

Perancangan Aplikasi Kesehatan Mental “NAFS” (*Islamic Psycho Spiritual Therapy*) Berbasis Android Menggunakan Metode PDCA (*Plan-Do -Check-Action*)

Hanna Oktasya Ross¹, Aulia Syifa Arrohmah², Megawatul Hasanah³
Naufal Yusran⁴, Nurastuti Wijareni⁵

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang km 14.5, Sleman, Yogyakarta 55584
e-mail: ¹hannaoktasya@gmail.com, ²syifaarrohmah208@gmail.com, ³megawatul14@gmail.com

^{4,5} Program Studi Informatika, Fakultas Teknik Industri, Universitas Islam Indonesia.
e-mail: ⁴naufalyoesran@gmail.com, ⁵nurastutiwijareni15@gmail.com

Submitted Date: November 07th, 2021
Revised Date: January 11th, 2022

Reviewed Date: January 07th, 2022
Accepted Date: January 31st, 2022

Abstract

During the Covid-19 pandemic, the percentage of mental disorders has increase significantly. This increase is not comparable to the available services or handling media, especially the Indonesian people, who are predominantly Muslim. In fact, mental health is an important aspect of human life. Therefore, the design of the NAFS application is based on Islamic psychology (Islamic psycho-spiritual therapy) which can be an innovation for android-based mental health services. NAFS Application Design is carried out using the PDCA method with a participatory design. The results of all the design stages can be concluded that the NAFS application based on alpha (black box method) and beta testing shows its functionality and performance in accordance with the needs and designs that have been determined. Thus it can be concluded that the NAFS application can be used especially for individuals with mental illness, as a form of mental health first aid and mental health education media.

Keywords: *Application; Android; Mental Health; Islamic Psychology; PDCA*

Abstrak

Selama pandemi Covid-19, persentase gangguan mental mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan tersebut tidak sebanding dengan pelayanan ataupun media penanganan yang tersedia, terlebih masyarakat Indonesia yang mayoritas muslim. Padahal, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Maka dari itu dilakukan perancangan Aplikasi NAFS berdasarkan keilmuan psikologi Islam (*Islamic psycho-spiritual therapy*) yang dapat menjadi inovasi layanan kesehatan mental berbasis android. Perancangan Aplikasi NAFS dilakukan menggunakan metode PDCA dengan desain partisipatori. Hasil dari keseluruhan tahapan perancangan menunjukkan bahwa Aplikasi NAFS berdasarkan pengujian alpha (*black box method*) dan beta menunjukkan fungsionalitas dan performansinya sesuai dengan kebutuhan dan rancangan yang sudah ditentukan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Aplikasi NAFS bisa digunakan terutama bagi individu dengan *mental illness*, sebagai bentuk pertolongan pertama kesehatan mental (*mental health first aid*) dan media edukasi kesehatan mental.

Kata Kunci: Aplikasi; Android; Kesehatan Mental; Psikologi Islam; PDCA

1 Pendahuluan

Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang seharusnya juga diperhatikan. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan

psikologis yang disadari oleh individu meliputi kemampuan bekerja produktif, mengatasi permasalahan kehidupan, serta menghasilkan dan berkontribusi di dalam komunitasnya (WHO, 2019a). Sebaliknya, individu yang kondisi

mentalnya tidak sehat ditandai dengan *mental illness* (gangguan mental) seperti histeria, psikosomatis (Purnama & Prasetyo, 2016), depresi, gangguan kecemasan, bipolar, skizofrenia, demensia (WHO, 2019a).

Prevalensi gangguan mental terus mengalami peningkatan. Survei yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2017 menunjukkan terdapat sekitar 792 juta orang dengan *mental illness* atau gangguan mental (WHO, 2018a). Sedangkan di Indonesia, terdapat sekitar 6% dari jumlah total penduduk Indonesia menderita *mental illness*, dan meningkat sebesar 9,8% pada tahun 2018 (Risksdas, 2018). Selain itu, data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017 melaporkan bahwa *mental illness* menjadi salah satu beban penyakit di Indonesia dengan 13,4% YLDs (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2019).

