai landasan untuk membuat keputusan dalam menangani masalah kesehatan mental yang dialami. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam studi ini konseling secara online terbukti efektif dan diminati dalam membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental melalui dukungan profesional yang meningkatkan literasi untuk pengambilan keputusan yang tepat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Konseling, Literasi Kesehatan Mental

Abstract

Mental health plays an important role in maintaining the sustainability of individual life, including the ability to carry out social roles according to culture. This study aims to explore the literature on the contribution of counseling to individual mental health. The approach employed in this research is the Systematic Literature Review (SLR). The findings in this study indicate that counseling is effective in overcoming adolescent mental health problems and online counseling is more in demand because it provides comfort and convenience. Early adulthood individuals are more vulnerable to mental health disorders and need professional help or counselors to obtain mental health literacy as a basis for making decisions in dealing with mental health problems experienced. The conclusion that can be drawn in this study is that online counseling has proven to be effective and in demand in helping adolescents overcome mental health problems through professional support that increases literacy for appropriate decision making.

Keywords: Mental Health, Counseling, Mental Health Literacy

Pendahuluan

Kesehatan mental mulai mendapatkan perhatian masyarakat pada saat ini. Krisis kesehatan mental semakin mengkhawatirkan. Tekanan kehidupan yang semakin kompleks menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 mencapai angka 1,4% dengan penyumbang paling tinggi adalah kelompok anak muda (15-24 tahun) (Hunainah, Muslihah, and Riswanto 2023; Kemenkes 2023). Kesehatan mental tidak dapat diremehkan karena berpengaruh pada setiap dimensi kehidupan manusia. Signifikansi kesehatan mental tidak dapat diremehkan, karena aspek ini berpengaruh pada setiap dimensi kehidupan manusia. Berbagai kondisi kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, hingga gangguan yang lebih berat, memiliki efek yang mendalam baik pada individu maupun masyarakat.

Bhugra, Till, & Sartorius (2013) menjelaskan kondisi kesehatan mental individu berada dalam kondisi yang baik terlihat dari kemampuan membangun dan menjaga hubungan yang penuh kasih dengan orang lain, melaksanakan peran sosial yang sesuai dengan budaya mereka, serta menghadapi perubahan. Selain itu, mereka dapat mengenali, menghargai, dan menyampaikan tindakan serta pemikiran positif, sekaligus mengelola emosi seperti kesedihan dengan bijak (Bhugra, Till, & Sartorius 2013). Eliasa (2023) juga menjelaskan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan hidup, mengenali potensi diri, belajar secara efektif, bekerja dengan optimal, serta memberikan kontribusi positif kepada komunitas di sekitarnya. Individu yang tidak memiliki kestabilan kesehatan mental untuk menjalani kehidupan sehari-hari disebut dengan gangguan mental (*mental disorder*). Ketidakstabilan ini terjadi karena individu mengalami gangguan dari sumber stress.

Beberapa indikator individu yang mengalami gangguan kesehatan mental Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudi dan Indahria (2016), kondisi tersebut mencakup kurangnya kemampuan dalam memahami diri sendiri, minimnya perhatian terhadap perawatan diri, kecenderungan

untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial, perilaku seperti berbicara atau tertawa sendiri, serta kebiasaan berjalan tanpa arah atau tujuan yang pasti.

Individu yang mengalami gangguan mental dapat diatasi dengan pengobatan agar individu dapat menjalani kehidupan yang normal. Pengobatan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental dapat dilakukan dengan menggunakan ilmu psikologis. Tujuan pengobatan secara psikologis untuk mengembalikan mental individu menjadi lebih baik.

Prosedur pengobatan untuk menolong individu agar mampu mengembalikan kondisi mental individu dapat dilakukan oleh profesional sebagai konselor. Praktisi kesehatan mental yang profesional memiliki pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Tugas konselor mencakup mendengarkan dengan seksama cerita yang disampaikan klien, memahami permasalahan yang mereka hadapi, serta memberikan arahan dan dukungan yang tepat sesuai dengan kebutuhan klien (Hartatik et al. 2022; Pradina et al. 2023).

