

## Original Research/Systematic Review

**Peran Teknologi Informasi Kesehatan Wya Terhadap Manajemen Ansietas Mengerjakan Skripsi Mahasiswa**Fely Dany Prasetya<sup>1\*</sup>, Asri Rahmawati<sup>2</sup>, Diny Vellyana<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup> Department of Health Faculty Muhammadiyah University Pringsewu, Indonesia**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is one of the mental disorders in more than 260 million people living with anxiety disorders in the world. Higher Education is a level of education programs organized by universities. Handling anxiety requires new techniques and innovations, everyone does not consider, in this case students, can tell their feelings and moods when signs of anxiety symptoms begin to be felt. Technological advances and the availability of access that can be done at any time are the expected solutions considering that mental health problems can attack anyone at any time. Research on strategies carried out to deal with anxiety still carries the risk of client data leaks, because apart from involving other people, patient confidentiality during consultations has the potential to be seen by other people or fellow clients. Based on this background, this research study will assess the role of health information technology in the form of the Wya application via smartphone on the anxiety management abilities of students who are working on thesis.

**Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest group design. The number of respondents was 31 active students who were undergoing a thesis preparation program for the undergraduate nursing study program. The Wya application version 2025 was used as a research instrument.

**Results:** The significance value of the anxiety level in final year students who are working on their thesis after anxiety management is p-value 0.000. This result shows that there is a meaningful difference between before and after respondents used the Wya application in overcoming the anxiety they experienced.

**Conclusion:** Health information technology in the form of the Wya application that have been tested can be used privately by all individuals with signs of experiencing mental health disorders.

**ARTICLE HISTORY**Received : June, 27<sup>th</sup> 2025Revised : July, 10<sup>th</sup> 2025Accepted : July, 18<sup>th</sup> 2025**KEYWORDS**

wya, health information technology, anxiety, thesis

**CONTACT**

Fely Dany Prasetya

•

Email

[felydanyprasetya@umpri.ac.id](mailto:felydanyprasetya@umpri.ac.id)

Jurusan Keperawatan, Universitas

Muhammadiyah Pringsewu

Lampung

Cite this as:

Prasetya F.D., Rahmawati A., Vellyana D. (2025). Peranan Teknologi Informasi Kesehatan Wya Terhadap Manajemen Ansietas Mengerjakan Skripsi Mahasiswa. *Solo Nursing Journal*, 2(1), 41-49.**INTRODUCTION**

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang, yang disertai dengan respon otonom dan seringkali

bersumber dari hal yang tidak diketahui oleh individu tersebut. Respon yang muncul dapat berupa rasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut keramaian, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, serta keluhan somatik. Ansietas diketahui terjadi karena adanya suatu stimulasi terhadap sistem saraf otonom yang kemudian menyebabkan timbulnya gejala tertentu seperti gejala kardiovaskular (misalnya, takikardia), otot (misalnya, sakit kepala), gastrointestinal (misalnya, diare), dan pernapasan (misalnya, takipnea) (Yuniasih, D., et al., 2021)

Menurut World Health Organization (WHO), kecemasan merupakan salah satu gangguan mental pada lebih dari 260 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan di dunia. Pendidikan Tinggi merupakan jenjang pendidikan yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, serta spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Untuk dapat lulus dari perguruan tinggi dan memperoleh gelar, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala serta hambatan. Salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa adalah tugas akhir, dimana tugas akhir untuk program sarjana biasa dikenal dengan istilah skripsi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi). Skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk dapat memperoleh gelar kelulusan, namun sayangnya tidak semua mahasiswa mempunyai kesiapan saat menghadapinya. Fase ini biasanya menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa. Beberapa kesulitan yang kerap dialami diantaranya adalah kesulitan dalam menemukan judul dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, mencari literasi, bahan bacaan, dana dan waktu yang terbatas, dan sebagainya. Kendala yang demikian dapat menyebabkan timbulnya ansietas pada beberapa mahasiswa ketika harus menghadapi skripsi (Mukhayyaroh, 2012).

