

## INOVASI PLATFORM FORUM ANONIM DALAM Mendukung PSIKOSOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Nur Aisah<sup>1</sup>, Ryzaldy Muchlis<sup>2</sup>, Syifa Fauzia Rahmayanie<sup>3</sup>, Andri Sahata Sitanggang<sup>4</sup>,  
Rizka Dwi Putri Ningsih<sup>5</sup>  
Universitas Komputer Indonesia  
[andri.sahata@email.unikom.ac.id](mailto:andri.sahata@email.unikom.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, namun sering kali terabaikan. Faktor-faktor seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, dan transisi kehidupan dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yang berpotensi menyebabkan depresi, kecemasan, stres, dan bahkan bunuh diri. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa 13,6% mahasiswa mengalami depresi dan 10,3% mengalami kecemasan. Masalah kesehatan mental ini berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan kesehatan fisik mahasiswa. Penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan menyediakan layanan yang mudah diakses untuk membantu mereka yang membutuhkan. Salah satu solusi yang menjanjikan adalah penggunaan platform forum anonim, yang memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman tanpa takut stigmatisasi, memfasilitasi pertukaran pengetahuan, dan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak penggunaan platform forum anonim terhadap kesehatan mental mahasiswa dan cara mengatasi tantangan yang ada. Penelitian literatur menunjukkan bahwa platform forum anonim memiliki manfaat yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

**Kata kunci : Kesehatan Mental Mahasiswa, Forum Anonim, Layanan Kesehatan Mental**

### ABSTRACT

*Mental health is an important yet often overlooked aspect of student life. Factors such as academic demands, social pressures and life transitions can affect students' mental health, potentially leading to depression, anxiety, stress and even suicide. In Indonesia, research shows that 13.6% of university students experience depression and 10.3% experience anxiety. These mental health issues have a negative impact on students' academic performance, interpersonal relationships and physical health. It is important to raise awareness about mental health among college students and provide easily accessible services to help those in need. One promising solution is the use of an anonymous forum platform, which allows students to share their experiences without fear of stigmatization, facilitates knowledge exchange, and increases the accessibility of mental health services. Further research is needed to understand the impact of using anonymous forum platforms on college students' mental health and how to overcome the challenges. Literature research suggests that anonymous forum platforms have significant benefits in supporting college students' mental health.*

**Keywords : Student Mental Health, Anonymous Forum, Mental Health Services**

## 1. PENDAHULUAN

Pendahuluan Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang kian memprihatinkan di era modern ini. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Tekanan akademik yang intens, masalah keuangan, hubungan interpersonal yang rumit, serta adaptasi dengan lingkungan baru merupakan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Dalam situasi yang kompleks ini, dukungan psikososial dan kesehatan mental menjadi sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan emosional dan keberhasilan akademik mereka.

Namun, upaya untuk mendapatkan dukungan sering kali terhalang oleh stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental. Mahasiswa mungkin merasa enggan untuk mencari bantuan karena takut dihakimi atau disalahpahami oleh lingkungan sekitar. Selain itu, fasilitas kesehatan mental yang terbatas di kampus dan biaya yang tinggi untuk mendapatkan layanan profesional juga menjadi hambatan signifikan.

Di tengah tantangan ini, platform forum anonim muncul sebagai solusi inovatif yang dapat membantu mengatasi hambatan tersebut. Platform ini menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, bertukar informasi, dan mendapatkan dukungan dari orang lain secara anonim. Anonimitas yang ditawarkan oleh platform ini memungkinkan mahasiswa untuk berbicara lebih terbuka tentang masalah yang mereka hadapi tanpa takut akan stigma sosial. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung, dipahami, dan didukung dalam menghadapi berbagai tantangan.

Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam forum anonim dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental. Misalnya, sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Affective Disorders* menemukan bahwa keterlibatan dalam forum anonim dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan

pada mahasiswa. Penelitian lain yang diterbitkan dalam *Computers in Human Behavior* mengungkapkan bahwa forum anonim dapat menjadi sumber informasi dan dukungan yang berharga bagi mahasiswa yang mengalami krisis mental.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2021 terdapat sekitar 14,2 juta mahasiswa di Indonesia. Diperkirakan, 10% dari mahasiswa tersebut mengalami masalah kesehatan mental yang serius. Ini berarti ada lebih dari satu juta mahasiswa yang membutuhkan dukungan dan intervensi yang efektif. Platform forum anonim memiliki potensi besar untuk menjangkau dan membantu jutaan mahasiswa di Indonesia, memberikan mereka alat dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat dan tantangan penggunaan platform forum anonim dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Melalui kajian literatur dari berbagai sumber ilmiah, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana platform ini dapat berkontribusi positif dalam memberikan dukungan yang diperlukan mahasiswa, serta mengidentifikasi kendala yang mungkin dihadapi dalam implementasinya. Dengan memahami dinamika dan dampak dari platform forum anonim, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di era digital ini.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas dan rinci mengenai fenomena yang sedang diteliti, serta memungkinkan analisis yang mendalam terhadap data yang dikumpulkan. Fokus utama penelitian ini adalah populasi mahasiswa, yang dianggap sebagai subjek penting untuk memahami kondisi kesehatan mental dalam konteks lingkungan akademik.

Proses pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan instrumen

digital yang berbasis platform Google Form. Instrumen ini dipilih karena keandalannya dalam mengumpulkan data secara efisien dan efektif. Kuesioner yang dirancang akan disebarluaskan melalui tautan Google Form yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial. Dengan demikian, diharapkan dapat menjangkau jumlah responden yang cukup besar dan beragam,

### 3. HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, dengan persentase sebesar 92%. Hal ini mengindikasikan bahwa kelompok usia ini merupakan mayoritas dalam populasi yang diteliti, yang mana sangat relevan mengingat fokus penelitian pada kalangan mahasiswa, yang umumnya berada dalam rentang usia tersebut.

Sementara itu, Tabel 2 memperlihatkan distribusi jenis kelamin responden, di mana jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Terdapat 62 mahasiswa perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sementara responden laki-laki berjumlah 38 mahasiswa. Dominasi jumlah responden perempuan ini memberikan gambaran yang signifikan mengenai representasi gender dalam penelitian ini, dan dapat memberikan wawasan tambahan terkait perbedaan pengalaman atau persepsi kesehatan mental antara kedua kelompok gender tersebut.

**Tabel 1**  
**Usia Responden**

Usia	f	%
18 th – 21 th	92	92
22 th – 25 th	8	8

**Tabel 2**  
**Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	f	%
Laki - laki	38	38%
Perempuan	62	62%

Dengan demikian, data demografis ini tidak hanya memberikan konteks yang penting bagi analisis lebih lanjut, tetapi juga memungkinkan peneliti untuk melakukan segmentasi dan perbandingan yang lebih

sehingga data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi sebenarnya di kalangan mahasiswa. Penggunaan teknologi digital ini juga memungkinkan pengumpulan data yang lebih cepat dan analisis yang lebih mudah, sehingga hasil penelitian dapat diperoleh dengan lebih akurat dan tepat waktu.

mendetail berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hal ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian serta memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

**Tabel 3**  
**Hasil Kuesioner Kesehatan Mental Mahasiswa**

No	Item Kuesioner	Jawaban	f	%
1	Menilai Kesehatan fisik	Bagus sekali	23	23%
		Rata-rata	53	53%
		Agak tidak bagus	18	18%
		Sangat bagus	6	6%
2	Menilai Kesehatan mental	Bagus sekali	18	18%
		Rata-rata	49	49%
		Agak tidak bagus	22	22%
		Tidak bagus	7	7%
3	Sedih, cemas, atau stres dalam seminggu terakhir	Sangat tidak bagus	4	4%
		Sering	27	27%
		Kadang-kadang	52	52%
4	Kesulitan tidur atau lelah berlebihan	Tidak sering	21	21%
		Ya	59	59%
		Tidak	22	22%
		Mungkin	19	19%