Selama pandemi Covid-19, prevalensi *mental illness* juga menjadi perhatian dunia. Penelitian Giusti, dkk. (2020) pada 330 subjek tenaga kesehatan di Itali, diketahui 26,8%, depresi 31,3%, kecemasan, 34,3% stres, dan 36,7% stres pasca-trauma. Penelitian Shechter, dkk. (2020) pada 657 tenaga kesehatan di Amerika Serikat, diketahui mengalami gejala stres akut 57%, depresi 48% dan kecemasan 33%. Di Indonesia sendiri, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) diketahui dari total partisipan yang mengikuti survei teridentifikasi mengalami gejala depresi sebesar 62%, kecemasan sebesar 65%, dan PTSD (gangguan stress pasca trauma) sebesar 75%. Kemudian survei dari CESD Unpad setelah 6 bulan pandemi, menunjukkan gejala depresi pada partisipannya sebesar 47%, stres akut dan PTSD sebesar 35,51%. Sementara hasil survei oleh SurveyMETER pada tanggal 21–31 Mei 2020 pada 3.533 orang, diketahui 55% partisipannya mengalami gangguan kecemasan dan 58% mengalami depresi.

Secara umum terdapat 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya *mental illness* pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kesulitan mengatasi permasalahan (Putri, dkk, 2015), kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, membangun komunikasi yang tidak komunikatif (Kurniawan & Sulistyari, 2016), dan pengalaman tidak menyenangkan (Rinawati & Alimansur, 2016). Sedangkan faktor eksternal berupa masalah dengan keluarga, teman (Rinawati & Alimansur,

2016), tekanan ekonomi, tidak memiliki pekerjaan (Kurniawan & Sulistyari, 2016).

Mental illness juga berdampak pada lingkungan dan pemerintah. Seiring menurunnya produktivitas individu dengan *mental illness*, akhirnya dapat memicu timbulnya beban biaya besar pada keluarga, masyarakat, serta pemerintah (Ayuningtyas, Misnaniarti, Rayhani, 2018). Hal serupa juga dilaporkan WHO (2019a) bahwa hal tersebut mengakibatkan kerugian ekonomi secara global sebesar 1 trilyun USD per tahunnya karena menurunnya produktivitas SDM. Selain itu, *mental illness* terutama depresi menyebabkan peristiwa bunuh diri, yang menjadi penyebab kematian kedua di dunia (WHO, 2020).

Oleh karena itu, permasalahan *mental illness* seharusnya menjadi fokus perhatian, baik oleh masyarakat maupun pemerintah, terlebih topik tentang kesehatan merupakan tujuan ketiga dalam *sustainable development goals*. Namun, berdasarkan database dari WHO (2018b), negara di Asia Tenggara termasuk Indonesia menempati posisi kedua tertinggi setelah Afrika sebesar 40%, di mana masyarakat negaranya harus membayar sendiri sebagian besar atau seluruh biaya layanan kesehatan mental, tidak seperti negara lain misalnya di Benua Amerika dan Eropa yang diasuransikan penuh oleh pemerintah atau setidaknya hanya membayar sekitar 20% (WHO, 2018b). Selain itu, akses layanan kesehatan di Indonesia yang terjangkau, merata dan berkualitas masih belum sepenuhnya terlaksana dengan baik (Idayani & Riyadi, 2018).

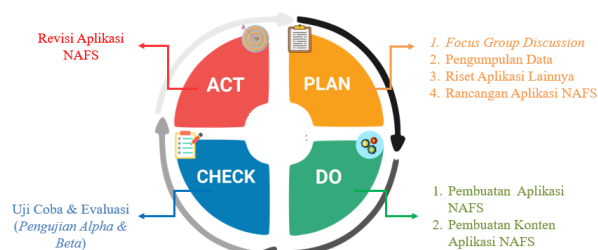
Salah satu bentuk intervensi kesehatan mental adalah *islamic psycho-spiritual therapy* (terapi psikospiritual islami). *Islamic psycho-spiritual therapy* merupakan metode pengobatan mental berdasarkan pada Psikologi Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selama ini, intervensi yang banyak digunakan berdasar pada keilmuan Psikologi Barat. Padahal masyarakat Indonesia memiliki tingkat spiritualisme yang tinggi atau keyakinan yang kuat terhadap agama atau unsur ketuhanan (Setiawan, 2014) dan mayoritas penduduknya sebesar 87,18% beragama Islam (Badan Pusat Statistik RI, 2013). Maka dari itu, *islamic psycho-spiritual therapy* dinilai sebagai salah satu intervensi *mental illness* yang cocok dengan karakteristik masyarakat Indonesia. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *islamic psycho-spiritual therapy* mampu meningkatkan kesehatan mental (Widyastuti, Hakim & Lilik, 2019). Selain itu, berbagai penelitian di Indonesia yang menggunakan

intervensi Psikologi Islam menunjukkan dampak positif terhadap kualitas kesehatan masyarakat dan mengurangi *mental illness* (Nashori, Diana, dan Hidayat, 2020).

