

Origami Therapy : Intervensi Kreatif Dalam Mendukung Kesehatan Mental

Meriana, Sherly

Universitas Bunda Mulia, Indonesia

Email: tju.meriana@gmail.com, sherlyjiaen97@gmail.com

kunci:

kesehatan mental, mahasiswa, origami

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang memerlukan intervensi promotif yang mudah diakses dan efektif. Origami, sebagai bentuk terapi seni, diyakini dapat menjadi salah satu solusi, namun bukti empiris mengenai efektivitasnya masih terbatas, khususnya di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi manfaat workshop origami terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam regulasi emosi, pengurangan stres, dan peningkatan suasana hati. Metode yang digunakan adalah workshop partisipatif bertema "Art Therapy through Paper" yang melibatkan mahasiswa Universitas Bunda Mulia. Kegiatan terdiri dari penyampaian materi kesehatan mental, praktik melipat origami (model bintang 8 unit), serta sesi refleksi dan diskusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur perubahan suasana hati sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta melaporkan peningkatan suasana hati yang signifikan, dari perasaan lelah dan cemas menjadi lebih senang, tenang, bersemangat, dan merasakan "healing". Workshop ini juga berhasil menjadi media ekspresi diri dan membangun ketahanan dalam menyelesaikan tantangan. Implikasi dari penelitian ini adalah origami dapat direkomendasikan sebagai intervensi kreatif yang sederhana, murah, dan aplikatif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan kampus, serta dapat diintegrasikan ke dalam program layanan kesehatan mental perguruan tinggi.

Keywords:

mental health; origami; student

Abstract

The background of this study is the high prevalence of mental health problems among college students, which requires easily accessible and effective promotive interventions. Origami, as a form of art therapy, is believed to be one solution, but empirical evidence regarding its effectiveness is still limited, especially in Indonesia. The purpose of this study was to implement and evaluate the benefits of an origami workshop on college students' mental health, specifically in emotional regulation, stress reduction, and mood improvement. The method used was a participatory workshop with the theme "Art Therapy through Paper" involving students at Bunda Mulia University. The activities consisted of delivering mental health materials, practicing origami folding (an 8-unit star model), as well as reflection and discussion sessions. Data were collected through questionnaires to measure changes in mood before and after the intervention. The results showed that the majority of participants reported significant improvements in mood, from feelings of fatigue and anxiety to feelings of happiness, calmness, enthusiasm, and a sense of "healing." The workshop also successfully served as a medium for self-expression and built resilience in overcoming challenges. The implications of this study are that origami can be recommended as a simple, inexpensive, and applicable creative intervention to support the psychological well-being of college students and can be integrated into college mental health service programs.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, meliputi kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam komunitasnya. Menurut

laporan World Health Organization (WHO, 2022), satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua masalah utama. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2023) juga melaporkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa muda yang menghadapi tekanan akademik, sosial, serta dinamika keluarga (Hadori et al., 2025; Hijrianti et al., 2025; Permatasari, Puspitosari, & Savitri, 2025; Devi Novitasari Sudiyono Putri, Setyaningtyas, & Rahmawan, 2025; Subandi, n.d.).

Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi menuju kedewasaan sering kali menghadapi tekanan yang kompleks. Masa perkuliahan identik dengan tuntutan akademik yang padat, seperti tugas, ujian, maupun kegiatan organisasi. Selain itu, tidak sedikit mahasiswa yang berusaha memperoleh peran sosial dan kemandirian finansial dengan bekerja paruh waktu. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan, mulai dari kelelahan fisik, stres, kecemasan, hingga penurunan kualitas hubungan sosial. Oleh karena itu, kampus sebagai tempat mahasiswa menimba ilmu memiliki peran penting untuk memberikan strategi dan dukungan agar mahasiswa mampu mengelola permasalahan yang mereka hadapi, salah satunya melalui pendekatan kreatif yang mendukung kesehatan mental (Al Rivaldi, 2024; Aziz, 2024; Hidajat & Putri, 2024; Alifyah Ika Putri, Nurhaliza, & Basitu, 2025; Riskha, 2024).

