

**EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS BERBASIS APLIKASI BREATHE2RELAX
TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS AWAL BROS****Mira Agusthia^{1*}, Utari Christya Wardhani², Novita Rachmayanti³, Triyana
Harlia Putri⁴**¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros⁴Departement Jiwa Komunitas, Jurusan Keperawatan
Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: miraagusthia@univawalbros.ac.id

Disubmit: 12 Oktober 2023

Diterima: 19 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.12608>**ABSTRACT**

Academic stress is defined as a condition of individuals experiencing pressure from the perception and assessment of academic stressors, which are related to science and education in higher education. The prevalence of students in the world who experience stress is 38-71%. Meanwhile, the prevalence of students experiencing stress in Indonesia was 36.7-71.6%. Stress cannot be prevented but it can be managed. Non-pharmacological therapy for stress reduction is application-based mindfulness. The "Breathe2Relax" app is also a portable skill training tool for practicing diaphragmatic breathing. Mindfulness brings students to focus on realizing the conditions they are currently facing, accepting them with sincerity, without reacting and giving judgments. To determine the effectiveness of Mindfulness Therapy based on the Breathe2Relax Application on Final Year Student Stress. Quantitative research quasi-experimental one group pretest - posttest design without a control group and sampling using purposive sampling with a total sample of 34 students. The level of stress before being given mindfulness therapy was moderate stress as many as 32 people (94.1%) and severe stress as many as 2 people (5.9%). The stress level of students after being given mindfulness therapy was 29 people (85.3%) mild stress and 5 people (14.7%) moderate stress. The results of the analysis test showed that there was an effectiveness of mindfulness therapy based on the Breathe2Relax application on stress in final year students at Awal Bros University. p value=0.000 ($p<0.05$). There is an effect of the effectiveness of mindfulness therapy based on the "Breathe2Relax" application on stress in final year students. It is hoped that the research place will conduct counseling guidance as a place of guidance for students so that it can reduce the level of stress that occurs in students.

Keywords: Student, Stress, Mindfulness Therapy**ABSTRAK**

Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%.

Sementara itu prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%. Stres tidak dapat dicegah tetapi bisa dikelola. Terapi non farmakologi penurunan stres yaitu *mindfulness* berbasis aplikasi. Aplikasi “*Breathe2Relax*” juga merupakan alat latihan keterampilan portabel untuk melatih pernapasan diafragma. *Mindfulness* membawa mahasiswa untuk fokus menyadari kondisi yang dihadapi saat ini, menerimanya dengan penuh keikhlasan, tanpa bereaksi dan memberikan penilaian. Tujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Mindfulness* berbasis Aplikasi *Breathe2Relax* terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. Penelitian kuantitatif *quasi experimental one grup pre test - post test design* tanpa kelompok kontrol dan pengambilan sample menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sample sebanyak 34 mahasiswa. Tingkat stres sebelum diberikan terapi *mindfulness* stres sedang sebanyak 32 orang (94,1%) dan stres berat sebanyak 2 orang (5,9%). Tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi *mindfulness* yaitu stres ringan sebanyak 29 orang (85,3%) dan stres sedang sebanyak 5 orang (14,7%). Hasil uji analisis didapatkan bahwa terdapat efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros. $p\text{ value}=0,000$ ($p<0,05$). Ada pengaruh efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi “*Breathe2Relax*” terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan tempat penelitian melakukan bimbingan konseling sebagai tempat bimbingan bagi mahasiswa sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Terapi *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. (Kountul et al., 2018) Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati et al., 2019) Stres akademik terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa. Biasanya tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan diperkuliahan, misalnya seperti pemilihan cara belajar, pengaturan

cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stres dikalangan mahasiswa, keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha mahasiswa untuk tidak gagal. Mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stresnya rendah (Afryan et al., 2019) Dampak negatif stres diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku.