Berdasarkan pada permasalahan di atas, maka ditawarkan sebuah inovasi yaitu Aplikasi NAFS yang merupakan implementasi *islamic psycho-spiritual therapy* berbasis android sebagai *mental health first aid* (pertolongan pertama kesehatan mental) dengan harapan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental masyarakat, terutama individu dengan *mental illness*. Platform digital khususnya berbasis android dipilih karena menyeimbangkan revolusi industri 4.0 di era digitalisasi (Sari, Ramdhani & Subandi, 2020) dan tentunya mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat serta lebih praktis dibandingkan harus mengunjungi langsung tempat layanan kesehatan mental. Riset lainnya juga menunjukkan keefektifan penggunaan platform digital sebagai media dalam mengatasi *mental illness* (Effendi, dkk, 2020). Namun, sampai saat ini belum didapati layanan kesehatan mental yang fokus pada *islamic psychospiritual therapy* berbasis platform digital.

2 Metodologi

Metode yang digunakan adalah metode PDCA filosofi Kaizen. Metode PDCA merupakan rangkaian tahapan perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*do*), evaluasi (*check*) dan tindakan (*action*). Tahap tersebut merupakan salah satu bentuk *continous improvement* sebagai solusi untuk meningkatkan kualitas secara bertahap agar memenuhi suatu capaian yang ditetapkan (Jagusiak-Kocik, 2017). Selain itu, pelaksanaannya juga menggunakan desain partisipatori. Desain partisipatori merupakan sebuah pendekatan berupa keterlibatan aktif dari pengguna dalam proses desain aplikasi dengan tujuan desain yang dihasilkan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan pengguna (Reynaldo, et al., 2021)



Gambar 1 Metode

2.1 Plan (Perencanaan)

Focus Group Discussion

Pada tahap ini fokus membahas keseluruhan poin-poin penting yang diperlukan untuk membuat Aplikasi NAFS. Diskusi bukan hanya dilakukan diantar tim peneliti, melainkan juga melibatkan beberapa akademisi maupun praktisi di bidang psikologi Islam, ahli di bidang IT (*Information Technology*), ilustrator dan juga *voice over*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data awal dilakukan pada beberapa subjek terdekat yang sedang mengalami permasalahan mental. Kondisi tersebut diketahui dari pengisian kuesioner berisi skala yang mengukur kondisi stres, depresi dan kecemasan. Lalu setelahnya proses skoring dan ditemukan ada beberapa subjek dengan tingkat stres, cemas dan depresi yang parah bahkan sangat parah. Kemudian dilakukan pengambilan data lebih lanjut yaitu dengan wawancara pada beberapa subjek tersebut. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan gambaran kondisi dan kebutuhan seperti apa yang diperlukan saat sedang mengalami permasalahan mental. Data tersebut juga menjadi dasar yang digunakan oleh peneliti untuk merancang setiap fitur pada Aplikasi NAFS.

Kemudian pengumpulan data juga dilakukan dengan studi literatur untuk mengetahui perkembangan terkini tentang *islamic psycho-spiritual therapy* dalam mengatasi permasalahan mental dan berbagai hal terkait. Berbagai *database* digunakan mulai dari jurnal terakreditasi, laporan penelitian, buku, dan data statistik dari berbagai lembaga kesehatan masyarakat. Hasil dari banyak studi literatur ini yang dijadikan bahan pembuatan konten untuk mengisi fitur-fitur di Aplikasi NAFS. Beberapa hasil studi literatur diantaranya terlampir pada tabel 1.