Psikoterapi dan konseling merupakan aspek mendasar dalam menangani dan mengobati gangguan kesehatan mental (Ni Desak Made *et al.* 2023). Salah satu contoh penerapan psikoterapi dan konseling adalah Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang telah terbukti sangat efektif dalam menangani depresi. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengelola gejala secara lebih baik, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka (Denney, 2020). Bahril (2000) juga menjelaskan bahwa konseling dilakukan untuk memberikan stimulasi dan pengarahan untuk memantau pertumbuhan emosional dan intelektual yang berkesinambungan pada klien. Selain itu, terapi berbasis paparan juga diketahui efektif dalam membantu mengurangi gejala yang dialami oleh individu dengan gangguan stres pascatrauma (Wheeler et al., 2004). Metode ini memungkinkan individu secara bertahap menghadapi dan mengelola pemicu trauma mereka dalam lingkungan yang aman dan terkendali, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Pemberian pengobatan dalam bentuk layanan konseling tergantung dengan keinginan individu untuk mendapatkan bantuan. Minimnya pemahaman dapat menjadi faktor yang menghambat individu dalam berupaya mencari bantuan, karena ketidaktahuan sering kali membuat mereka tidak menyadari kebutuhan atau manfaat dari mendapatkan dukungan (Mulawarman et al., 2022). Selanjutnya, Mulawarman et al. (2022) menambahkan bahwa faktor lain yang turut mempengaruhi sikap mahasiswa dalam mencari bantuan mencakup rasa harga diri, adanya stigma terhadap diri sendiri, persepsi mengenai tingkat manfaat yang akan diperoleh, serta penilaian terhadap risiko yang mungkin dihadapi. Semua aspek ini saling berinteraksi dan dapat memengaruhi keputusan seseorang dalam mencari dukungan atau bantuan profesional.

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi literatur yang menjelaskan tentang kesehatan mental. Berdasarkan data-data literatur dapat dilihat sejauh apa kontribusi konseling dalam mengatasi gangguan kesehatan mental individu serta faktor-faktor yang mempengaruhi.

Metode

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). *Systematic literature review* merupakan metode penelitian yang menggunakan topik literatur yang dicari secara sistematis pada database jurnal yang ada sebagai cara untuk mensintesis berbagai bukti ilmiah. Proses SLR mengikuti pendekatan terstruktur yang meliputi identifikasi, pemilihan, ekstraksi data, dan sintesis.

Identifikasi dilakukan dengan pencarian literatur pada beberapa basis data seperti Scopus, SpringerLink, dan Google Scholar. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci “intervensi konseling”, “kontribusi konseling, dan “kesehatan mental”. Proses pemilihan dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak untuk memastikan relevansi. Data dari artikel yang dipilih kemudian diekstraksi dalam tabel yang menunjukkan informasi tentang penulis, tahun terbit, metodologi, hasil temuan penelitian, dan kesimpulan. Data hasil temuan yang didapatkan disintesis untuk mendapatkan tinjauan

empiris terkait dengan literatur intervensi konseling terhadap kesehatan mental.

Hasil dan Pembahasan

Literatur dari studi menjelaskan kontribusi konseling dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Berdasarkan studi literatur didapatkan data sampel yang diuji merupakan usia dewasa muda. Beberapa peneliti menyoroiti pengaruh pemberian konseling terhadap kesehatan mental individu. Selain itu, factor literasi kesehatan mental dan stigma diri yang mempengaruhi kesehatan mental individu. Literasi kesehatan mental bisa berhubungan dengan adanya professional atau konselor yang memberikan pengetahuan kepada individu. Evans-Lacko et al. (Kartika dan Riana, 2020) mendefinisikan literasi kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai pemahaman yang berkaitan dengan kesehatan mental, termasuk pengetahuan mengenai efektivitas perawatan, kesadaran terhadap isu kesehatan mental, kemampuan dalam mencari bantuan, serta keterlibatan dalam aktivitas yang berdampak pada pengurangan stigma. Selain itu, literasi ini juga berkontribusi dalam meningkatkan sikap dan perilaku positif seseorang terhadap kesehatan mental. Temuan dari penelitian dan literatur yang terkait dengan kontribusi konseling dalam menangani gangguan Kesehatan mental dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Temuan Literatur yang Relevan