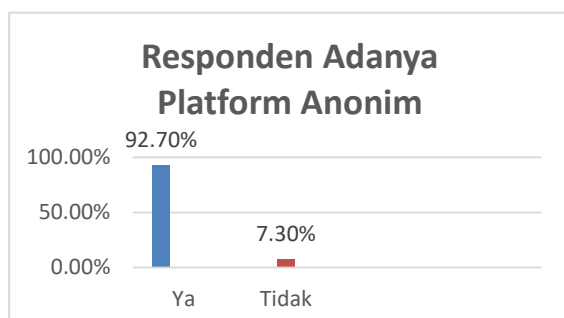
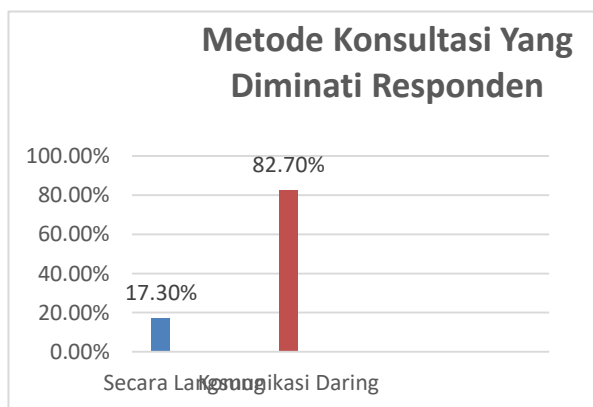
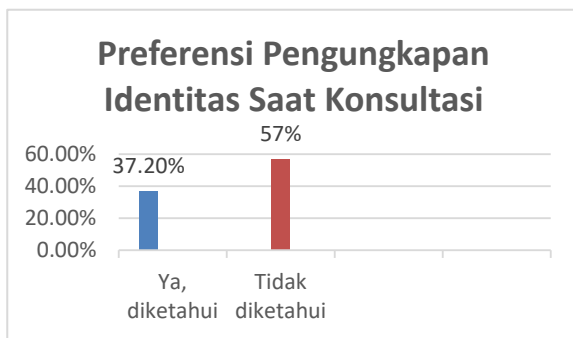
5	Kehilangan minat atau kesenangan	Ya	57	57%
		Tidak	20	20%
		Mungkin	23	23%
6	Sulit konsentrasi dan fokus	Ya	62	62,6%
		Tidak	16	16,2%
		Mungkin	21	21,2%
7	Putus asa dan tidak memiliki harapan	Ya	40	40%
		Tidak	46	46%
		Mungkin	14	14%
8	Berpikir menyakiti diri sendiri atau orang lain	Ya	18	18%
		Tidak	67	67%
		Mungkin	15	15%
9	Memiliki pasangan	Ya	36	36%
		Tidak	64	64%
10	Merasa hubungan dengan pasangan memperburuk kesehatan mental	Selalu	5	5,3%
		Sering	9	9,5%
		Kadang-kadang	35	36,8%
		Tidak pernah	46	48,4%
11	Tekanan akademik yang dirasakan	Sangat besar	8	8%
		Besar	25	25%
		Rata-rata	47	47%
		Tidak besar	17	17%
		Tidak sangat besar	3	3%
12	Merasa salah memasuki jurusan	Ya	18	18%
		Tidak	46	46%
		Mungkin	36	36%
13	Merasa kesulitan memenuhi tugas atau menyelesaikan ujian	Ya	21	21%
		Tidak	42	42%
		Mungkin	37	37%
14	Tidak cocok dengan dosen	Ya	44	44%
		Tidak	17	17%
		Mungkin	39	39%
15	Hubungan baik dengan dosen atau staf pengajar	Ya	55	55%
		Tidak	9	9%
		Mungkin	36	36%