Tabel 1 Beberapa Hasil Telaah Studi Literatur

Judul	Thn	Hasil Studi
<i>Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul</i>	2019	<i>Islamic psycho-spiritual therapy</i> berfokus pada pembersihan dan pemurnian esensi jiwa
Efektivitas terapi zikir istighfar untuk mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma pada	2021	Terapi zikir istighfar efektif dalam mengurangi gejala gangguan stres terutama pada

Judul	Thn	Hasil Studi
istri korban kekerasan dalam rumah tangga		kondisi pasca trauma
Terapi dzikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia	2019	Terapi zikir efektif dalam mengurangi gejala gangguan stres
Efektivitas terapi membaca al-fatimah reflektif-intuitif dalam menurunkan depresi penyintas autoimun	2021	Terapi berupa membaca surah al-fatimah reflektif-intuitif efektif dalam mengatasi depresi
Psikoterapi spiritual dan pendidikan islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan <i>anxiety</i>	2020	Psikoterapi spiritual dapat berperan dalam mengatasi tingkat gangguan

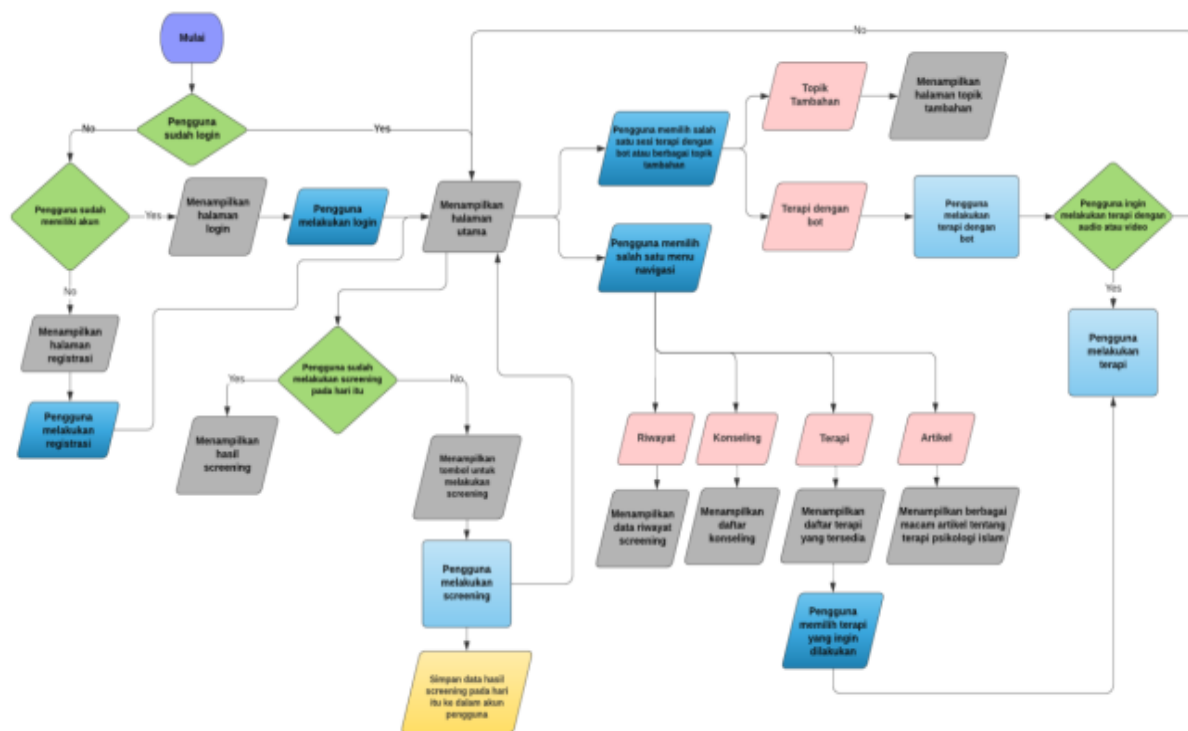
Judul	Thn	Hasil Studi
<i>disorder</i> di saat dan pasca covid 19		kecemasan (<i>anxiety disorder</i>)

Riset Aplikasi Lainnya

Pada tahap ini, dilakukan proses riset terhadap berbagai aplikasi kesehatan mental yang telah tersedia sebelumnya. Proses riset ini bertujuan mendapatkan gambaran dan ide dalam melakukan inovasi pada Aplikasi NAFS.

Rancangan Aplikasi NAFS

Peneliti juga merancang desain keseluruhan dan mekanisme kerja dari Aplikasi NAFS. Desain yang dibuat meliputi desain dari fitur tampilan utama, skrining, beranda, terapi, konseling, artikel, riwayat, dan profil. Selain itu, peneliti juga merancang konten, mekanisme kerja dan desain ilustrasi tampilan fitur Aplikasi NAFS.