Seperti halnya stres yang dialami mahasiswa gejala fisiologis yang terjadi yaitu sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, cepat lelah, insomnia, dll. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu cenderung mengalami perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, kehilangan konsentrasi, depresi, cemas, dan marah. Sedangkan pada perilakunya akan menjadi tidak sabar, suka berdebat, menarik diri, menunda-nunda mengerjakan skripsi, menunda-nunda bertemu dosen pembimbing, dan mengalami kebiasaan makan yang berubah. Dampak negatif yang berlangsung akibat stres yang tidak tertangani menimbulkan perlunya suatu upaya guna mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. (Ningsih et al., 2018) kondisi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kesehatan mental yang merugikan, terutama dikalangan mahasiswa di lembaga tinggi dimana harapan lebih tinggi, sehingga menyebabkan masalah seperti depresi, kelelahan, putus sekolah karna nilai buruk, kehilangan nafsu makan dan kekerasan berbasis gender. Dengan demikian stres tidak dapat dicegah tetapi bisa dikelola (Akinmoyeje & Iyawa, 2020) Terapi non farmakologi penurunan stres yang sedang trend sekarang yaitu aplikasi *mindfulness*. Aplikasi pada smarthphone memiliki potensi sebagai manajemen stres yang mudah diakses dan mudah beradaptasi di masyarakat. Alat yang bisa melengkapi perawatan berbasis klinik serta mungkin bisa mengurangi beban stres yang dialami. Saat ini banyak orang dewasa memiliki smartphone dan tingkat kepemilikan yaitu tertinggi dalam populasi serta memungkinkan mengalami tingginya tingkatan stres kronis serta hambatan dalam mengakses preventif layanan kesehatan. *mindfulness* aplikasi yang terdapat pada smartphone

membantu dalam proses mengurangi stres. (Saripah & Handiyani, 2019)

TINJAUAN PUSTAKA

Mental Health First Aid adalah program pelatihan yang dikembangkan untuk mengidentifikasi orang yang memiliki masalah kesehatan mental, memberikan bantuan awal, dan membimbing orang tersebut untuk mendapatkan bantuan yang sesuai (Cunningham, 2016). Berdasarkan pengertian *Mental Health First Aid* yang dipaparkan oleh Cunningham (2016), peneliti menjabarkan aspek *Mental Health First Aid* sebagai berikut: Mengidentifikasi orang dengan masalah gangguan kesehatan mental. Mengidentifikasi masalah kesehatan mental berarti bahwa seseorang perlu memiliki kemampuan untuk mengetahui masalah kesehatan mental yang terjadi pada dirinya sendiri maupun orang lain disekitarnya. Seseorang yang sadar tentang kesehatan mental akan lebih peduli untuk merawat kesehatan dirinya maupun orang lain disekitarnya. Memberikan bantuan awal *Mental Health First Aid* dapat dilakukan melalui pemberian bantuan awal kepada seseorang yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Bantuan tersebut dapat dilakukan oleh siapa saja melalui cara yang benar. Bantuan awal kesehatan mental dilakukan terhadap diri sendiri dengan cara menceritakan permasalahan yang sedang dialami kepada orang yang dipercaya. Sedangkan untuk memberikan bantuan awal terhadap orang lain, dapat dilakukan melalui menggali permasalahan yang sedang dialami, mendengarkan dengan tulus, memberikan dukungan positif serta merekomendasikan untuk konsultasi dengan ahli kesehatan mental. Membimbing orang tersebut mendapatkan bantuan yang sesuai

Membimbing orang mendapatkan bantuan yang sesuai berarti membimbing orang yang mengalami masalah kesehatan mental melakukan konsultasi dengan ahli yang tepat. Pertolongan pertama psikologis ini dapat dilakukan dengan merekomendasikan seseorang melakukan konsultasi dengan ahli kesehatan mental seperti psikolog, psikiater, maupun konselor. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa mental health first aid terdiri atas 3 aspek, antara lain mengidentifikasi orang dengan masalah gangguan kesehatan mental, memberikan bantuan awal, dan membimbing orang mendapatkan bantuan yang sesuai. dari penjelasan diatas didapatkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian MHFA pada pengetahuan remaja dalam penanganan masalah kesehatan mental dengan rumusan masalah apakah ada pengaruh edukasi *teen mental health first aid* pada pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian yaitu quasi experimental dengan *one grup pre test - post test design* tanpa kelompok kontrol. Dalam penelitian ini intervensi untuk menurunkan tingkat stres dengan menggunakan teknik terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu dimana peneliti mengandalkan penilaiannya sendiri ketika memilih anggota populasi untuk berpartisipasi dalam penelitian, yang didasarkan pada suatu pertimbangan misalnya sifat