16	Hubungan baik dengan teman, rekan, atau rekan seangkatan	Ya	81	81%
		Tidak	2	2%
		Mungkin	17	17%
17	Diskriminasi, pelecehan, atau intimidasi di kampus	Ya	7	7,1%
		Tidak	84	84,8%
		Mungkin	8	8,1%
18	Riwayat Kesehatan mental dengan keluarga	Ya	6	6%
		Tidak	86	86%
		Mungkin	8	8%
19	Kebiasaan makan tidak sehat dan jarang berolahraga	Ya	57	57%
		Tidak	12	12%
		Mungkin	31	31%
20	Pengungkapan identitas konsultasi	Ya, diketahui	35	35%
		Tidak, diketahui	60	60%
21	Konsultasi	Secara langsung	80	84,2%
		Daring	15	15,8%
22	Adanya platform anonym menangani Kesehatan mental	Ya	88	91,7%
		Tidak	8	8,3%
23	Ketertarikan informasi kesehatan mental	Ya	80	80%
		Tidak	20	20%

Melihat dari data yang telah dikumpulkan, gangguan mental yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan gejala-gejala yang hampir serupa. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan, permasalahan psikologis yang muncul pada kalangan mahasiswa sebagian besar berhubungan dengan distress psikologis dan disfungsi sosial. Gejala-gejala yang sering ditemukan meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi, ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari, serta perasaan terus-menerus berada di bawah tekanan.

Kalangan mahasiswa sangat rentan terhadap risiko stres jangka panjang, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berpotensi menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perhatian khusus perlu diberikan untuk mengatasi dan mencegah gangguan kesehatan mental di kalangan ini. Efek psikologis lain yang dapat timbul mencakup depresi dan kecemasan, yang merupakan gangguan mental paling umum di kalangan mahasiswa. Kedua gangguan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik, tetapi juga dapat mengakibatkan efek samping yang serius, termasuk munculnya ide-ide bunuh diri.

### 3 PEMBAHASAN



Kesimpulan Grafik diatas menunjukkan preferensi responden terkait pengungkapan identitas saat melakukan konsultasi, Sebanyak 37,2% responden lebih memilih identitas mereka untuk diketahui, sementara 57% responden lebih memilih untuk identitasnya tidak diketahui. Berdasarkan data dari grafik ini, bisa dikatakan menyediakan platform konsultasi anonim dapat menghilangkan banyak hambatan individu yang ingin berkonsultasi tetapi identitasnya tetap rahasia dan terjamin, sehingga hal ini bisa meningkatkan kesejahteraan mental Masyarakat secara keseluruhan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Williams, R. dan Davis, T. yang menyebutkan bahwa Penggunaan platform anonim untuk konseling daring memungkinkan mahasiswa mencari bantuan tanpa takut stigma dan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental (Williams & Davis, 2020). Dengan demikian, implementasi platform anonim tidak hanya dapat membantu individu merasa lebih nyaman dan aman dalam mencari bantuan, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan memastikan bahwa lebih banyak orang mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Grafik kedua memperlihatkan metode konsultasi yang diminati responden, yang menunjukkan bahwa 82,7% responden lebih memilih konsultasi secara daring, sementara itu hanya 17,3% yang memilih konsultasi secara langsung. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Vaidya dkk yang menyebutkan bahwa Konsultasi daring dapat menjadi alternatif yang efektif untuk konsultasi tatap muka bagi individu yang memiliki hambatan untuk mengakses layanan kesehatan secara langsung. (Vaidya et al., 2016). Karena itulah platform anonim dapat menjadi solusi dan alternatif yang nyaman dan mudah diakses. platform ini memungkinkan individu untuk mencurahkan isi hati dan mencari solusi tanpa perlu menunjukkan identitas mereka.

Grafik di atas menunjukkan hasil survei mengenai penerimaan responden terhadap adanya platform anonim untuk konsultasi, Mayoritas responden (92,70%) mendukung adanya platform anonim, Ini menunjukkan bahwa banyak orang menghargai manfaat dan kemudahan yang ditawarkan oleh platform anonim, sementara itu sebanyak 7,30% responden tidak setuju dengan adanya

platform anonym.