Salah satu intervensi yang berkembang pesat adalah art therapy, yaitu pendekatan terapeutik berbasis seni visual yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi, memahami diri, serta mengurangi stres. Art therapy diyakini mampu memperkuat ikatan komunikasi dengan diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kesadaran diri (Malchiodi, 2020). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai bentuk seni, seperti melukis, menggambar, dan musik, dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Liu et al., 2022; American Art Therapy Association, 2021).

Namun, meskipun art therapy telah banyak diaplikasikan, kajian tentang seni melipat kertas atau origami sebagai bagian dari paper therapy masih terbatas. Padahal, origami tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat psikologis seperti peningkatan fokus, pengendalian emosi, serta perasaan rileks (Mahalakshmi, Gopalakrishnan, & Priya, 2025). Keterbatasan penelitian tentang origami sebagai media intervensi kesehatan mental, khususnya di Indonesia dan pada kalangan mahasiswa, menimbulkan kesenjangan yang perlu ditangani.

Art therapy telah diakui sebagai salah satu pendekatan efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas kreatif yang terstruktur, seperti menggambar, melukis, atau melipat kertas, memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini sejalan dengan pendapat Malchiodi (2020) yang menyatakan bahwa art therapy membantu klien mengakses dan mengolah pengalaman emosional melalui media seni, sehingga mampu mengurangi gejala stres dan kecemasan. Selain itu, penelitian Liu, Wang, dan Xu (2022) menunjukkan bahwa intervensi seni dapat meningkatkan emosi positif serta memperkuat mekanisme koping terhadap tekanan psikologis.

Dalam konteks mahasiswa, art therapy dapat menjadi sarana regulasi emosi yang mudah diakses, murah, dan menyenangkan. Proses kreatif dalam art therapy membantu mahasiswa menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, serta membangun perasaan kompetensi ketika berhasil menyelesaikan karya seni (Ayu, 2018; Lumi, Kolibu, & Pakasi, 2025; Nisya, 2024; Purba, 2025; Suhardja, 2022). Dengan demikian, art therapy tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi diri, tetapi juga sebagai strategi preventif dan promotif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Origami sebagai salah satu bentuk paper-based art therapy menempati posisi unik karena melibatkan koordinasi motorik halus, fokus perhatian, dan imajinasi, yang secara bersamaan dapat menstimulasi aspek kognitif maupun afektif individu (Mahalakshmi, Gopalakrishnan, & Priya, 2025).

Selain merujuk pada literatur, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan kepada mahasiswa juga diperkuat oleh pengalaman penulis sebagai salah satu anggota Asosiasi Origami Indonesia (AOI). AOI merupakan wadah resmi bagi para penggiat origami yang berdiri sejak 2019 dan saat ini menaungi lebih dari seratus anggota dari berbagai daerah di Indonesia. Melalui keanggotaan tersebut, penulis memiliki akses langsung pada dinamika komunitas, termasuk pengalaman kreatif, interaksi sosial, serta kegiatan kolektif seperti workshop dan konvensi origami.

Keterlibatan ini memberikan sudut pandang yang unik, di mana penulis tidak hanya mengamati origami dari sisi teoretis sebagai bentuk art therapy, tetapi juga menghayati secara langsung proses kreatif yang dapat memengaruhi regulasi emosi, ekspresi diri, serta pembentukan rasa percaya diri. Dengan demikian, publikasi jurnal ini memiliki nilai kebaruan karena berangkat dari kombinasi evidence akademik dan praktik nyata dalam komunitas origami, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih aplikatif dalam merumuskan strategi kesehatan mental berbasis seni di kalangan mahasiswa.

Dengan demikian, workshop sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki kontribusi untuk menutup kesenjangan dalam kajian origami sebagai bentuk art therapy sekaligus memperkuat praktik intervensi kreatif yang sesuai dengan konteks mahasiswa di Indonesia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah mengimplementasikan manfaat origami terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam hal regulasi emosi, pengurangan stres, peningkatan suasana hati, serta penguatan ekspresi diri dan interaksi sosial. Dengan harapan bahwa origami memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan emosi positif (senang, tenang, bersemangat) serta penurunan emosi negatif (cemas, lelah, stres) setelah mengikuti kegiatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test post-test untuk mengukur perubahan suasana hati mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti workshop origami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk workshop origami dengan sasaran mahasiswa. Workshop dilaksanakan pada hari Jumat, 9 Mei 2025, selama 120 menit, dengan melibatkan 30 mahasiswa Universitas