Selama ini penelitian strategi yang dilakukan untuk menangani kecemasan masih beresiko terhadap kebocoran data klien, karena selain melibatkan orang lain kerahasiaan pasien pada saat konsultasi berpeluang terlihat oleh orang lain atau sesama klien. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati Yeni & Rosyid F.N, 2025) tentang manajemen ansietas dengan intervensi relaksasi Benson yang pada pelaksanaannya membutuhkan kontak langsung antara terapis/konselor atau petugas kesehatan sehingga tidak ada kerahasiaan antara terapis dan klien. Penanganan ansietas atau kecemasan membutuhkan tehnik dan inovasi baru, mengingat tidak semua orang yang dalam hal ini mahasiswa dapat menceritakan perasaan dan suasana hati mereka pada saat tanda gejala ansietas atau kecemasan mulai dirasakan. Kemajuan teknologi dan kesediaan akses yang kapanpun bisa adalah solusi yang diharapkan mengingat masalah kesehatan mental atau jiwa kapanpun dapat menyerang setiap orang. Berdasarkan latarbelakang tersebut, studi penelitian ini akan menilai peranan dari teknologi informasi kesehatan dalam bentuk aplikasi Wysa via smartphone terhadap kemampuan manajemen ansietas mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

Metode layanan kesehatan mental yang mampu menjangkau masyarakat luas dengan kondisi geografis dan populasi penduduk yang besar merupakan sebuah kebutuhan. Kebutuhan tersebut menjadi semakin mendesak dengan adanya situasi pembatasan fisik di masa pandemi yang dihadapi saat ini. Meningkatnya jumlah kasus kesehatan mental dan keterbatasan ketersediaan sumber daya profesional yang ada tidak cukup memenuhi kebutuhan pelayanan, sehingga menimbulkan kesenjangan kesehatan mental (Sari, et al, 2020) Perkembangan teknologi informasi memiliki potensi untuk membantu mengurangi hambatan agar masyarakat dapat mengakses pelayanan kesehatan

mental. Telah ditemukan banyak bukti bahwa teknologi seluler dapat digunakan untuk meningkatkan akses ke fasilitas kesehatan primer dengan menargetkan penyedia layanan kesehatan (Cornwall, 2014) dalam Musyimi, C. W., et al. 2018), terutama di daerah pedesaan dengan akses terbatas untuk mendapatkan informasi kesehatan.

Pemberian informasi dan penjelasan penggunaan Teknologi Informasi Kesehatan Wysa adalah aplikasi yang dibuat oleh founder dengan tujuan untuk membantu siapapun yang membutuhkan pertolongan pertama padahal masalah kesehatan mental yang salah satunya adalah ansietas atau kecemasan. Wysa dibuat pada tahun Tercatat 500.000 pengguna menjadikan Wysa sebagai teman Artificial Intelligence(AI) atau kecerdasan buatan untuk mengubah pikiran, melawan depresi, dan meningkatkan kesehatan emosional melalui percakapan empatik dan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (SINDOnews, 2019). Wysa memberi kemudahan kepada pengguna untuk berbicara dan memperoleh saran yang nyata tanpa menghakimi penggunanya. Dilansir dari situs wysa.io, 93% pengguna Wysa merasakan peningkatan dalam percaya diri, pengelolaan emosional, penanganan konflik melalui meditasi, teknik visualisasi, dan perhatian lanjutan yang diberikan oleh Wysa.

Penggunaan teknologi di bidang kesehatan mental semakin penting, terutama dalam memfasilitasi individu untuk memperoleh bantuan yang cepat dan efisien. Salah satu aplikasi yang kini sedang berkembang adalah Wysa, sebuah aplikasi berbasis kecerdasan buatan (AI) yang bertujuan untuk membantu pengguna mengelola kesehatan mental mereka. Aplikasi ini menawarkan pendekatan yang berbasis pada percakapan, yang bisa digunakan oleh siapa saja yang membutuhkan dukungan emosional. *Wysa* adalah aplikasi berbasis artificial intelligence yang berfungsi sebagai pendamping kesehatan mental. Aplikasi ini menyediakan percakapan berbasis chatbot yang didesain untuk memberikan dukungan emosional serta latihan self-help berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Wysa, 2025).

