

## PENINGKATAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL DAN STRATEGI *PEER-SUPPORT* MELALUI MEDIA *CHANNEL WHATSAPP*

### Improving Mental Health Awareness and Peer-Support Strategies through WhatsApp Media Channels

Imas Damayanti<sup>1</sup>, Ineu Maryani<sup>2</sup>, Virama Indaswari Purnamadhewi<sup>3</sup>, Nysa Ro Aina Zulfa<sup>1</sup>,  
Euis Heryati<sup>1</sup>, Nur Faizah Romadhona<sup>1</sup>, Yati Ruhayati<sup>4</sup>, Abdi Wadud Syafi'i<sup>1,5</sup>, Fariza Az-  
Zahra Cahya Dwipa<sup>1</sup>, Salim Abdullah<sup>1</sup>, Eska Sovia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup>PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) Cabang Bandung Dan Sekitarnya

<sup>4</sup>Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>5</sup>Sekolah Tinggi Teknologi Mineral Indonesia

Korespondensi: Imas Damayanti. Alamat email: [imas\\_d@upi.edu](mailto:imas_d@upi.edu)

#### ABSTRAK

Mahasiswa angkatan 2022 hingga 2025 tergolong generasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan yang dihadapi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh Fakultas Kedokteran UPI dengan pendekatan kedokteran jiwa dan bimbingan konseling, bertujuan meningkatkan pemahaman kesehatan mental, strategi dukungan teman sebaya, serta menginisiasi Channel WhatsApp sebagai media sosial berisi konten positif. Kegiatan diawali dengan Focus Group Discussion (FGD) bersama tim PKM, narasumber dari RSJ Provinsi Jawa Barat, BKP K UPI, Poliklinik UPI, dan perwakilan mahasiswa. Selanjutnya, dilakukan seminar oleh dokter spesialis kejiwaan, diikuti oleh 40 mahasiswa dari seluruh fakultas UPI secara luring dan 15 mahasiswa dari Kampus Daerah UPI secara daring. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan penulisan konten positif media sosial dan peluncuran Channel WhatsApp Great Mental Health – FK UPI IDN, lalu ditutup dengan evaluasi. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental yang diharapkan dapat disebarluaskan ke lingkungan fakultas masing-masing, serta terbentuknya platform edukatif digital yang menyajikan konten berkualitas tentang kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental; Mahasiswa; Peer-support; Media sosial

#### ABSTRACT

*Students enrolled between 2022 and 2025 are highly vulnerable to mental health issues due to various challenges they face. This community service program (CSP), initiated by the Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Indonesia, aims to promote mental health awareness and peer support strategies. It began with a focus group discussion (FGD) involving the CSP team, experts from the West Java Provincial Mental Hospital, UPI's counselling services, the UPI Polyclinic, and student representatives. The program continued with a seminar led by a psychiatric specialist, attended by 40 offline student representatives from all UPI faculties and 15 online participants from regional campuses. This was followed by training on creating positive social media content and the launch of the Great Mental Health - FK UPI IDN WhatsApp Channel. The program concluded with an evaluation. As a result, students gained increased mental health knowledge expected to be disseminated within their faculties, alongside the creation of a digital platform providing accessible, educational mental health content.*

**Keywords:** Mental health; Students; Peer-support; Social media

## PENDAHULUAN

Mahasiswa pada periode 2022–2025 merupakan Generasi Z yang menjalani masa remaja akhir di tengah pandemi COVID-19. Masa transisi menuju dunia perkuliahan membawa perubahan signifikan, seperti meningkatnya tuntutan akademik, berkurangnya pengawasan orang tua, serta kompleksitas sosial yang lebih tinggi. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, dibentuk oleh berbagai faktor seperti pola asuh overprotective, krisis ekonomi, transformasi digital, dan pergeseran budaya serta komunitas (Slepian et al., 2024).

Karakteristik tersebut membentuk profil dewasa muda yang beragam. Di satu sisi, Generasi Z dikenal sebagai fast learner, berpola pikir global, inovatif, dan memiliki orientasi tujuan yang jelas (Cirstea & Anagnoste, 2023). Namun, di sisi lain, mereka juga kerap dicirikan sebagai kurang fokus, individualis, menyukai hal instan, serta memiliki ketergantungan tinggi terhadap teknologi (Cirstea & Anagnoste, 2023). Generasi ini juga sering dilekatkan dengan stereotip “generasi stroberi” yang dianggap kurang tangguh secara mental, rentan terhadap tekanan, dan membutuhkan pengakuan sosial, sehingga berisiko mengalami krisis identitas, *Fear of Missing Out* (FOMO), serta