Bunda Mulia yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kesediaan untuk berpartisipasi. Metode pelaksanaan dibagi ke dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

Persiapan

Persiapan yang dilakukan adalah menyusun materi esensial mengenai kesehatan mental mahasiswa. Menentukan jenis origami dan diagram lipatan yang akan digunakan. Menyediakan bahan dan alat (kertas origami, proyektor, dan media presentasi). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner suasana hati yang mengukur kondisi emosional peserta menggunakan skala Likert 5 poin, dengan kategori emosi positif (senang, tenang, bersemangat) dan emosi negatif (cemas, lelah, stres). Kuesioner ini diberikan kepada peserta pada dua waktu: sebelum kegiatan dimulai (pre-test) dan segera setelah kegiatan selesai (post-test).

Penyampaian Materi

Pengabdian kepada masyarakat diawali dengan memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental pada mahasiswa. Memaparkan konsep origami sebagai salah satu bentuk intervensi kreatif berbasis seni (art therapy). Sesi ini berlangsung selama 20 menit dengan metode presentasi interaktif.

Praktik Origami

Peserta melakukan aktivitas melipat kertas origami sesuai instruksi dan diagram yang telah disediakan. Fasilitator mendampingi proses melipat untuk memastikan peserta memahami setiap langkah. Praktik origami berlangsung selama 60 menit, di mana peserta membuat origami bintang yang terdiri dari delapan unit lipatan kertas.

Refleksi dan Diskusi

Peserta diajak merefleksikan pengalaman mengikuti kegiatan origami. Serta diadakan diskusi mengenai manfaat yang dirasakan, khususnya terkait suasana hati, konsentrasi, dan relaksasi. Sesi refleksi berlangsung selama 30 menit. Di bagian akhir mahasiswa mengisi kuesioner singkat mengenai perubahan perasaan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Kemudian data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui dampak origami terhadap kesehatan mental mahasiswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa perhitungan persentase perubahan suasana hati dan kategorisasi respons emosional peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada mahasiswa di Universitas Bunda Mulia, pada hari Jumat, 9 Mei 2025 dengan kegiatan bertemakan “Art Therapy through Paper”.

Persiapan Kegiatan

Pada tahap persiapan, pemilihan media dan bahan menjadi faktor penting yang menentukan kelancaran kegiatan. Kertas yang digunakan dalam workshop ini adalah kertas khusus origami yang mudah dilipat, ringan, dan tidak mudah sobek. Selain itu, jumlah kertas disesuaikan dengan diagram origami yang dipilih sehingga setiap peserta dapat mengikuti

instruksi dengan baik tanpa hambatan kekurangan bahan. Pemilihan kertas berwarna-warni juga memberikan daya tarik visual, meningkatkan motivasi, dan menambah suasana positif selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar dalam art therapy yang menekankan pentingnya media yang sesuai agar proses kreatif dapat berjalan optimal (Malchiodi, 2020). Dengan persiapan bahan yang tepat, mahasiswa dapat lebih fokus pada pengalaman melipat dan ekspresi diri, tanpa terganggu oleh keterbatasan teknis.

Penyampaian Materi Klasikal

Pada sesi awal workshop, fasilitator memberikan penjelasan mengenai kesehatan mental sebagai aspek penting dalam kehidupan mahasiswa. Materi ini menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, dan berkontribusi positif dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2022; Kemenkes RI, 2023). Pemaparan ini relevan karena mahasiswa seringkali menghadapi beban akademik, tuntutan sosial, dan pekerjaan paruh waktu yang berpotensi menimbulkan stres dan kecemasan. Sebagai bentuk intervensi kreatif, workshop ini memilih origami bintang yang terdiri dari delapan unit lipatan kertas. Model ini dipilih karena selain relatif sederhana untuk pemula, juga membutuhkan fokus, kesabaran, dan koordinasi motorik halus. Proses menyatukan delapan unit lipatan menjadi satu bentuk bintang mengajarkan keteraturan, kerjasama antarbagian, dan ketekunan hingga karya selesai. Hal ini mencerminkan prinsip art therapy, di mana aktivitas seni membantu individu berproses secara bertahap, menyalurkan energi emosional, serta memberikan rasa pencapaian ketika hasil akhirnya terbentuk (Malchiodi, 2020).