Referensi	Metodologi	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Sosialita, 2022	Desain Penelitian: <i>Quasi Eksperimental design</i> dengan bentuk <i>pretest-posttest control group design</i> Sampel : 200 remaja usia 15-24 tahun Instrumen: General Health	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor kesehatan mental antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan konseling online. Temuan ini mengindikasikan peningkatan kesehatan mental	Konseling online adalah metode yang efektif untuk memberikan dukungan kesehatan mental kepada remaja. Pendekatan ini membantu meningkatkan kesejahteraan mental dengan menangani masalah

	<p>Questionnaire (GHQ)-12</p> <p>Prosedur: Proses konseling online dilakukan selama satu bulan menggunakan pendekatan blended, yang mencakup sesi sinkronus dan asinkronus secara daring serta sesi tatap muka. Konseling ini melibatkan empat sesi kelompok sinkronus yang berfokus pada psikoedukasi dan konseling terapeutik sesuai kebutuhan klien. Selain itu, ada dua sesi tatap muka yang terjadwal untuk konsultasi langsung. Setelah intervensi, tindak lanjut dilakukan selama satu bulan melalui konselor lokal partisipan. Hasil posttest menggunakan skala GHQ-12 menunjukkan adanya perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>yang cukup besar dan signifikan, menunjukkan bahwa konseling online memiliki effect size yang tinggi. Selain manfaat dari fitur-fitur konseling online, pengaruh juga dapat berasal dari persepsi partisipan terhadap layanan ini dan pelaksanaannya dalam format kelompok.</p>	<p>yang mereka hadapi. Proses terapeutiknya didukung oleh kemudahan akses dan kenyamanan penggunaan teknologi oleh remaja. Oleh karena itu, efektivitas konseling online dapat disesuaikan dengan jenis masalah dan kelompok sasaran, sehingga masyarakat secara umum dapat mencapai kesehatan mental yang optimal dalam kehidupan sehari-hari..</p>
<p>Afendy, Ahman, Setiawati, & Nadhira h, 2024</p>	<p>Metode: Systematic Literature Review</p> <p>Prosedur: melalui tinjauan sistematis terhadap 10 studi</p>	<p>Temuan-temuan utama menunjukkan adanya variabilitas signifikan dalam literasi kesehatan mental di kalangan</p>	<p>Studi ini menyimpulkan bahwa mengatasi kesenjangan dalam Mental Health Literature (MHL)</p>

	<p>terpilih yang diterbitkan antara tahun 2000 dan 2024. Dengan menggunakan pedoman PRISMA, artikel-artikel relevan diidentifikasi dari basis data termasuk Scopus, PubMed, dan Google Scholar.</p>	<p>remaja di seluruh dunia, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan, budaya, dan akses terhadap informasi. Meskipun remaja umumnya lebih baik dalam mengenali kondisi umum seperti depresi, kurang dari 50% dapat mengidentifikasinya secara akurat. Kesenjangan gender diamati, dengan perempuan lebih cenderung merekomendasikan bantuan profesional. Intervensi yang efektif, seperti program berbasis sekolah, menunjukkan harapan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi stigma. Instrumen seperti Mental Health Literacy Questionnaire dan The Friend in Need Questionnaire umumnya digunakan untuk penilaian, meskipun ketergantungan pada data yang dilaporkan sendiri menyoroti perlunya alat yang lebih</p>	<p>remaja melalui pendekatan multi-sektoral yang disesuaikan, termasuk pendidikan, keterlibatan masyarakat, dan reformasi kebijakan, sangat penting untuk memberdayakan remaja secara global dan meningkatkan hasil kesehatan mental publik.</p>
--	---	---	--