Seiring dengan pergerakan sosial dan kesehatan, pendekatan konseling online menjadi salah satu media terapeutik yang diharapkan dapat menjangkau remaja sesuai dengan tujuan promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitative dari kesehatan mental. Karakteristik pendekatan online yang familiar di kalangan remaja menjadi salah satu alternatif solusi sebagai upaya memberikan pelayanan kesehatan mental yang efektif bagi para remaja (Lekka, F., et al, 2015). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sosialita Tiara Diah, 2023) menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan mental cukup besar dan signifikan pada program konseling online, yang berarti bahwa konseling online memiliki effect size yang tergolong besar. Selain karena fitur yang ditawarkan oleh konseling online sendiri, bisa jadi ada pengaruh dari penilaian partisipan terhadap konseling online dan pelaksanaannya yang secara berkelompok. Berdasarkan data demografis, diketahui bahwa sebelumnya partisipan pernah terlibat sebagai klien baik dalam konseling tatap muka maupun online meskipun persentasenya cenderung sedikit. Adanya pengalaman konseling yang berbeda dengan pendekatan kelompok yang dikemas secara online dirasa memberikan pengalaman baru yang menarik bagi partisipan. Seperti pada program WHO dalam meningkatkan pelayanan kesehatan mental dan layanan gangguan penggunaan zat, pada tahun 2008 WHO meluncurkan Program Aksi Kesenjangan Kesehatan Mental (mhGAP).

Untuk membantu implementasi mhGAP, WHO mengembangkan Panduan Intervensi Program Aksi Kesenjangan Kesehatan Mental (mhGAP-IG) berbasis mobile yang menyediakan pedoman, alat, dan protokol pembuatan keputusan klinis berbasis bukti untuk pengolahan terpadu kondisi prioritas. mhGAP telah dikembangkan untuk

digunakan oleh penyedia layanan kesehatan yang bekerja pada fasilitas pelayanan kesehatan non spesialis untuk memenuhi kebutuhan nasional dan lokal (Pinchuk, I., et al. 2021). Penggunaan aplikasi tersebut dinilai sangat penting dan berpengaruh pada peningkatan status kesehatan jiwa pada era modern ini. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan aplikasi Wysa yang menjadi salah satu aplikasi Kesehatan mental yang berbasis mobile dalam deteksi dini ansietas maupun gejala depresi.

## MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi experimental) dengan bentuk pretest-posttest group design. Hal tersebut dilakukan karena tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas dari perlakuan yang diberikan melalui ada tidaknya perbedaan dari tingkat kesehatan mental partisipan sebelum dan sesudah mendapatkan penjelasan penggunaan aplikasi teknologi informasi kesehatan Wysa untuk menurunkan ansietas. Sesuai dengan tujuan tersebut, maka responden terlebih dahulu diidentifikasi apakah mengalami ansietas atau kecemasan. Jumlah responden sebanyak 31 mahasiswa aktif yang sedang menjalani program penyusunan skripsi program studi sarjana keperawatan. Pada aplikasi Wysa versi 2025 yang digunakan sebagai instrument penelitian ini memiliki berbagai saran atau tehnik dalam menghadapi kecemasan maupun masalah Kesehatan yang lainnya, selain bersifat rahasia, aplikasi Wysa dapat diakses kapanpun sesuai kebutuhan. Instrument yang digunakan dalam menilai kecemasan pre dan post intervensi secara langsung tervalidasi dari hasil assessment awal sebelum intervensi yang didapatkan dari respon kecerdasan buatan AI yang terdapat pada aplikasi Wysa, sehingga reliabilitas instrument yang digunakan pada penelitian ini juga telah teruji.