permasalahan kesehatan mental (Aulia et al., 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Berbagai kasus depresi, kecemasan, kehilangan makna hidup, hingga bunuh diri, termasuk yang terjadi di sejumlah perguruan tinggi besar di Kota Bandung, menunjukkan bahwa permasalahan ini bersifat nyata dan serius. Meskipun layanan konseling dan kesehatan mental telah disediakan oleh banyak kampus, keterbatasan tenaga profesional, stigma sosial, serta lemahnya deteksi dini menyebabkan layanan tersebut belum sepenuhnya efektif. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendukung tambahan, salah satunya melalui penguatan peran dukungan teman sebaya (*peer-support*) sebagai upaya pencegahan awal.

Mental Health Crisis merupakan kondisi gangguan perasaan, pikiran, dan perilaku yang menyebabkan individu kesulitan menjalankan fungsi sehari-hari dan berpotensi menjadi situasi darurat yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Hudson et al., 2024). Kondisi ini mencakup spektrum perilaku bunuh diri, mulai dari ide bunuh diri, rencana bunuh diri, hingga percobaan bunuh diri (Klonsky, May & Saffer,

2016; Harmer et al., 2024). Tanda-tandanya dapat muncul dalam bentuk gejala fisik, kognitif, perilaku, dan emosional, seperti kelelahan berat, pikiran putus asa, menarik diri dari lingkungan sosial, serta perilaku menyakiti diri (Hudson et al., 2024).

Selain perilaku bunuh diri, krisis kesehatan mental juga sering disertai perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) sebagai mekanisme koping yang kurang adaptif (Hudson et al., 2024). Bentuk *self-harm* yang umum pada remaja antara lain menyayat kulit, memukul diri sendiri, membenturkan tubuh, atau membakar kulit (Nasution & Angraini, 2021). Gangguan mental lain yang sering muncul pada usia remaja akhir meliputi gangguan psikotik, gangguan kecemasan, serta adiksi zat dan nonzat yang berdampak pada fungsi emosional, sosial, dan akademik (Kadir, Wijaya & Sanusi, 2023; Volkow, Michaelides & Baler, 2019; Zou et al., 2017; Pontes et al., 2022).

Upaya penanganan kesehatan mental perlu dilakukan secara menyeluruh, dimulai dari peningkatan kesadaran diri, deteksi dini melalui swaperiksa daring, perbaikan gaya hidup, serta penguatan dukungan sosial dan bantuan profesional (Md. Isa et al., 2024; Sharma et al., 2024). Selain menolong diri sendiri, kepedulian

terhadap orang lain juga penting. Mahasiswa sebagai teman sebaya dapat berperan sebagai pendengar aktif, dengan tetap menghindari sikap meremehkan, membandingkan kondisi, memberikan solusi tanpa diminta, atau menyampaikan pernyataan yang mengecilkan penderitaan individu yang sedang mengalami krisis (Penney, 2018).

### TUJUAN DAN MANFAAT

Kegiatan ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental, membekali keterampilan dasar penulisan konten positif kesehatan mental, serta menguatkan peran mahasiswa sebagai dukungan sebaya (*peer-support*). Dan untuk jangka panjang, melalui kegiatan ini diharapkan dapat mendukung pencegahan krisis kesehatan mental di lingkungan kampus, mewujudkan ekosistem kampus yang peduli dan responsif, menyediakan media informasi kesehatan mental dan budaya saling peduli, serta mendukung kesejahteraan mahasiswa dan kolaborasi lintas unit.

### METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tahap pertama pengabdian kepada masyarakat berbasis bidang ilmu ini adalah Persiapan dengan *Focus Group Discussion* (FGD). FGD ini dihadiri oleh tim PKM dari Fakultas Kedokteran UPI, narasumber dari

Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, serta perwakilan dari berbagai unit di lingkungan UPI, yaitu BKPK, Fakultas Pendidikan Seni Rupa dan Desain (FPSD), dan Poliklinik UPI, bersama mahasiswa yang bertugas sebagai panitia pelaksana. Kegiatan berlangsung selama 225 menit dengan suasana yang aktif, interaktif, dan konstruktif, menghasilkan berbagai masukan yang mendukung pengembangan program secara berkelanjutan.