		objektif.	
Mulawarman, Antika, Hariyadi, Sopotan, & Saputri, 2022	<p>Tujuan: Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan sikap mahasiswa terhadap konseling online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.</p> <p>Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif</p> <p>Sampel: 254 mahasiswa UNNES diambil secara random sampling</p> <p>Instrumen Penelitian: E-therapy Attitude Scale dan Ryff's well Being Scale</p> <p>Prosedur: Peneliti melakukan back translation yang kemudian item pernyataan disesuaikan dengan kondisi subjek yang diteliti. Instrumen skala menunjukkan sikap mahasiswa terhadap konseling online.</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sikap mahasiswa terhadap konseling online memperoleh kategori sedang (M = 44,46, SD = 5,41). Hal ini menunjukkan bahwa 44% atau 112 subjek penelitian memiliki sikap positif terhadap layanan konseling online. Sikap mendukung pelaksanaan konseling online karena teknologi yang aman dan efektif untuk klien.</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis deskriptif sikap mahasiswa UNNES secara umum terhadap konseling online berada pada kategori sedang. Sikap mendukung pada konseling online karena adanya konselor yang profesional. Hal ini memang tidak menunjukkan hasil yang buruk, namun dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa perlu dilakukan konseling online supaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES sehingga dapat mencapai kategori tinggi.</p>
Karimah, Al Farisi, & Nurani, 2023	<p>Metode: deskriptif kualitatif</p> <p>Sampel: Mahasiswa PAI UMJ</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara dengan para Dosen Penasehat Akademik mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengilustrasikan pentingnya keberadaan layanan bimbingan dan konseling di</p>

	<p>Prosedur: wawancara dengan Dosen Pembimbing Akademik</p>	<p>memiliki arti yang sangat penting terhadap perkembangan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, dimana mahasiswa tingkat akhir mempunyai banyak kewajiban untuk menyelesaikan berbagai kewajiban kuliahnya seperti KKN, PPL, skripsi, dan lain-lain sehingga dapat mempengaruhi mental mereka.</p>	<p>perguruan tinggi. Hal ini berkaitan dengan berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama ketika mereka memasuki masa dewasa awal, yang sering kali diiringi oleh permasalahan yang semakin kompleks. Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sering kali memerlukan dukungan dari pihak lain untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menunjukkan kepedulian dengan menyediakan layanan yang dapat membantu mahasiswa, khususnya dalam menangani isu-isu terkait kesehatan mental mereka. Langkah ini penting untuk memastikan kesejahteraan mahasiswa selama proses pendidikan mereka.</p>
<p>Novita Kartikasari & Atika Dian</p>	<p>Desain penelitian survei Jumlah sampel 571 orang usia 18-29 tahun</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif lemah antara literasi kesehatan mental dan intensi</p>	<p>Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi</p>

<p>Ariana, 2019</p>	<p>Prosedur: Data dikumpulkan secara online menggunakan kuesioner Google Forms, yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial untuk mempermudah distribusi serta akses responden dari berbagai lokasi.</p>	<p>mencari bantuan ($\rho(571)=0.19$, $p<0.001$). Selain itu, terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara stigma diri dan intensi mencari bantuan ($\rho(571)=-0.39$, $p<0.001$), yang berarti semakin tinggi stigma diri, semakin rendah intensi mencari bantuan, dan sebaliknya. Hubungan antara literasi kesehatan mental dan stigma diri sendiri bersifat lemah ($\rho(571)=-0.18$, $p<0.001$). Analisis korelasi berganda mengungkapkan bahwa literasi kesehatan mental dan stigma diri secara bersama-sama memiliki hubungan yang bermakna dengan intensi mencari bantuan ($\rho(571)=0.41$, $p<0.001$). Temuan ini menegaskan pentingnya peran literasi kesehatan mental dan pengaruh stigma diri dalam menentukan intensi seseorang untuk mencari bantuan.</p>	<p>kesehatan mental dan intensi mencari bantuan pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi literasi kesehatan mental seseorang, semakin besar pula intensinya untuk mencari bantuan. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stigma diri dan intensi mencari bantuan, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stigma diri yang dirasakan, semakin rendah intensi seseorang untuk mencari bantuan..</p>
---------------------	--	---	--

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling memberikan intervensi pada kesehatan mental. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental memerlukan bantuan profesional dalam mengatasinya. Namun, sikap individu dalam mencari bantuan professional/konselor tergantung dipengaruhi oleh beberapa factor yang meliputi literasi kesehatan mental, stigma diri, dan usia.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Yulita et al. (2020) yang menjelaskan bahwa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yang mencerminkan literasi kesehatan mental yang baik, cenderung lebih mampu mengenali gangguan mental pada diri sendiri dan orang lain, serta lebih proaktif dalam mencari pertolongan yang sesuai. Hal ini menunjukkan pentingnya literasi kesehatan mental dalam mendukung kesadaran dan tindakan terkait kesehatan mental. Suryahadikusuma (2024) juga menjelaskan manfaat dari pengembangan literasi kesehatan mental adalah untuk membantu individu untuk merefleksikan hal-hal yang dibutuhkan untuk memiliki kondisi mental yang baik.