Tahapan awal responden akan menjawab pertanyaan atau screening dini gangguan Kesehatan mental secara mandiri pada masing – masing akun aplikasi Wysa di smartphonenya, pertanyaan tersebut mengkaji adanya stress ringan hingga depresi. Setelah mendapatkan Kesimpulan dari hasil pengkajian awal maka responden diarahkan oleh peneliti untuk secara pribadi mengakses untuk mendapatkan layanan online yang berbasis AI dan telah teruji dalam mengatasi keluhan Kesehatan mental responden yang dalam hal ini adalah ansietas atau kecemasan. Pada awal mengakses aplikasi Wysa maka responden akan mendapatkan kesimpulan akhir status Kesehatan mental yang sedang dihadapi yang peneliti dokumentasikan sebagai ansietas pre-test, kemudian akan dilanjutkan pada menu mendapatkan konseling manajemen ansietas dan setelah itu akan ada evaluasi yang disebut sebagai post – test.

Analisa univariate bertujuan untuk mendeskripsikan variable dengan Analisa deskriptif. Pada penelitian ini analisa univariate berfungsi untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan data demografi usia dan jenis kelamin. Uji komparasi yang digunakan yaitu uji Mann Whitnet Test pada system komputerisasi saat analisis data, dengan nilai signifikansi  $p < 0.005$  (P value  $< 0.005$ ) maka hipotesis diterima yaitu ada pengaruh peranan Teknologi Informasi Kesehatan Wysa terhadap manajemen ansietas mengerjakan skripsi mahasiswa. Mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia maka pertimbangan etik yang digunakan oleh peneliti antara lain autonomy (otonom), beneficence (asas manfaat), justice (keadilan), non-maleficence (tidak Merugikan), dan confidentiality (rahasia).



Gambar 1. Akses aplikasi Wysa

## RESULTS

Hasil penelitian yang telah dilakukan ditunjukkan melalui penyajian data karakteristik responden penelitian sebagai berikut;

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin**

Karakteristik responden	Frequency (F)	Percent (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
18 – 20	4	12.9
21 – 24	26	87.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	8	25.8
Perempuan	23	74.19

Sumber: Data Primer

Tabel diatas menjelaskan bahwa usia yang terbanyak adalah usia 21 – 24 tahun yaitu 87.0% sebanyak 26 responden dan jenis kelamin Perempuan terbanyak 74.19% atau 23 responden.

Pada tabel selanjutnya adalah ansietas responden sebelum dan sesudah intervensi berupa manajemen ansietas menggunakan aplikasi Wysa.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ansietas Mengerjakan Skripsi Mahasiswa**

Ansietas	Intervensi Teknologi Informasi Kesehatan Wysa		Z	P Value
	Mean	SD		
Pre – test	43,19	12.9	-3,247	0.000
Post – test	35.72	87.0		

Sumber: Data Primer

Data tabel 2 menjelaskan bahwa nilai signifikansi Tingkat kecemasan pada mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi setelah dilakukan intervensi manajemen ansietas dengan menggunakan aplikasi Wysa yaitu p-value 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antar sebelum dengan setelah responden menggunakan aplikasi Wysa dalam mengatasi ansietas yang dialaminya. Aplikasi Wysa yang telah dilengkapi dengan kemampuan dalam mendeteksi adanya gangguan Kesehatan mental yang salah satunya ansietas atau kecemasan juga sudah termasuk didalamnya cara mengatasi kecemasan tersebut. Di dalam aplikasi yang dapat diakses secara mandiri dan terjaga privasinya, karena terdapat beberapa orang mengalami stress merasa malu atau sungkan untuk bercerita dan tepat tanpa menghakimi dalam mencari solusi karena tidak tatap muka.

Hasil ini terjadi pada penelitian oleh (Ibrahim, et al, 2013) yang hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat depresi yang jauh lebih tinggi daripada yang ditemukan pada populasi umum. Kualitas studi belum membaik sejak tahun 1990. Kondisi ini juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di program studi S1 keperawatan fakultas kesehatan universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

## DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antar sebelum dengan setelah responden menggunakan aplikasi Wysa dalam mengatasi ansietas yang dialaminya. Aplikasi Wysa yang telah dilengkapi dengan kemampuan dalam mendeteksi adanya gangguan Kesehatan mental yang salah satunya ansietas atau kecemasan juga sudah termasuk didalamnya cara mengatasi kecemasan tersebut. Di dalam aplikasi yang dapat diakses secara mandiri dan terjaga privasinya, karena terdapat beberapa orang mengalami stress merasa malu atau sungkan untuk bercerita dan tepat tanpa menghakimi dalam mencari solusi karena tidak tatap muka.

