

Pemberdayaan Mahasiswa melalui Panduan Digital *Peer Counseling* untuk Mitigasi Risiko Kesehatan Mental di FIPP UNIMA

Samuel Aditya Eko Putranto¹, Sinta E.J. Kaunang², Arcella G. Salmon³, Sumardi W. Ndolu⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

Author Email: samueladityaep@unima.ac.id^{1*}, sintakaunang@unima.ac.id², arcella@unima.ac.id³, sumardi.ndolu@unima.ac.id⁴

Abstrak. Permasalahan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi memerlukan strategi preventif yang mudah diakses dan partisipatif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberdayakan mahasiswa melalui penyusunan dan sosialisasi Panduan Digital *Peer Counseling* sebagai upaya mitigasi risiko kesehatan mental di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah 50 orang mahasiswa yang dipilih secara purposive. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan identifikasi masalah, perencanaan program, penyusunan panduan, validasi ahli, digitalisasi berbasis QR Code, sosialisasi, dan evaluasi kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memperoleh kategori sangat baik dengan persentase validasi sebesar 89,4%. Evaluasi kegiatan juga menunjukkan respon positif mahasiswa, dimana 91% peserta menyatakan kegiatan membantu mereka memahami kesehatan mental dan peran *peer counseling* di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa menilai panduan digital mudah diakses dan membantu dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya. Program ini berkontribusi dalam membangun lingkungan kampus yang lebih suportif, inklusif, dan responsif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: *peer counseling*, panduan digital, kesehatan mental, mahasiswa, *QR Code*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik, perkembangan sosial, serta pembentukan karakter di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi menuju dewasa awal rentan mengalami berbagai tekanan psikologis, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, kondisi ekonomi, maupun proses adaptasi terhadap lingkungan kampus [1], [2]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan, burnout, hingga gejala depresi menjadi permasalahan yang semakin meningkat pada mahasiswa di perguruan tinggi [3], [4]. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani secara preventif dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta munculnya perilaku maladaptif lainnya.

Di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado (UNIMA), kebutuhan terhadap layanan dukungan psikologis yang mudah diakses menjadi salah satu isu yang cukup penting. Mahasiswa seringkali mengalami hambatan untuk mencari bantuan profesional secara langsung karena adanya stigma terhadap masalah kesehatan mental, keterbatasan informasi mengenai layanan pendampingan, serta rendahnya literasi mengenai mekanisme bantuan psikologis di lingkungan kampus [5], [6]. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi mitigasi risiko kesehatan mental yang bersifat preventif, partisipatif, dan dekat dengan kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa adalah melalui konseling teman sebaya (*peer counseling*). Konseling teman sebaya merupakan proses pemberian dukungan emosional, motivasi, dan bantuan awal oleh individu yang memiliki latar belakang usia, pengalaman, atau lingkungan sosial yang relatif sama [7], [8]. Dalam konteks pendidikan tinggi, keberadaan *peer counselor* dapat menjadi garda terdepan (*first responder*) dalam membantu mahasiswa mengenali permasalahan psikologis awal, memberikan dukungan emosional, serta mengarahkan mahasiswa pada layanan profesional apabila diperlukan. Pendekatan ini dinilai lebih mudah diterima oleh mahasiswa karena adanya kedekatan emosional, rasa nyaman, dan komunikasi yang lebih egaliter dibandingkan layanan formal.

Perkembangan teknologi digital juga membuka peluang baru dalam penguatan layanan kesehatan mental di lingkungan kampus. Pemanfaatan media digital seperti *e-book*, QR Code, dan layanan berbasis gawai memungkinkan informasi mengenai kesehatan mental lebih mudah diakses secara cepat, fleksibel, dan anonim. Digitalisasi layanan kesehatan mental dinilai mampu mengurangi hambatan psikologis mahasiswa dalam mencari bantuan (*help-seeking behavior*), terutama akibat stigma sosial terhadap isu kesehatan mental [9]. Oleh karena itu, integrasi pendekatan *peer counseling* dengan media digital menjadi alternatif inovatif dalam mendukung terciptanya ekosistem kampus yang suportif dan resilien terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun program *peer counseling* dan digitalisasi layanan kesehatan mental telah banyak diterapkan di berbagai perguruan tinggi, sebagian besar program masih berfokus pada layanan konseling konvensional atau penyediaan informasi kesehatan mental secara umum. Selain itu, integrasi antara panduan konseling teman sebaya berbasis digital dengan mekanisme rujukan terstruktur di tingkat fakultas masih relatif terbatas. Beberapa kegiatan serupa juga belum menempatkan mahasiswa sebagai aktor utama dalam mitigasi risiko kesehatan mental melalui pendekatan yang praktis, mudah diakses, dan sesuai dengan konteks sosial kampus. Dengan demikian, terdapat *program gap* pada aspek integrasi layanan, kemudahan akses digital, serta penguatan kapasitas mahasiswa sebagai pendamping awal kesehatan mental di lingkungan fakultas.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pemberdayaan mahasiswa melalui penyusunan dan sosialisasi Panduan Digital *Peer Counseling* di lingkungan FIPP UNIMA. Panduan ini disusun sebagai instrumen mitigasi risiko kesehatan mental yang dapat digunakan mahasiswa dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada sesama rekan mahasiswa secara terarah dan bertanggung jawab. Panduan memuat materi mengenai etika konseling teman sebaya, teknik mendengarkan aktif, pendekatan GATHER yang diadaptasi menjadi metode SATU TUJU (Sambut, Tanyakan, Uraikan, Bantu, Jelaskan, dan Ulangi), serta mekanisme rujukan kepada pihak fakultas maupun layanan profesional apabila ditemukan kasus yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