Tahap kedua yaitu seminar peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental. Seminar ini menghadirkan narasumber seorang dokter spesialis kedokteran jiwa yang membawakan materi terkait pentingnya pemahaman dan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kegiatan diikuti oleh 40 mahasiswa perwakilan dari seluruh fakultas UPI secara luring serta 15 mahasiswa perwakilan dari Kampus Daerah UPI secara daring. Seminar berlangsung dengan interaktif, di mana peserta aktif berdiskusi dan mengajukan pertanyaan seputar isu kesehatan mental yang relevan dengan kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Tahap selanjutnya yaitu workshop Penulisan Konten Positif dan Peluncuran *Channel WhatsApp* Great Mental Health. Kegiatan workshop dilaksanakan secara

interaktif dan partisipatif, bersamaan dengan peluncuran *Channel WhatsApp* Great Mental Health – FK UPI IDN. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama 64 jam, mencakup seluruh tahapan mulai dari pematieran hingga penyelesaian penugasan akhir. Peserta dibagi secara acak berdasarkan tempat duduk, sehingga terbentuk lima kelompok, masing-masing beranggotakan delapan orang. Setiap kelompok didampingi oleh satu pendamping yang berperan dalam mengarahkan jalannya diskusi dan proses pelatihan agar berlangsung secara terstruktur dan produktif.

Kegiatan FGD, workshop, dan peluncuran *Channel WhatsApp* Great Mental Health – FK UPI IDN terlaksana dengan baik serta mendapat apresiasi positif dari peserta. Proses pelaksanaan berjalan sesuai rencana, dengan pembagian kelompok acak yang efektif meningkatkan interaksi dan kolaborasi. Peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi serta mampu menghasilkan ide konten positif yang relevan dengan isu kesehatan mental. Meski demikian, diperlukan pendampingan lanjutan terkait teknis penulisan dan strategi publikasi agar pesan yang dihasilkan lebih optimal dan berkelanjutan.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

FGD dilakukan di Auditorium Fakultas Kedokteran UPI pada tanggal 26 Juni 2025 bertema *Persiapan Pelatihan Mental Health Berbasis Dukungan Teman Sebaya*. Kegiatan dihadiri oleh Kepala Bagian Pendidikan, Pelatihan dan Penelitian RSJ Provinsi Jawa Barat dan tim (Gambar 1). Dari Fakultas Kedokteran UPI dihadiri oleh jajaran pimpinan, dosen pembimbing kemahasiswaan dan tim PKM termasuk mahasiswa panitia pelaksana. Selain itu hadir pula perwakilan dari Bimbingan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) UPI, pimpinan FPSD UPI dan pimpinan Poliklinik UPI. Diskusi berlangsung hangat dan interaktif. Semua unsur menyadari pentingnya upaya preventif dan promotif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa masa kini, dengan fokus pembahasan tertuju pada peran teman sebaya.



**Gambar 1. FGD Tim PKM FKUPI, RSJ Provinsi Jawa Barat, BKPK, FPSD dan Perwakilan Mahasiswa**

Rangkaian kegiatan selanjutnya, yaitu seminar peningkatan pemahaman mengenai

kesehatan mental mahasiswa, dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2025 bertempat di Auditorium FK UPI Bandung. Kegiatan diikuti secara luring oleh perwakilan mahasiswa dari seluruh fakultas di UPI Kampus Bumi Siliwangi sebanyak 40 orang. Selain itu diikuti pula oleh 15 orang perwakilan mahasiswa secara daring dari Kampus Daerah. Pemateri utama pada kegiatan ini adalah dokter spesialis kedokteran jiwa, dengan menyoroti isu-isu masalah mental hingga gangguan mental yang membutuhkan antisipasi cepat dan tanggap. Pembahasan juga meliputi langkah-langkah taktis yang bisa dilakukan diri maupun teman sebaya mahasiswa apabila menghadapi kejadian masalah mental.



**Gambar 2. Seminar Peningkatan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Mahasiswa**

Sebagai penutup rangkaian kegiatan, dilaksanakan workshop penulisan konten Positif dan Peluncuran *Channel WhatsApp Great Mental* dimulai dengan pemaparan dari narasumber Bimbingan Konseling UPI mengenai strategi komunikasi digital via *Channel WhatsApp*. Pemaparan meliputi dasar berpikir dan

permasalahan yang ada di lapangan. Interaksi di media sosial sering memicu perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis tentang kehidupan pribadi dan hal tersebut akan menyebabkan keadaan psikologi yang kurang baik. Namun, di lain pihak kenyataan ini memberi sinyal kuat bahwa media sosial juga dapat dijadikan alat untuk meningkatkan kesehatan mental. Hal tersebut sangat mungkin dilakukan dengan memuat konten positif yang mengedukasi dan membangun.