Aplikasi Wysa merupakan aplikasi Kesehatan mental berbasis chatbot yang menggunakan kecerdasan buatan (AI) dan Teknik terapi perilaku kognitif (CBT) untuk membantu penggunanya mengelola stress, kecemasan dan emosi negative lainnya. Wysa memiliki chatbot berbasis AI yang dapat diajak bicara kapan saja. Pengguna bisa mengekspresikan pikiran atau perasaan mereka secara anonym. Ini memberikan rasa aman dan nyaman untuk terbuka, yang penting bagi seseorang yang merasa cemas atau tertekan. Wysa menggunakan pendekatan CBT (Cognitive Behavioral Therapy), DBT (Dialectical Behavioral Therapy) serta Latihan mindfulness yang terbukti secara ilmiah membantu mengurangi kecemasan, penggunanya terarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negative, menentangnya dengan logika dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan sehat (Wysa, 2025)

Kelebihan Wysa selanjutnya adalah Latihan pernapasan dan Relaksasi yang berisi visualisasi dan meditasi terpandu yang dapat membantu menurunkan ketegangan fisik akibat kecemasan. Pelacakan suasana hati yang dapat dilakukan oleh pengguna, dukungan dari professional yang Wysa sediakan untuk memberikan latihan kesehatan mental yang menambah dimensi bantuan yang lebih personal. Wysa tidak mengharuskan pengguna untuk menyebutkan nama atau data pribadi, ini sangat membantu bagi seseorang yang khawatir tentang privasi saat mencari bantuan psikologis (Wysa, 2025).

Hal ini seperti yang dijelaskan oleh (Vigano, N., & Richards, 2013) bahwa konseling online menjadi media layanan Kesehatan mental yang ramah remaja dengan kelebihanannya ada pada fitur – fitur yang tidak didapatkan oleh klien pada konseling tatap

muka. Konseling online menawarkan kemudahan akses, fleksibilitas, keamanan dan kenyamanan bagi pengguna yang masuk dalam kategori remaja. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian – penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perlakuan secara online cenderung efektif ketika sesuai dengan karakteristik klien yang familiar dengan kecanggihan teknologi serta merasakan hambatan personal dengan konseling tatap muka.

Ansietas atau kecemasan pada mahasiswa Tingkat akhir yang mengerjakan skripsi sering terjadi. Kecemasan tersebut bisa muncul disebabkan oleh adanya kesulitan dan hambatan. Hambatan dapat berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang dapat memicu kecemasannya diantaranya kurangnya minat dan motivasi, kemampuan akademik yang rendah, dan kurangnya ketertarikan terhadap penelitian. Selain internal, faktor eksternal dapat disebabkan karena sulitnya mencari ide atau masalah yang akan diangkat skripsi, kendala ketika bimbingan dengan dosen pembimbing seperti sulit ditemui dan mahasiswa yang kurang berani bertanya serta berpendapat saat bimbingan. Di lain hal kendala dalam mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan respon kecemasan yang berbeda antar mahasiswa (Putri, Y. K., & Akbar, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istramilda, et al, 2023) yang menyatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa pada saat menyusun skripsi perlu dilakukan intervensi supaya membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasannya sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan terapi musik instrumental dalam menurunkan Tingkat kecemasannya. Sejalan dengan variable penelitian yang dilakukan oleh (Sosialita Tiara Diah, 2023) yaitu pengaruh dari konseling online pada kesehatan mental remaja menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental yang cukup besar dan signifikan, yang berarti bahwa konseling online memiliki effect size yang tergolong besar. Selain karena fitur yang ditawarkan oleh konseling online sendiri, dapat juga dikarenakan oleh adanya pengaruh dari penilaian partisipan terhadap konseling online dan pelaksanaannya yang secara berkelompok. Adanya pengalaman konseling yang berbeda dengan pendekatan kelompok yang dikemas secara online dirasa memberikan pengalaman baru yang menarik bagi partisipan.