Gambar 2 Mekanisme Kerja Aplikasi NAFS

2.2 Do (Pelaksanaan) Pembuatan Aplikasi NAFS

Pada tahap ini, proses pembuatan Aplikasi NAFS dimulai. Berbagai *software* yang digunakan dalam pembuatan aplikasi NAFS, terlampir dalam tabel 2.2

Tabel 2 *Software* pembuatan aplikasi NAFS

Fungsi	<i>Software</i>
Prototipe Aplikasi	Figma
<i>Software Development Kit</i>	Android SDK
<i>Text Editor</i>	Visual Studio Code
<i>Framework</i>	Flutter

Simulasi Perangkat Android di Komputer	Android Studio Emulator
Alur Kerja Aplikasi	Lucidchart
Penyimpanan Data	Firebase
Bahasa Pemrograman	Dart

Pembuatan Konten Aplikasi NAFS

Selain pembuatan aplikasi, juga dilakukan pembuatan berbagai konten yang akan dimasukkan kedalam Aplikasi NAFS. Beberapa *software* yang digunakan dalam pembuatan konten Aplikasi NAFS, dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3 Software Pembuatan Konten Aplikasi NAFS

Fungsi	Software
Desain Dua Dimensi	Procreate
Animasi & Video Editing	Procreate & Inshoot
Voice Recording	Lexis Audio Editor & WavePad
Video & Audio Script Story	Microsoft Word
Storyboard	Procreate dan Microsoft Word

2.3 Check (Evaluasi)

Pada tahap *check* atau evaluasi dilakukan uji coba Aplikasi NAFS yang meliputi 2 proses pengujian. Pengujian tersebut adalah pengujian alpha (fungsional) dan beta (performa). Pengujian alpha dilaksanakan dengan metode *black box testing* sebagai upaya menjamin bahwa aplikasi sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang telah ditentukan sejak awal. Pengujian *black box* dimulai dari mensimulasikan setiap fitur hingga mengevaluasi alur kerja dan tampilan aplikasinya.

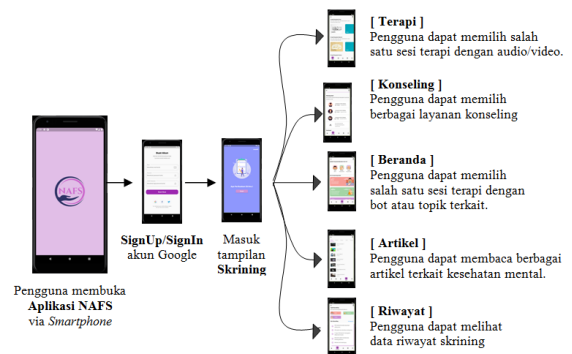
Selanjutnya dilakukan pengujian beta yang dilakukan pada beberapa pengguna (*user*) untuk mengetahui performa aplikasi. Selain itu, keseluruhan proses tersebut juga melibatkan akademisi dan praktisi di bidang psikologi Islam serta ahli di bidang IT. Hasil dari uji coba pada tahap ini selanjutnya menjadi bahan evaluasi untuk melakukan revisi dan pengembangan kedepannya.

2.4 Action (Tindakan)

Pada tahap ini, dilakukan proses revisi pada Aplikasi NAFS sebagaimana hasil evaluasi pada tahap sebelumnya. Kemudian, kedepannya proses *continous improvement* akan dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip utama dari metode metode *Plan, Do, Check, Action* (PDCA).

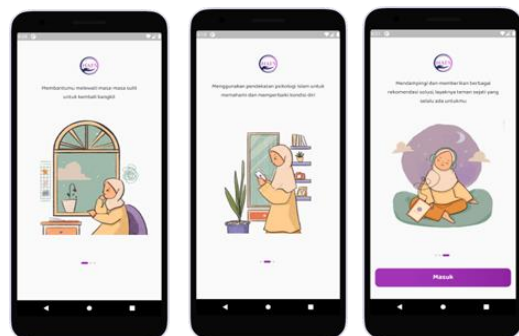
3 Hasil Dan Pembahasan

NAFS merupakan aplikasi kesehatan mental berbasis android yang dirancang berdasarkan keilmuan psikologi Islam (*islamic psycho-spiritual therapy*). Sejauh ini belum ada aplikasi kesehatan mental yang menggunakan pendekatan Psikologi Islam secara menyeluruh sebagai dasar konten pada berbagai fitur yang ditawarkan. Selain itu, konten Aplikasi NAFS dibuat berdasarkan pada hasil studi riset ilmiah yang sudah ada sebelumnya, sehingga harapannya kualitas konten pada Aplikasi NAFS ini sebagai bentuk aplikatif dari keilmuan psikologi Islam. Setelah dilakukan berbagai pengujian, dihasilkan Aplikasi NAFS yang bekerja fungsional dan dapat digunakan sesuai prosedur penggunaan.