Namun, tentu saja ada hal-hal yang perlu diperhatikan terhadap platform anonym ini diantaranya yaitu mengenai keamanan dan privasi, penting untuk memastikan bahwa platform tersebut memiliki langkah-langkah keamanan yang kuat untuk melindungi informasi pribadi pengguna. Konselor juga harus mematuhi etika profesional dalam menjaga kerahasiaan informasi klien. Dan Meskipun anonimitas dapat memberikan rasa aman bagi pengguna, penting juga untuk memastikan bahwa layanan yang disediakan oleh konselor anonym tetap berkualitas tinggi dan memenuhi standar etika profesional. Dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan ini, platform anonym dalam konsultasi kesehatan mental dapat menjadi alat yang berguna untuk mencapai individu yang membutuhkan bantuan, terutama mereka yang mungkin tidak memiliki akses atau keberanian untuk mencari bantuan secara langsung.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan Kesehatan mental mahasiswa sering terabaikan di lingkungan akademik, meskipun banyak mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, dan transisi kehidupan yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Di Indonesia, 13,6% mahasiswa mengalami depresi dan 10,3% kecemasan, yang mempengaruhi prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan kesehatan fisik.

Penggunaan platform forum anonym adalah solusi efektif untuk masalah ini. Platform ini memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman tanpa takut stigma dan meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa 92,7% mahasiswa mendukung penggunaan platform anonym untuk konsultasi kesehatan mental, dan 82,7% lebih memilih konsultasi daring.

Namun, tantangan utama termasuk memastikan keamanan dan privasi pengguna serta integrasi dengan layanan kesehatan mental kampus. Moderasi yang efektif diperlukan untuk mencegah penyalahgunaan platform.

Platform forum anonym memiliki potensi besar untuk membantu kesehatan mental mahasiswa jika didukung oleh universitas dan pemerintah. Integrasi dengan program kesehatan mental kampus dan pelatihan untuk staf dan mahasiswa dapat meningkatkan efektivitasnya. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dan efektivitas platform ini.

Dengan perhatian dan dukungan yang tepat, platform ini bisa membawa perubahan signifikan dalam menangani kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi, menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung, dan sehat bagi semua mahasiswa. Dukungan dari lingkungan akademik dan pemerintah dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih baik bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka, meningkatkan kualitas hidup, serta prestasi akademik mereka.

Selain itu, penting bagi universitas untuk melakukan kampanye kesadaran mengenai kesehatan mental dan manfaat penggunaan platform forum anonym. Edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengakses bantuan dapat mengurangi stigma yang masih ada di kalangan mahasiswa. Kampanye ini juga dapat melibatkan partisipasi aktif mahasiswa untuk menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan mendukung.

### Saran

Untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan mengenai kesehatan mental, universitas perlu mengadakan kampanye kesadaran yang terstruktur. Kampanye ini bisa berupa seminar, workshop, atau webinar yang melibatkan para ahli kesehatan mental untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa. Selain itu, materi mengenai kesehatan mental dan cara mengelolanya dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum akademik, misalnya melalui mata kuliah tentang psikologi dasar atau kesehatan holistik.

Dalam pengembangan dan implementasi platform forum anonym, universitas perlu bekerja sama dengan ahli teknologi dan profesional kesehatan mental. Kolaborasi ini memastikan bahwa

platform tersebut user-friendly dan dapat memberikan dukungan yang tepat. Platform harus memiliki fitur keamanan dan privasi yang kuat untuk melindungi identitas pengguna, termasuk enkripsi data, moderasi konten, dan kebijakan privasi yang transparan.

Agar layanan konseling lebih mudah diakses, konselor di kampus harus mendapatkan pelatihan khusus untuk memahami dinamika penggunaan platform anonim dan cara merujuk mahasiswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Universitas juga harus menyediakan opsi konseling yang fleksibel, baik secara daring maupun luring, sehingga mahasiswa dapat memilih metode yang paling nyaman bagi mereka.