Penggunaan aplikasi Wysa sebagai alternatif mendapatkan konseling sangatlah praktis dan implementatif, (Chester, A., & Hart, 2010) juga mengungkapkan pendapat bahwa konseling online yang menggabungkan dengan peer support mampu memberikan kesempatan bagi klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Peneliti ini juga menunjukkan bahwa konseling online memiliki efek yang signifikan pada hampir seluruh anggota kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi Wysa sebagai system informasi Kesehatan memiliki pengaruh dalam menyelesaikan ansietas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian menjadi lebih baik lagi. Kekurangan dalam penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan, yaitu 1) keterbatasan waktu peneliti dalam mengontrol dan mengobservasi semua pasien dalam waktu bersamaan sebelum dan sesudah intervensi serta tidak dilakukan pengontrolan bias secara ketat dari segi pengobatan medis serta pengisian kuesioner; 2) memodifikasi lingkungan pasien agar penelitian dapat dilakukan secara maksimal.

## CONCLUSION

Terdapat pengaruh penggunaan teknologi informasi Kesehatan aplikasi Wysa pada ansietas mengerjakan skripsi mahasiswa. Melihat dari keefektifannya maka teknologi informasi Kesehatan berupa aplikasi Wysa ataupun aplikasi lain yang telah teruji dapat digunakan secara privasi oleh seluruh individu dengan adanya tanda mengalami gangguan Kesehatan mental.

## ACKNOWLEDGEMENT

Penelitian ini dapat berjalan berkat adanya dukungan dari berbagai pihak khususnya Universitas Muhammadiyah Pringsewu, seluruh responden yang kooperatif, dan tim peneliti yang kompak dalam menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENCES

- Chester, A., & Hart, T. M. (2010). Online mental health resource for adolescents: overview of research and theory. *Australian Psychologist*, 5(20), 223 – 230.
- Cornwall, A. (2014). Women's Empowerment: What Works. *Journal of International Development*, 28.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. (2012), (2012).
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 3(47), 391–400.
- Isramilda, Fitta Deskawaty, A. V. Z. (2023). Efektifitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi. *Zona Kedokteran*, 13(2).
- Lekka, F., Efstathiou, G., & Kalantzi-Azizi, A. (2015). The effect of counselling-based training on online peer support. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1(43), 156–170.
- Mukhayyaroh, L. (2012). *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berpikir Positif pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Musyimi, C. W., Mutiso, V. N., Haji, Z. R., Nandoya, E. S., & Ndeti, D. M. (2018). Mobile Based mhGAP-IG Depression Screening in Kenya. *Community Mental Health Journal*, 1, 84–91. <https://doi.org/>. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0072-9>
- Pinchuk, I., Yachnik, Y., Kopchak, O., Avetisyan, K., Gasparian, K., Ghazaryan, G., Chkonja, E., Panteleeva, L., Guerrero, A., & Skokauskas, N. (2021). The implementation of the who mental health gap intervention guide (Mhgap-ig) in ukraine, armenia, georgia and kyrgyz republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1–13.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18094391>

- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 1(5), 50–54.
- Rahmawati Yeni & Rosyid F.N. (2025). Manajemen Ansietas Dengan Intervensi Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi yang Mengalami Ansietas: Literature Review. *Jurnal Ners*, 9(3), 4172 – 4177.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 4(30), 337–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>
- SINDOnews. (2019). *Aplikasi Wysa, Teman Curhat untuk Terapi Mental*.
- Sosialita Tiara Diah. (2023). Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja. *GUIDENA*, 69–80.
- Vigano, N., & Richards, D. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 9(69), 994 – 1011.
- Wysa. (2025). *About Wysa*. Support, AI Mental Health. <https://www.wysa.io/>
- Yuniasih, D., Muhammad, A. D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H. (2021). Anxiety of final semester students: Mini review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>