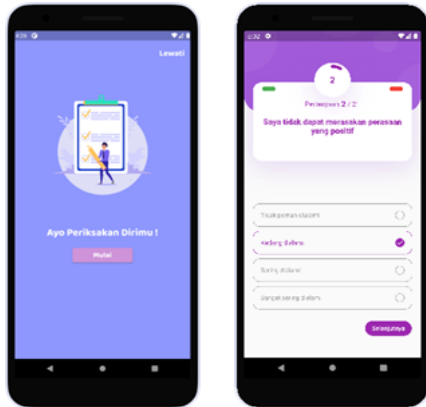
Gambar 4 Mekanisme Kerja Aplikasi NAFS

Terdapat 5 fitur utama dari Aplikasi NAFS yang terdiri dari beranda, terapi, konseling, artikel, dan riwayat. Pada tampilan awal, terdapat *splash screen* yang berisi logo, kalimat pembuka Aplikasi NAFS dan tombol menuju tampilan berikutnya.



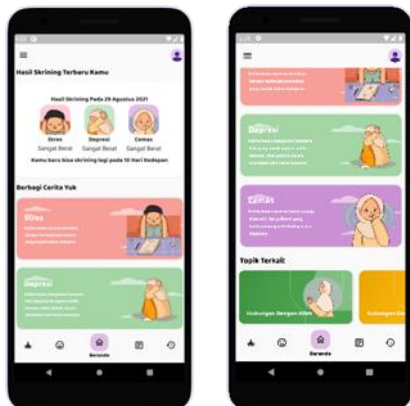
Gambar 5 Tampilan Awal

Selanjutnya pada fitur beranda, terdapat menu skrining yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat kondisi mental pengguna pada saat itu (kecemasan, stres, dan depresi). Adapun alat ukur sederhana yang digunakan yaitu skala DASS 21 dan *Subjective Unit of Distress Scales*.



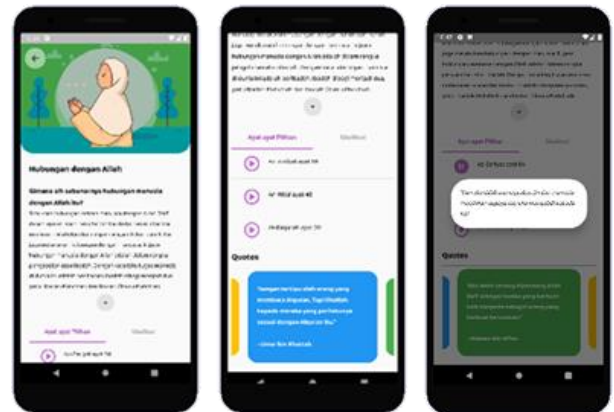
Gambar 6 Tampilan Skringing

Pada beranda terdapat hasil dari skringing yang dilakukan, serta menu sesi curhat dengan bot. Menu tersebut sebagai media katarsis para pengguna (*user*) untuk meluapkan apa yang dirasakan melalui tulisan. Inovasi juga terlihat pada menu ini karena merupakan bentuk dari sesi terapi yang dipandu dengan robot otomatis. Selain itu, terdapat juga fitur tambahan sebagai pelengkap fitur sesi curhat.

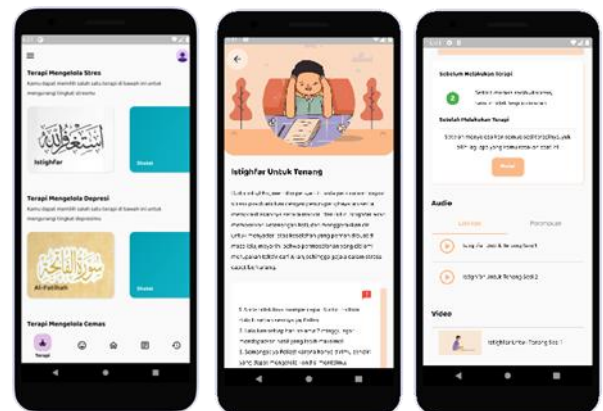


Gambar 7 Tampilan Fitur Beranda

Fitur yang paling khas pada Aplikasi NAFS ini adalah fitur terapi. Karena pada fitur tersebut, konsep Psikologi Islam yaitu *islamic psycho-spiritual therapy* diadaptasi dan diimplementasikan dalam bentuk terapi berbasis audio dan video. Pembuatan konten terapi tersebut juga berdasarkan hasil riset ilmiah dan melalui proses *crosscheck* dari seorang psikolog, akademisi dan praktisi di bidang Psikologi Islam.