**Gambar 3. Praktek langsung pembuatan konten positif untuk Channel WhatsApp**

Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan secara langsung oleh tim dari pengelola Channel WhatsApp yang sudah berpengalaman. Peserta dibimbing untuk praktek langsung dalam pembuatan konten positif, dengan suasana yang aktif dan kolaboratif. Setiap peserta berhasil menghasilkan satu konten positif di tempat, lalu melanjutkan dengan pembuatan konten tambahan sebagai tugas lanjutan dari *workshop* (Gambar 3). Pada kesempatan yang sama, dilakukan

peluncuran resmi Channel WhatsApp “Great Mental Health- FK UPI IDN” (Gambar 4).



**Gambar 4. Channel WhatsApp “Great Mental Health- FK UPI”**

## Diskusi

Pelaksanaan Program PkM Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental dan Strategi *Peer-Support* melalui Media Sosial Positif Channel WhatsApp ini menunjukkan suatu upaya dari Fakultas Kedokteran untuk berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil FGD menunjukkan perlunya strategi pada level universitas, karena kemampuan dan kebijakan untuk melaksanakan program berdampak tidak dapat diwujudkan pada lingkup yang lebih kecil. Strategi ini harus dilakukan secara terkoordinasi, didukung oleh berbagai pihak, serta didukung oleh pendanaan

yang memadai. Meskipun demikian, hal tersebut tidak mengurangi urgensi pelaksanaan program dengan lingkup yang lebih kecil, yang dapat dilaksanakan oleh berbagai pihak secara fleksibel, di berbagai lokasi, dan kapan pun diperlukan.

Dibandingkan dengan pelaksanaan PKM terdahulu mengenai kesehatan mental, kegiatan ini menghadirkan kebaruan melalui pendekatan kolaboratif lintas disiplin antara Program Studi Kedokteran, Bimbingan dan Konseling, serta Psikologi. Meskipun Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) baru berdiri selama tiga tahun, fakultas ini telah menunjukkan komitmen untuk berperan aktif dalam upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kolaboratif tersebut tidak dimaksudkan untuk menggantikan upaya yang telah berjalan, melainkan untuk memperkuat dukungan yang ada agar penanganan kesehatan mental di lingkungan kampus menjadi lebih komprehensif, berkelanjutan, dan berdampak nyata bagi seluruh civitas akademika (Rindu et al., 2024; Vitoasmara et al., 2024).

Upaya yang dilakukan tim PKM UPI, dengan dukungan penuh dari seluruh pimpinan fakultas, berupaya mengirimkan perwakilan mahasiswanya sebagai inisiator dalam

membangun dukungan teman sebaya di lingkungan universitas. Langkah ini diharapkan dapat meningkatkan jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai dalam menghadapi diri sendiri maupun rekan sebaya yang terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, sehingga memberikan dampak positif yang lebih luas.

Selain secara langsung, dukungan teman sebaya dapat dilakukan mengikuti tren bahasa komunikasi masa kini. *Channel WhatsApp* merupakan suatu media sosial yang sangat efektif untuk membagikan isu kesehatan mental. Media sosial ini memiliki jangkauan luas, mencakup 92,1% pengguna internet di Indonesia yang berusia 16 tahun ke atas (Hasya, 2023). *Channel WhatsApp* lebih privasi dan aman karena bersifat satu arah, sehingga audiens merasa lebih nyaman menerima pesan sensitif dan personal. Dari sudut pandang penulis, format yang fleksibel memudahkan penulisan konten.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Evaluasi pelaksanaan PKM ini menegaskan pentingnya penyelenggaraan program yang bertujuan meningkatkan kesadaran, kepedulian, serta keterampilan individu dan teman sebaya di kalangan mahasiswa dalam menghadapi isu kesehatan mental. Mengingat dampak signifikan

yang dapat timbul dari gangguan kesehatan mental, upaya pencegahan perlu dilakukan melalui berbagai pendekatan, terutama dengan memanfaatkan peran teman sebaya yang memiliki kedekatan emosional. Selain itu, seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan media komunikasi, pemanfaatan media sosial secara optimal dan terkelola dengan baik menjadi strategi krusial untuk mendukung peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Dengan melakukan FGD yang melibatkan berbagai pengaku kepentingan di institusi universitas dengan pakar pada dunia kesehatan jiwa yaitu RSJ Provinsi Jawa Barat, diketahui langkah-langkah mitigasi yang harus dilakukan untuk mencegah permasalahan mental, mendeteksi dini bila terjadi dan melakukan tindakan terbaik saat kejadian serta mencegah risiko terberat. Namun karena hal tersebut bersifat sistematis dan memerlukan kebijakan dan sumber daya yang besar dan menyeluruh, maka kegiatan PKM yang dilaksanakan ini merupakan bentuk taktis dengan mengundang mahasiswa-mahasiswa yang menjadi perwakilan seluruh fakultas yang ada di Kampus UPI Bumi Siliwangi untuk menjadi agen pertama yang bersama dengan rekan sebaya di kehidupan