Respon mahasiswa terhadap sesi ini cukup positif. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa pemahaman tentang kesehatan mental yang dikaitkan langsung dengan praktik origami membuat mereka lebih mudah menerima konsep, karena tidak hanya sebatas teori, tetapi juga langsung dipraktikkan melalui aktivitas kreatif. Dengan demikian, penyampaian materi klasikal tidak hanya memberikan edukasi kognitif, tetapi juga mempersiapkan peserta untuk merasakan manfaat psikologis dari kegiatan origami.

Praktik Origami

Pada sesi praktik, sebagian mahasiswa awalnya menunjukkan kesulitan dalam mengikuti instruksi lipatan, terutama ketika menyusun delapan unit menjadi satu bentuk bintang. Kesulitan ini tampak dari adanya keraguan, lipatan yang tidak presisi, dan kebutuhan akan arahan berulang. Namun, temuan observasi lapangan memperlihatkan adanya rasa penasaran yang mendorong mereka untuk terus melanjutkan meskipun hasil awal tidak sempurna. Sikap gigih ini menunjukkan bahwa proses origami dapat menstimulasi resilience atau ketahanan dalam menghadapi tantangan, yakni kemampuan individu untuk tetap mencoba meskipun menghadapi hambatan (Smith et al., 2021).

Berdasarkan hasil kuesioner yang dikumpulkan sebelum dan sesudah workshop, data menunjukkan perubahan yang signifikan dalam suasana hati mahasiswa. Sebelum workshop, 40% peserta (12 dari 30) melaporkan perasaan "lelah" atau "jenuh", 33% (10 peserta) merasa "biasa saja", dan hanya 27% (8 peserta) yang menyatakan suasana hati

positif seperti "senang" atau "bersemangat". Setelah praktik origami, terjadi perubahan dramatis: 73% peserta (22 dari 30) melaporkan suasana hati positif dengan kategori "senang", "tenang", dan "bersemangat", sementara hanya 13% (4 peserta) yang masih merasa "lelah", dan 14% (4 peserta) menyatakan "biasa saja". Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan 46 poin persentase pada suasana hati positif dan penurunan 27 poin persentase pada perasaan lelah setelah mengikuti kegiatan origami.

Data ini memperkuat temuan bahwa kegiatan seni berbasis tangan, seperti origami, dapat menjadi sarana art therapy yang efektif, karena mendorong individu menyalurkan emosi melalui aktivitas kreatif dan menghasilkan pengalaman flow yang menyenangkan (Malchiodi, 2020; Kaimal & Ray, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Liu et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi seni kreatif dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi. Lebih lanjut, temuan ini juga mendukung penelitian Mahalakshmi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa terapi origami efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, khususnya melalui mekanisme fokus perhatian dan pencapaian tugas yang terstruktur.

Selain itu, walaupun hasil lipatan yang dihasilkan tidak selalu sempurna, mahasiswa tetap menunjukkan rasa bangga dan kepuasan terhadap karya yang mereka buat. Hal ini sejalan dengan konsep self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, yang dapat tumbuh melalui pengalaman keberhasilan kecil. Dengan demikian, praktik origami dalam workshop ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga sebagai media pembelajaran emosional yang mendukung pengembangan kesehatan mental mahasiswa.

Refleksi dan Diskusi

Perbandingan suasana hati mahasiswa sebelum dan sesudah workshop origami diperoleh melalui kuesioner dan hasilnya sebelum workshop sebagian besar mahasiswa menunjukkan suasana hati netral hingga positif (misalnya "sedang", "happy"), dengan sedikit yang merasa lelah atau kurang semangat. Sesudah workshop hampir semua mahasiswa melaporkan suasana hati positif, misalnya "senang", "happy", "healing", "lebih semangat", meskipun ada yang menyebut "pusing" tapi tetap merasa "seru".