Gambar 9 Tampilan Fitur Tambahan



Gambar 10 Tampilan Fitur Terapi



Gambar 8 Tampilan Sesi Curhat via Chatbot

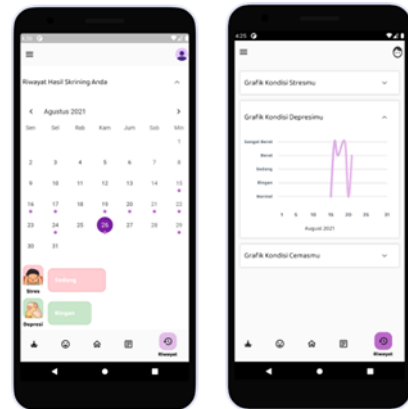


Gambar 11 Tampilan Terapi Audio

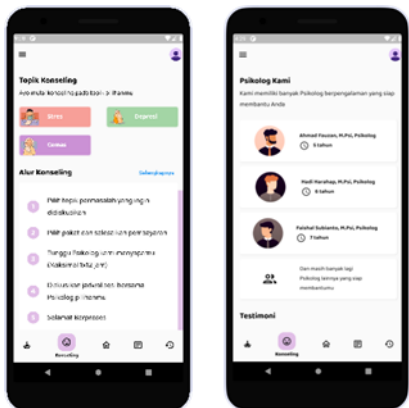


Gambar 12 Tampilan Terapi Video

Kemudian, pada fitur konseling, pengguna dapat memilih berbagai topik, media, waktu dan paket konseling serta psikolog yang mereka inginkan. Fitur ini yang kedepannya akan dikembangkan lebih lanjut.

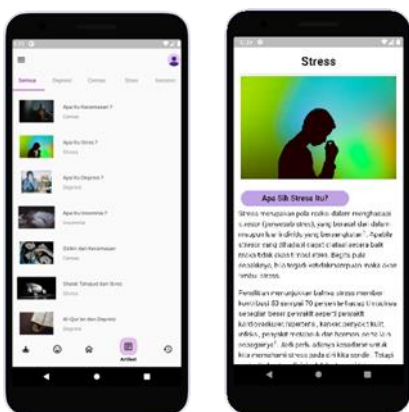


Gambar 3.2 Tampilan Kalender & Grafik Fitur Riwayat



Gambar 3.1 Tampilan Fitur Konseling

Selanjutnya fitur artikel, memuat berbagai bahan bacaan populer seputar kesehatan mental yang berkaitan dengan Psikologi Islam yang berdasarkan pada kajian hasil riset.



Gambar 3.11 Tampilan Fitur Artikel

Terakhir, fitur riwayat yang menampilkan grafik hasil skrining yang telah dilakukan serta riwayat hasil skrining dalam bentuk kalender.

4 Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil dari keseluruhan tahap mulai dari perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*do*), evaluasi (*check*) dan tindakan (*action*) yang berlangsung secara *continuous improvement* dapat disimpulkan bahwa Aplikasi NAFS sudah dapat digunakan oleh *user* setelah terpasang pada android. Hal ini juga berdasarkan hasil pengujian alpha menunjukkan fungsionalitas Aplikasi NAFS sesuai dengan kebutuhan dan rancangan yang sudah ditentukan. Kemudian hasil pengujian beta dalam menggambarkan performansi aplikasi.

Kedepannya, perlu dilakukan pengujian dan pengembangan lebih lanjut dalam sistem, desain, fitur maupun konten Aplikasi NAFS. Selain itu, juga perlu implementasi Aplikasi NAFS dengan melakukan *launching* aplikasi di *apps store* (*google playstore*). Sehingga bisa digunakan secara langsung oleh masyarakat luas terutama bagi individu dengan *mental illness*, sebagai bentuk pertolongan pertama kesehatan mental (*mental health first aid*). Hal ini bertujuan untuk memberikan kebermanfaatannya melalui Aplikasi NAFS baik di bidang kesehatan dalam mengatasi permasalahan mental maupun mengedukasi masyarakat agar lebih memperhatikan berbagai hal terkait kesehatan mental.