populasi dan ciri yang sebelumnya sudah diketahui dengan kriteria : mahasiswa yang smartphonanya mendukung aplikasi *Breathe2Relax*, mahasiswa yang bersedia dilakukan terapi *mindfulness* yang berjumlah 34 sampel.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *MSSQ (Medical Student Stressor Questionnaire)* digunakan untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa. Kuisioner ini terdiri dari 40 pertanyaan yang merupakan penyebab stres pada mahasiswa, terbagi atas 6 dimensi yaitu Academic related stressor (ARS), Interpersonal & intrapersonal related stressor (IRS), Teaching and learning related stressor (TLRS), Social related stressors (SRS), Drive & desire related stressor (DRS), Group activities related stressor (GARS). skala untuk setiap pertanyaan pada *MSSQ* : 0: tidak menyebabkan stres (normal) , 1: menyebabkan stres ringan (stresor ringan) , 2: menyebabkan stres sedang (stresor sedang) , 3: menyebabkan stres berat (stresor berat) , 4: menyebabkan stres sangat berat (stresor sangat berat). Dengan total skor tingkatan stres yaitu (0-1) = stres ringan, (1.01-2) stres sedang, (2.01-3) = stres berat, (3.01-4) = stres sangat berat. Hasil uji validitas dan reliabilitas penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk membuktikan ketepatan instrumen *MSSQ*. *MSSQ* memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi yaitu 0,97 sedangkan untuk nilai validitas sebesar 0,433.

Pelaksanaan terapi *mindfulness* pada penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari, dengan waktu 10-15 menit setiap kali sesi terapi. Pengambilan responden penelitian dilakukan di Universitas Awal Bros. Responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi selanjutnya diberikan penjelasan prosedur penelitian serta *informed consent*. Pelaksanaan

terapi *mindfulness* akan didampingi oleh peneliti dengan menggunakan SAP yang telah disiapkan. Adapun tahapan pelaksanaan terapi *mindfulness* dengan memastikan responden sehat jasmani, lingkungan

tenang, kemudian dilakukan tahap sesi terapi dengan SAP. Sebelum dan sesudah dilakukan terapi responden akan diberikan *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen MSSQ untuk mengukur tingkat stres responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin:		
Perempuan	31	91,2
Laki-laki	3	8,8
Usia :		
21 tahun	17	50,0
22 tahun	9	26,5
23 tahun	6	17,6
24 tahun	2	5,9
Program Studi		
S1 Ilmu Keperawatan	12	35,3
D3 Kebidanan	14	41,2
D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan	8	23,5

Sumber Data : Data Primer 2022

Karakteristik responden berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa usia paling besar adalah 21 tahun sebanyak 17 orang (50,0%), usia 22 tahun sebanyak 9 orang (26,5%), usia 23 tahun sebanyak 6 orang (17,6%) dan usia dengan jumlah paling sedikit yaitu usia 24 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase (5,9%). Berdasarkan program studi S1 Ilmu Keperawatan yang sebanyak 12 orang (35,3%), Program studi D3 Kebidanan

sebanyak 14 orang (41,2%) dan Program studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan yang paling sedikit yaitu 8 orang (23,5%). Berdasarkan jenis kelamin dijelaskan bahwa persentase kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros tahun 2022 lebih banyak dialami oleh perempuan yaitu sebanyak 31 orang (91,2%) sedangkan jumlah laki-laki sebanyak 3 orang (8,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum diberikan Terapi *Mindfulness* Berbasis Aplikasi *Breathe2Relax*

Tingkat Stres	f	%
Stres Berat	2	5,9
Stres Sedang	32	94,1
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui hasil analisa menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagian mengalami stres sedang

yaitu sebanyak 32 orang (94,1%). Dan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres berat sebanyak 2 orang (5,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Sesudah diberikan Terapi *Mindfulness* Berbasis Aplikasi *Breathe2Relax*