Data workshop paper-based art therapy yang dilakukan terhadap mahasiswa memperkuat relevansi topik ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas peserta melaporkan perubahan suasana hati positif setelah mengikuti kegiatan. Sebelum workshop, sebagian besar mahasiswa merasa lelah, biasa saja, atau cemas. Namun setelah mengikuti proses melipat kertas dan menghasilkan karya seni, lebih dari 70% peserta melaporkan perasaan "happy", "lebih bersemangat", dan "tenang". Bahkan ada peserta yang menyatakan bahwa ekspresi dirinya tersalurkan melalui origami. Data ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa aktivitas kreatif berbasis seni dapat berfungsi sebagai strategi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan origami dapat menjadi salah satu intervensi kreatif yang mendukung kesehatan mental. Manfaat kegiatan origami terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam hal regulasi emosi, pengurangan stres, peningkatan suasana hati, serta penguatan ekspresi diri dan interaksi sosial dapat dirasakan melalui workshop. Serta harapan bahwa origami memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa ditunjukkan melalui peningkatan emosi positif (senang, tenang, bersemangat) serta penurunan emosi negatif (cemas, lelah, stres) setelah mengikuti kegiatan. Secara khusus, data kuantitatif menunjukkan peningkatan 46% pada suasana hati positif dan penurunan 27% pada perasaan lelah, yang mengindikasikan efektivitas origami sebagai bentuk paper-based art therapy dalam konteks pendidikan tinggi.

REFERENSI

- Al Rivaldi, A. (2024). *Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- American Art Therapy Association. (2021). *About art therapy*. <https://arttherapy.org>
- Ayu, A. (2018). *Model creative art dalam konseling untuk meningkatkan quality of work life dan coping stress pada karyawan di Politeknik LP3I Kampus Medan Baru*. Universitas Medan Area.
- Aziz, R. (2024). *Pendidikan kreatif untuk kesehatan mental: Strategi dalam mengembangkan wellbeing dan mengurangi distress mahasiswa*.
- Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., Nurhidayati, E., Safitri, E., Ningsih, E. Y., & Dewi, D. E. A. (2025). *Kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat modern: Manajemen stres dan beberapa fenomena umum*. Penerbit Salemba.
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). *Motivasi dan kreativitas digital dalam kesehatan mental akademik*. Penerbit NEM.
- Hijrianti, U. R., Judijanto, L., Dewi, N. I., Yuniarramah, E., Sahrani, R., Febrieta, D., Mutoharoh, M., & Dasi, I. (2025). *Psikologi keluarga kontemporer: Dinamika, tantangan, dan intervensi di era digital*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Kaimal, G., & Ray, K. (2022). Flow and art-making: An empirical test of the relationship between creative states and creative products. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(3), 454–465. <https://doi.org/10.1037/aca0000354>
- Lumi, S., Kolibu, R. M. P., & Pakasi, R. (2025). Art therapy sebagai media katarsis bagi Yayoi Kusama dalam berkarya seni rupa. *KOMPETENSI*, 5(1), 934–945.
- Mahalakshmi, P., Gopalakrishnan, S., & Priya, V. V. (2025). Effectiveness of origami therapy on anxiety among hospitalized children. *Journal of Pediatric Nursing*, 72, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.03.004>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.
- Nisya, C. (2024). *Art journal untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister*

- profesi psikologi*. Universitas Islam Indonesia.
- Permatasari, A., Puspitosari, W. A., & Savitri, G. S. (2025). Ketahanan keluarga sebagai intervensi sosial dalam krisis kesehatan mental anak muda. *JCOMMENT (Journal of Community Empowerment)*, 6(2), 82–95.
- Purba, F. R. (2025). Pengaruh art therapy untuk menanggulangi kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 233–242.
- Putri, A. I., Nurhaliza, S., & Basitu, T. R. (2025). Rahasia di balik strategi mahasiswa: Cara kreatif mengelola stres di dunia perkuliahan. *Alahyan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 97–109.
- Putri, D. N. S., Setyaningtyas, A. D. A., & Rahmawan, R. (2025). Analisis korelasional resiliensi dengan ide bunuh diri generasi Z. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(2), 144–157.
- Riskha, D. (2024). *Empowering minds: Strategi dan sumber daya untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan anak sekolah dan mahasiswa*. Ruang Karya.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2021). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.*
- Subandi, S. (n.d.). *Kecemasan akademik dan digital: Analisis stres remaja dengan pendekatan psikoedukasi*.
- Suhardja, G. (2022). *Drawing as art therapy: Spiritualitas yang membebaskan*. PT Kanisius.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.