Hasil penemuan menunjukkan bahwa konseling secara online lebih diminati. Hal ini dikarenakan konseling secara online dinilai lebih memberikan kenyamanan dan kemudahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Anaway (2019) yang menjelaskan bahwa Salah satu keuntungan utama konseling online adalah fleksibilitasnya yang memungkinkan anggota keluarga maupun teman untuk berpartisipasi dalam sesi, meskipun mereka berada di lokasi yang berbeda. Hal ini mendukung keterlibatan lebih luas dan memberikan dukungan emosional tambahan bagi individu yang menjalani konseling.

Perawatan dan intervensi psikologis dapat berkisar dari psikoterapi yang sangat canggih, yang diberikan oleh psikoterapis spesialis, hingga penerapan teknik perilaku tertentu sebagai bagian dari rencana perawatan yang lebih luas (misalnya psikoedukasi atau wawancara motivasi) oleh penyedia layanan kesehatan (Wittchen, Knappe, dan Schumann 2014). Menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental memerlukan pemahaman mendalam tentang perkembangan terkini dalam psikoterapi dan konseling. Pendekatan yang terus berkembang ini memungkinkan penanganan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu yang beragam.

Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan individu yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental berada pada usia dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penemuan dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh

Radez et al (2022). Radez et al (2022) menyebutkan penyebab individu usia dewasa awal/remaja mudah mengalami gangguan kesehatan mental karena kesulitan mengenali gejala kecemasan dan depresi, memahami apa yang normal atau tidak, dan mengetahui di mana mendapatkan bantuan untuk kesulitan mereka, sulit untuk mengungkapkan masalah mereka kepada orang lain, mulai dari teman dan keluarga hingga profesional, tidak yakin apakah mereka menginginkan bantuan profesional untuk mengatasi kesulitan mereka atau tidak, membutuhkan bantuan orang tua/staff sekolah untuk mengatur bantuan profesional bagi mereka. Penelitian Nila (2020) menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir. Pendekatan BK Islami digunakan melalui terapi keagamaan dan terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan internal. Selain itu, bantuan dari teman, wali studi, dan dosen pembimbing juga berkontribusi dalam mengatasi faktor eksternal yang memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan multidimensional dalam kesehatan mental mahasiswa.

Bimbingan dan konseling berperan penting dalam mendukung individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Konselor atau guru BK adalah profesional yang memiliki keahlian, pengetahuan, dan pengalaman untuk menangani masalah emosional, psikologis, serta perilaku. Mereka menerapkan berbagai pendekatan terapeutik, seperti terapi kognitif perilaku, terapi psikoanalisis, maupun terapi keluarga, yang disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan spesifik setiap klien. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan solusi yang efektif dan mendukung kesejahteraan mental klien.

Penutup

Berdasarkan temuan dalam penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa konseling yang dilakukan oleh konselor profesional akan memberikan pengobatan yang tepat untuk memulihkan Kesehatan mental individu yang terganggu. Pemberian konseling yang berkelanjutan memberikan literasi Kesehatan mental bagi individu sehingga menjadi landasan untuk membuat keputusan terkait dengan penanganan gangguan Kesehatan mental.