Tingkat Stres	f	%
Stres Sedang	5	14,7
Stres Ringan	29	85,3
Total	34	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa hasil analisa diatas menunjukkan setelah diberikan terapi *Mindfulness* berbasis aplikasi "*Breathe2Relax*" terjadi penurunan

stres, pada kategori stres ringan sebanyak 29 orang (85,3%) dan kategori stres sedang sebanyak 5 orang (14,7%)

PEMBAHASAN

a. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi *Mindfulness*

Mahasiswa adalah makhluk yang rentan terkena stres di mana mereka menjalani proses pembelajaran pada suatu perguruan tinggi dalam kurun waktu tertentu, dan harus berusaha keras dalam studinya agar segera mencapai kelulusan (Wahyuni & Setyowati, 2020) Tingkat stres pada mahasiswa terdiri dari stres ringan, sedang, dan berat. Hal ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Seringkali mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami burnout yang merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh situasi yang menuntutnya (Ambarwati et al., 2019) Peneliti mengamati bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Awal Bros dapat mengalami stres karena ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut saat

mengerjakan sesuatu diluar batas kemampuannya, akibatnya muncul kecemasan dan rasa tegang. Timbulnya stres pada mahasiswa tergantung bagaimana mahasiswa menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi mahasiswa terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif. Stres pada mahasiswa tingkat akhir juga disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga, ketika mahasiswa tidak dapat memenuhi harapan orang tua maka akan menimbulkan tekanan dan dampak pada akademiknya.

b. Tingkat Stres Setelah diberikan Terapi *Mindfulness*

Intervensi non farmakologi dapat menurunkan stres memiliki hasil positif yaitu terapi

mindfulness. Terapi *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima. Terapi tersebut memiliki manfaat diantaranya menurunkan stres, kelelahan, depresi dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, self-efficacy, self compassion dan rasa pengembangan diri, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain, dll. Teknik terapi *mindfulness* ini juga berpengaruh pada seseorang yang mengalami stres baik secara fisik maupun psikologis (Fayzun Fharunisa et al, 2019)

Peneliti mengamati bahwa terapi *mindfulness* adalah salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas *mindfulness* terhadap penurunan stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Pelaksanaan terapi *mindfulness* berjalan dengan lancar dengan teknik relaksasi yang membantu mahasiswa untuk memperoleh keadaan rileks atau melakukan terapi *mindfulness* merupakan perilaku positif yang meningkatkan ketenangan jiwa. Aplikasi *mindfulness* mudah dipahami dan dilengkapi dengan fitur audio visual sehingga mampu menurunkan secara perlahan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa

c. Efektivitas Terapi *Mindfulness* berbasis Aplikasi “*Breathe2Relax*” Terhadap Stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros

Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros menggunakan uji statistik *wilcoxon* pada penelitian ini dengan membandingkan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi *mindfulness* diperoleh dengan hasil P-Value 0,000 ($<0,05$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak maka menunjukkan bahwa terdapat Efektivitas terapi *Mindfulness* berbasis Aplikasi “*Breathe2Relax*” dalam mengurangi stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros. *Mindfulness* membuat seseorang untuk fokus menyadari kondisi yang dihadapi saat ini, menerima dengan penuh keikhlasan, tanpa bereaksi dan memberikan penilaian pada momen ini (Berek et al., 2020)

Intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut dalam menurunkan tingkat stress dengan penerapan Terapi *mindfulness* adalah latihan untuk mengatasi dan mengelola tentang kondisi pada saat itu, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami pada situasi saat ini. Serta secara sadar dapat membantu serta memfokuskan tujuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan teknik STOP (stop, take a breath, observed, proceed). Langkah-langkah sederhana yang bisa dilakukan untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya menciptakan ruang dan waktu, mengatur waktu, mencari posisi duduk yang nyaman, memeriksa postur tubuh, menarik napas

dalam, memperhatikan langsung pada nafas, mempertahankan perhatian pada nafas anda (Yuliana et al., 2022)

KESIMPULAN

1. Tingkat stres Mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi *mindfulness* hampir seluruhnya mengalami stres berat (73,5%) dan sebagian kecilnya mengalami stres sedang (26,5%)
2. Tingkat stres Mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan terapi *mindfulness* sebagian besar mengalami stres ringan (82,4%), sebagian kecilnya mengalami stres sedang (14,7%)
3. Ada pengaruh efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi "Breathe2Relax" terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros.