Kegiatan pengabdian ini memiliki nilai kebaruan pada integrasi panduan *peer counseling* berbasis digital dengan sistem rujukan kesehatan mental di tingkat fakultas. Selain itu, pemanfaatan QR Code sebagai media akses panduan memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi secara praktis dan mudah dijangkau di berbagai area kampus. Berbeda dengan program sejenis yang umumnya hanya menyediakan edukasi kesehatan mental secara informatif, kegiatan ini menekankan pemberdayaan mahasiswa melalui panduan operasional yang kontekstual, sistematis, dan terhubung dengan mekanisme rujukan internal fakultas. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa, peningkatan kemampuan mahasiswa dalam memberikan dukungan psikologis awal, serta terbentuknya budaya saling peduli terhadap kesehatan mental di lingkungan kampus.

Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berorientasi pada penyediaan produk berupa panduan digital, tetapi juga sebagai upaya pemberdayaan mahasiswa dalam membangun lingkungan akademik yang lebih sehat, inklusif, dan suportif terhadap isu kesehatan mental.

2. METODOLOGI

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) melalui pemberdayaan mahasiswa dalam penguatan literasi kesehatan mental berbasis *peer counseling* dan teknologi digital. Kegiatan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado (UNIMA) dengan melibatkan mahasiswa aktif dan organisasi kemahasiswaan sebagai partisipan kegiatan. Partisipan terdiri atas 35 mahasiswa yang merupakan perwakilan dari program studi di lingkungan FIPP UNIMA dan 15 perwakilan organisasi kemahasiswaan yang terlibat dalam proses identifikasi kebutuhan, sosialisasi, simulasi, serta evaluasi program. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* berdasarkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan organisasi dan minat terhadap isu kesehatan mental mahasiswa. Berikut adalah gambar diagram metode pelaksanaan pengabdian ini.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi lapangan dan diskusi kelompok bersama mahasiswa untuk mengetahui kebutuhan layanan dukungan kesehatan mental di lingkungan kampus. Analisis masalah dilakukan menggunakan teknik USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) dan Fishbone Diagram guna menentukan prioritas permasalahan yang paling mendesak untuk ditangani.

Tahap berikutnya adalah perencanaan program melalui studi literatur mengenai kesehatan mental mahasiswa, *peer counseling, psychological first aid*, dan metode GATHER yang kemudian diadaptasi menjadi metode SATU TUJU (Sambut, Tanyakan, Uraikan, Bantu, Jelaskan, dan Ulangi). Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan kajian literatur, tim menyusun Panduan Digital *Peer Counseling* dalam bentuk *e-book*. Panduan memuat materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, etika konseling teman sebaya, keterampilan mendengarkan aktif, teknik dukungan psikologis awal, alur komunikasi empatik, serta mekanisme rujukan layanan profesional di lingkungan fakultas.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: (1) lembar observasi kebutuhan mahasiswa, (2) pedoman diskusi kelompok, (3) lembar validasi panduan digital, dan (4) angket respon peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Angket respon peserta disusun menggunakan skala Likert empat tingkat yang mencakup aspek kemudahan penggunaan panduan, kejelasan materi, kebermanfaatan program, dan peningkatan pemahaman kesehatan mental mahasiswa.