sehari-hari. Selain itu peluncuran konten positif di media sosial *Channel WhatsApp* diharapkan dapat memberikan kontribusi awal yang menjadi cikal bakal media sosial yang dapat memiliki kehandalan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel ini disusun oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan kontributor dari Fakultas Ilmu Pendidikan, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Kegiatan ini didanai oleh Dana RKAT Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2025. Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra mahasiswa perwakilan dari berbagai fakultas di seluruh kampus UPI. Untuk korespondensi lebih lanjut, dapat menghubungi [imas\\_d@upi.edu](mailto:imas_d@upi.edu). Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait isi dari artikel ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., Hapsari, M., Meilani, T., Zachrah, D., & Nabillah, N. (2022). Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 237–244. <https://doi.org/10.32585/JP.V31I2.2485>
- Cirstea, P., & Anagnoste, S. (2023). Young, Wild & Entrepreneurial: Generation Z's



- Affinity for Entrepreneurship. *Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 17(1), 930–947. <https://doi.org/10.2478/PICBE-2023-0085>
- Harmer, B., Lee, S., Rizvi, A., & Saadabadi, A. (2024). *Suicidal Ideation*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565877/>
- Hasya, R. (2023). *Whatsapp Teratas, Ini 7 Media Sosial Paling Banyak Digunakan Warganet Indonesia Sepanjang 2022 - GoodStats*. <https://goodstats.id/article/whatsapp-teratas-ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-warganet-indonesia-sepanjang-2022-ijklw?>
- Hudson, E., Pariseau-Legault, P., Cassivi, C., Chouinard, C., & Goulet, M. H. (2024). Mental Health Crisis: An Evolutionary Concept Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(6), 1908–1920. <https://doi.org/10.1111/INM.13412>
- Kadir, N. U., Wijaya, F., & Sanusi, M. (2023). Jenis Gangguan Psikotik Berdasarkan PPDGJ III. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 9140–9150.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(Volume 12, 2016), 307–330. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV-CLINPSY-021815-093204/CITE/REFWORKS>
- Md. Isa, A., Wan Mahmud, W. A., Syed Ali Hanafiah, S. Y., Azman, K., Nizam, N. E., & Abd Rahman, A. (2024). Emotional Intelligence in Depression: Navigating Self-Awareness, Coping, and Social Dynamics. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(53), 547–559. <https://doi.org/10.35631/ijepc.953041>
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137.
- Penney, D. (2018). Defining “peer support”: implications for policy, practice and research. *Darby Penney, MLS*, 1–11.
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Kannen, C., & Montag, C. (2022). The interplay between time spent gaming and disordered gaming: A large-scale world-wide study. *Social Science and Medicine*, 296(January), 114721. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114721>
- Rindu, R., Prasetyo, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., Falah, D., Rahmanita, A., Mellinda, S., Kesuma, I., Susanti, A., Setyonugroho, A., Miftachurohman, A., & Andiyana, Y. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat “Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2), 281–285.
- Sharma, I., Marwale, A. V., Sidana, R., & Gupta, I. D. (2024). Lifestyle modification for mental health and well-being. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(3), 219–234. [https://doi.org/10.4103/INDIANJPSYCHIATRY.INDIANJPSYCHIATRY\\_39\\_24](https://doi.org/10.4103/INDIANJPSYCHIATRY.INDIANJPSYCHIATRY_39_24)
- Slepian, R. C., Vincent, A. C., Patterson, H., & Furman, H. (2024). “Social media, wearables, telemedicine and digital health,”—A Gen Y and Z perspective. *Comprehensive Precision Medicine, First Edition, Volume 1-2, 1–2*, 524–544. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824010-6.00072-1>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & A, L. D. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/SRJYAPPI.V2I3.1230>
- Volkow, N. D., Michaelides, M., & Baler, R. (2019). The neuroscience of drug reward and addiction. *Physiological Reviews*, 99(4), 2115–2140. <https://doi.org/10.1152/physrev.00014.2018>
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, O., & Wang, X. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. *Adv Exp Med Biol*. 2017;1010:21-41. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1010, 21–41. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1>