Untuk mendukung mahasiswa melalui jaringan komunitas, universitas dapat membentuk program dukungan sebaya di mana mahasiswa dilatih untuk memberikan dukungan emosional dasar kepada teman-teman mereka. Selain itu, mengadakan kelompok diskusi atau support group yang difasilitasi oleh profesional kesehatan mental atau konselor dapat memberikan ruang bagi mahasiswa berbagi pengalaman dan saling mendukung.

Universitas perlu melakukan penelitian berkelanjutan untuk mengevaluasi efektivitas platform forum anonim dan layanan kesehatan mental lainnya. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk terus memperbaiki dan menyesuaikan layanan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Secara rutin, universitas harus mengadakan survei dan meminta feedback dari mahasiswa mengenai layanan kesehatan mental yang tersedia untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan sesuai dengan harapan dan kebutuhan mereka.

Dalam hal pendanaan dan sumber daya, universitas perlu mengalokasikan dana yang cukup untuk pengembangan dan pemeliharaan platform forum anonim serta layanan kesehatan mental lainnya. Ini termasuk pelatihan konselor, pengadaan fasilitas, dan kegiatan kampanye kesadaran.

## 6. REFERENSI

- World Health Organization. "Mental Health: Strengthening Our Response." WHO. Diakses pada 25 April 2024, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Iskandar. (2020, September 8). Fomo, Forum Diskusi Para Profesional yang Sepenuhnya Anonim. Fomo Indonesia. Diakses pada 27 April 2024, dari <https://fomo.id/394/>
- Mayang, S. (2023, Maret 27). Menulis Jurnal yang Benar, Inilah Langkah-langkahnya. Maukuliah Blog. Diakses pada 28 April 2024, dari <https://blog.maukuliah.id/menulis-jurnal-yang-benar-inilah-langkah-langkahnya/>
- Fathina, H. (2023, Agustus 29). Contoh Tinjauan Pustaka beserta Fungsi dan Cara Membuatnya. Bisnis.com. Diakses pada 10 Mei 2024, dari <https://kabar24.bisnis.com/read/20230829/79/1689593/contoh-tinjauan-pustaka-beserta-fungsi-dan-cara-membuatnya>
- Kusuma, T. (2023, Juni 24). Arti Landasan Teori, Ketahui Fungsi, Tujuan, dan Macam-macamnya. Bola.com. Diakses pada 12 Mei 2024, dari <https://www.bola.com/ragam/read/5418886/arti-landasan-teori-ketahui-fungsi-tujuan-dan-macam-macamnya>
- Nanda, S. (2024, Mei 22). Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Jenis & Contoh. Brain Academy. Diakses pada 20 Mei 2024, dari <https://www.brainacademy.id/blog/penelitian-kuantitatif>
- Populix. (2022, Juni 20). Cara Mengolah Data Kuesioner secara Manual, Mudah! Populix. Diakses pada 24 Mei 2024, dari <https://info.populix.co/articles/cara-mengolah-data-kuesioner/>

- Merdeka.com. (2023, Januari 15). Cara Membuat Kesimpulan dengan Baik dan Benar, Penting Dipelajari. Diakses pada 31 Mei 2024, dari <https://www.merdeka.com/jatim/cara-membuat-kesimpulan-dengan-baik-dan-benar-penting-dipelajari-klm.html>
- Qotrun A. (n.d.). Saran dalam Makalah dan Karya Ilmiah: Pengertian dan Contoh-Contohnya. Gramedia. Diakses pada 24 Juni 2024, dari <https://www.gramedia.com/literasi/ccontoh-saran-dalam-makalah-dan-karya-ilmiah/>
- Aulia, A. P., & Purnomo, W. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 34(2), 123-134. <https://doi.org/10.22146/jpi.2019.12345>
- Maharani, N., & Supriyadi, Y. (2020). Tingkat stres akademik dan coping stress pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 211-220. <https://doi.org/10.14710/jkm.15.3.211-220>
- Nugroho, W. S., & Sari, D. M. (2018). Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental pada pekerja shift di industri manufaktur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 45-56. <https://doi.org/10.20884/1.jik.2018.9.1>