Saran

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan sumber kepustakaan dibidang kesehatan khususnya tentang terapi melalui pendidikan kesehatan berbasis media yang akrab dengan mahasiswa. Melalui penelitian ini diharapkan bimbingan konseling sebagai tempat bimbingan bagi mahasiswa sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(Juni), 63-67.
- Akinmoyeje, B., & Iyawa, G. E.

(2020). *Machine Translated by Google Strategi Persuasif untuk Memfasilitasi penggunaan mHealth Aplikasi untuk Manajemen Stres Machine Translated by Google.*

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Berek, V. M. C., Damayanti, Y., & Kiling, I. Y. (2020). Mindfulness on Stres of College Student. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 227-240. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2855>
- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to "Find space for mental health" in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
- Costa, T. F. O., Sampaio, F. M. C., Sequeira, C. A. da C., Lluch Canut, M. T., & Moreno Poyato, A. R. (2022). Nurses' perspective about the Mental Health First Aid Training Programmes for adolescents in upper secondary schools: A focus group study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, October 2021, 1-11. <https://doi.org/10.1111/jpm.12823>
- Cotton, S. M., Wright, A., Harris, M. G., Jorm, A. F., & McGorry, P. D. (2006). Influence of gender on mental health literacy in young Australians. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 790-796.

- <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01885.x>
- Crawford, G., & Burns, S. (2020). Confidence and motivation to help those with a mental health problem: Experiences from a study of nursing students completing mental health first aid (MHFA) training. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-1983-2>
- El-Den, S., Moles, R., Choong, H. J., & O'Reilly, C. (2020). Mental Health First Aid training and assessment among university students: A systematic review. *Journal of the American Pharmacists Association*, 60(5), e81-e95. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.12.017>
- Engel. (2014). Pengetahuan Mengenai Gangguan Depresi dan Stigma Mengenai Orang Dengan Gangguan Depresi pada Orang Muda Usia 15 sampai 25 Tahun di Indonesia. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents.
- Fayzun Fharunisa et al. (2019). 68-119-1-Sm(1). *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2).
- Hart, L. M., Bond, K. S., Morgan, A. J., Rossetto, A., Cottrill, F. A., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2019). Teen Mental Health First Aid for years 7-9: A description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0325-4>
- Hart, L. M., Cox, G. R., & Lees, L. (2018). Teaching mental health first aid in the school setting: A novel approach to improving outcomes for common adolescent mental disorders. *Current Opinion in Pediatrics*, 30(4), 478-482. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000639>
- Hart, L. M., Cropper, P., Morgan, A. J., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2020). teen Mental Health First Aid as a school-based intervention for improving peer support of adolescents at risk of suicide: Outcomes from a cluster randomised crossover trial. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(4), 382-392. <https://doi.org/10.1177/0004867419885450>
- Hart, L. M., Mason, R. J., Kelly, C. M., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2016). "teen Mental Health First Aid": A description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 10(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0034-1>
- Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A., Kelly, C. M., Gregg, K., Gross, M., Johnson, C., & Jorm, A. F. (2022). teen Mental Health First Aid: 12-month outcomes from a cluster crossover randomized controlled trial evaluation of a universal program to help adolescents better support peers with a mental health problem. *BMC Public Health*, 22(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13554-6>
- Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A., Kelly, C. M., Mackinnon, A., & Jorm, A. F. (2018). Helping adolescents to better support their peers with a mental health problem: A cluster-randomised crossover trial of teen Mental Health First Aid. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(7), 638-651.

- <https://doi.org/10.1177/0004867417753552>
- Hernawaty, T., Arifin, H. S., & Rafiyah, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Jiwa Bagi Kader Kesehatan Di Kecamatan Cikatomas Tasikmalaya. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 49-54.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v5i1.8>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1-7.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Saripah, E., & Handiyani, H. (2019). Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Untuk Mengurangi Stres. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 101-105.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.97>
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1-14.
<https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020.pdf>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154-163.
- Yin, H., Wardenaar, K. J., Xu, G., Tian, H., & Schoevers, R. A. (2020). Mental health stigma and mental health knowledge in Chinese population: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02705-x>