References

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, Rahyani, M. 2018. Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9 (1) : 1-10.
- Badan Pusat Statistik RI. (2013). Penduduk Menurut Wilayah dan Agama yang Dianut - Indonesia. https://pkub.kemenag.go.id/files/pkub/file/file/D_ata/zuqi1368036766.pdf

- Effendi, D.I., Lukman, D., Eryanti, D. and Muslimah, S.R., 2020. Advokasi psikologis bagi masyarakat terpapar pandemi Covid-19 berbasis religious ECounseling. *Skripsi*. UIN Sunan Gunung Djati.
- Giusti, E.M., Pedroli, E., D'Aniello, G.E., Badiale, C.S., Pietrabissa, G., Manna, C., et al. The psychological impact of the covid-19 outbreak on health professionals: a cross-sectional study. *Front Psychol*, 11 : 1-9.
- Idaiani & Riyadi. 2018. Sistem kesehatan jiwa di Indonesia: Tantangan untuk memenuhi kebutuhan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*. 2(2): 70-80.
- Jagusiak-Kocik, M. (2017). PDCA cycle as a part of continuous improvement in the production company - a case study. *Production Engineering Archives*, 14 (14), 19-22, <https://doi.org/10.30657/pea.2017.14.05>
- Kensing, F., Blomberg, J. (1998). Participatory Design: Issues and Concerns. *Computer Supported Cooperative Work*, 7, 167-185
- Kurniawan, Y., Sulistyarni, I. 2016. Komunitas sehat (setia jiwa hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1(2) : 112-124.
- Nashori, H.F., Diana, R.R., Hidayat, B. 2020. "The trends in islamic psychology in Indonesia". *Research in the social scientific study of religion. Netherlands : Brill*, 162-180.
- Pikiranrakyatcom. (2021). Survei PDSKJI: Pandemi Semakin Memperparah Kesehatan Jiwa, Hanya 9 Persen yang Ditangani Medik. Diakses 15 Agustus 2021. <https://www.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-011256588/survei-pdskji-pandemi-semakin-memperparah-kesehatan-jiwa-hanya-9-persen-yang-ditangani-medik>
- Purnama, D.S., Prasetyo. 2016. Modul Guru Pembelajar: Aplikasi Kesehatan Mental. Kemendikbud. Jakarta.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- Putri A.W., Wibhawa, B., Gutama, A.S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding KS: Riset dan PKM*. 2(2) : 147-300.
- Rinawati, F., Alimansur. M. 2016. Analisa faktor faktor penyebab gangguan jiwa menggunakan pendekatan model adaptasi stress stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(1) : 34-38.
- Reynaldo, W., Nainggolan, M., Theresla, C. (2021). Perancangan aplikasi penyedia informasi perguruan tinggi bagi pelajar SMA/ sederajat dengan metode participatory design. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 10(1), 73-88.
- Risikesdas. 2018. Hasil Utama Risikesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta .
- Sari, O.K., Ramdhani, N. and Subandi, S., 2020. Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 30(4) : 337-348.
- Setiawan, S. (2015). Hubungan antara Religiusitas dan Spiritualitas pada Mahasiswa di Universitas "X" Bandung. Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha.
- Shechter A, Diaz F, Moise N, Anstey DE, Ye S, Agarwal S, et al. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the covid-19 pandemic. *J Gen Hosp Psychiatry*. 66 : 1-8.
- Surveimeter. (2020). Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi COVID-19?. Diakses 15 Agustus 2021. <https://surveimeter.org/id/node/576>
- Widyastuti, T., Hakim. M.A., Lilik,S. (2019). Terapi dzikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Jurnal GAMAJPP*. 5(2) : 147-157.
- WHO. 2018a. Mental Health. <https://ourworldindata.org/mentalhealth#prevalence-of-mental-health-and-substance-use-disorders>. Diakses tanggal 18 Januari 2021.
- WHO. 2018b. Mental Health Atlas 2017. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2019a. Mental Health. https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/. Diakses tanggal 18 Januari 2021.
- WHO. 2020. Depression. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/depression>. Diakses tanggal 18 Januari 2021.