Skrining perlu dilakukan secara berkala kepada individu usia dewasa awal yang rentan mengalami gangguan Kesehatan mental. Tenaga professional atau konselor perlu ditugaskan pada setiap instansi termasuk perguruan tinggi karena mahasiswa berada pada usia yang rentan mengalami gangguan Kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Afendy, P. M., Ahman, Setiawati, & Nadhirah, N. A. 2024. "Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review." *Professional Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 2024, 105-11. <http://dx.doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Anaway Irianti Mansyur, Aip Badrujaman, Rochimah Imawati, & Dini Nur Fadhilah. 2019. "Konseling Online Sebagai Upaya Menangani Masalah Perundungan di Kalangan Anak Muda." *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 29(2), 140-154, doi: 10.23917/jpis.v29i2.8501
- Bahril. 2002. *Konseling dan Kesehatan Mental*. https://www.researchgate.net/publication/319978276_Konseling_dan_Kesehatan_Mental
- Bhugra D, Till A, & Sartorius N. "What is mental health?" *International Journal of Social Psychiatry*. 2013;59(1):3-4. doi:10.1177/0020764012463315
- Denney, D. R. 2020. *A Global Examination of Entrepreneurial Behavior: A Synthesis of Entrepreneurial Planned Behavior and Social Cognitive Theory*. <https://search.proquest.com/openview/42859df4b18b38be208a8bd7de9958b4/1?pqorigsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Eliasa, E. I. 2023. "Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa." *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023), 144-151.
- Hartatik, Hartatik, Subari Subari, Fabroy Fauziyatul Munawwaroh, Hilman Haroen, and Supriati Hardi Rahayu. 2022. "Kompetensi Konselor Sebaya Bagi Remaja Berbasis Keagamaan." *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1(1):01–16. doi: 10.47200/awtjhpsa.v1i1.1115.
- Hunainah, Hunainah, Eneng Muslihah, and Dody Riswanto. 2023. "Implementasi Konseling Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa." *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 8(2):441–54. doi: 10.47200/jnajpm.v8i2.1749.
- Kementerian Kesehatan. 2023. *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Sopotan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. 2022. "Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis". "Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling", 5(3), pp. 266–274. DOI: 10.26539/teraputik.53798
- Ni Desak Made, Santi Diwyarthi & Pratama, I Wayan & Habibi, Habibi & Anurogo, Dito & K, Septin. 2023. "Kemajuan dalam Psikoterapi dan Konseling untuk Meningkatkan Hasil Kesehatan Mental." *Jurnal*

- Multidisiplin West Science*. 2. 868-880. doi: 10.58812/jmws.v2i10.702.
- Nilia Zaimatus Septiana. 2020. "Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling: Survey Analisis Kebutuhan Layanan untuk Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 166-181.
- Novita Kartikasari & Atika Dian Ariana. "Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2019, Vol. 4(2), 64-75, doi: 10.20473/jpkm.v4i22019.64-75
- Pradina, Berlianti Husna, Hylda Hasymi Zahrotul Hamidah, Rischa Wardiana Sekar Puri, and Wisnu Sri Hertinjung. 2023. "Pelatihan Cognitive Behavioral Coping Skill Pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta." *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 8(2):409–22. doi: 10.47200/jnajpm.v8i2.1591.
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C. *et al.* 2022. *Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: a qualitative interview study*. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 31, 891–907. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01707-0>
- Suryahadikusumah, A. R., Harum, A. 2024. *Developing student's mental health literacy through podcast*. *COUNSENEsia: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3121>
- Tiara Diah Sosialita. 2023. *Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja*. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol 13, No 1 (2023) Page: 69–80 <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6424>
- Ummah Karimah, Usman Al Farisi, & Wardah Sukma Nurani. 2023. *Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2nd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)
- Wheeler, P. R. *et al.* 2004. *Accounting Information Systems Research Opportunities Using Personality Type Theory and the Myers-Briggs Type Indicator of Information Systems*. *Journal of Information Systems*, 18 (1): 1–19. <https://doi.org/10.2308/jis.2004.18.1.1>
- Wittchen HU, Knappe S, Schumann G. *The psychological perspective on mental health and mental disorder research: introduction to the ROAMER work package 5 consensus document*. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2014 Jan;23 1(1):15-27. doi: 10.1002/mpr.1408.
- Yudi Kurniawan & Indahria Sulistyarini. 2016. "Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2016, Vol. 1(2), 112-124, doi: 10.20473/JPKM.v1i22016.112-124
- Yulita Sirinti Pongtambing, Dien Anshari, Yoslien Sopamena, Wa Ode Sri Andriani, & Yessi Fitriani. 2020. "Konsistensi Internal dan Validasi Kriteria pada Alat Ukur Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin." *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 6(2), 210-220. Doi: 10.22146/gamajop.55702