Panduan Digital *Peer Counseling* yang telah disusun kemudian melalui proses validasi oleh dua validator yang terdiri atas satu akademisi bidang psikologi pendidikan dan satu praktisi konseling. Proses validasi dilakukan untuk menilai kesesuaian isi materi, kebahasaan, penyajian materi, prosedur *peer counseling*, kemudahan akses digital. Penilaian menggunakan skala 1–4 dengan kategori sangat kurang, kurang, baik, dan sangat baik. Hasil validasi digunakan sebagai dasar revisi panduan sebelum dilakukan digitalisasi dalam bentuk QR Code agar mudah diakses mahasiswa melalui perangkat gawai.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan sebuah produk berupa Panduan Digital *Peer Counseling* sebagai media mitigasi risiko kesehatan mental mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado. Panduan disusun dalam bentuk *e-book* yang dapat diakses secara digital melalui QR Code sehingga memudahkan mahasiswa memperoleh informasi secara cepat, fleksibel, dan anonim menggunakan perangkat gawai masing-masing.

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan mahasiswa terkait dukungan kesehatan mental di lingkungan kampus. Hasil observasi dan diskusi bersama mahasiswa serta organisasi kemahasiswaan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam memahami mekanisme dukungan psikologis awal dan prosedur rujukan layanan profesional. Selain itu, stigma terhadap konsultasi kesehatan mental masih menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk mencari bantuan secara langsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aziz et al. yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis, namun masih memiliki kecenderungan rendah dalam mencari bantuan profesional akibat stigma sosial dan keterbatasan akses layanan kesehatan mental [10].

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, tim pengabdian menyusun Panduan Digital *Peer Counseling* yang memuat materi mengenai konsep dasar kesehatan mental mahasiswa, etika konseling teman sebaya, keterampilan mendengarkan aktif (*active listening*), metode SATU TUJU, teknik dukungan psikologis awal (*psychological first aid*), serta mekanisme rujukan kepada pihak fakultas maupun layanan profesional. Metode SATU TUJU merupakan adaptasi dari pendekatan GATHER yang disesuaikan dengan konteks mahasiswa sehingga lebih komunikatif dan mudah dipahami.

Panduan yang telah disusun kemudian divalidasi oleh akademisi dan praktisi psikologi untuk memastikan kesesuaian isi, bahasa, dan prosedur konseling teman sebaya. Hasil validasi menunjukkan bahwa Panduan Digital *Peer Counseling* yang dikembangkan berada pada kategori “sangat baik” dengan rata-rata persentase kelayakan sebesar 89,4%. Penilaian dilakukan terhadap aspek isi materi, kebahasaan, penyajian, prosedur *peer counseling*, dan kemudahan akses digital. Adapun hasil validasi per aspek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Validasi Panduan Digital *Peer Counseling*

No	Aspek Validasi	Persentase (%)	Kategori
1	Kesesuaian isi materi	90	Sangat Baik
2	Kebahasaan	88	Sangat Baik
3	Penyajian materi	87	Sangat Baik
4	Prosedur <i>peer counseling</i>	92	Sangat Baik

5	Kemudahan akses digital	90	Sangat Baik
	Rata-rata	89,4	Sangat Baik

Hasil validasi menunjukkan bahwa aspek prosedur *peer counseling* memperoleh nilai tertinggi sebesar 92%, sedangkan aspek penyajian materi memperoleh nilai terendah sebesar 87%. Validator memberikan beberapa saran perbaikan berupa penyederhanaan istilah psikologis dan penambahan contoh kasus sederhana agar lebih mudah dipahami mahasiswa. Setelah proses revisi, panduan dikembangkan dalam format *e-book* dan diintegrasikan dengan QR Code yang ditempatkan di beberapa area strategis di lingkungan fakultas. Digitalisasi panduan ini bertujuan untuk meningkatkan aksesibilitas informasi kesehatan mental bagi mahasiswa. Berikut disajikan gambar dokumentasi kegiatan sosialisasi dan simulasi *peer counseling* yang dipraktikkan oleh mahasiswa.



Gambar 2. Sosialisasi Dan Simulasi *Peer Counseling* Oleh Mahasiswa

Tahap sosialisasi pada Rabu, 8 April 2026 dan tahap pendampingan pada Sabtu, 1 Mei 2026, dilaksanakan di Ruang Rapat Program Studi Psikologi melalui kegiatan edukasi kepada mahasiswa dan organisasi kemahasiswaan seperti Himpunan Mahasiswa dan Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas. Kegiatan meliputi pemaparan materi kesehatan mental, pengenalan peran *peer counselor*, simulasi kasus sederhana, serta praktik penerapan metode SATU TUJU dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada sesama mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, mahasiswa menunjukkan partisipasi dan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi simulasi dan praktik komunikasi empatik. Mahasiswa menilai bahwa keberadaan panduan digital membantu mereka memahami langkah-langkah dasar dalam memberikan dukungan emosional kepada teman sebaya secara lebih terarah dan bertanggung jawab.

Hasil evaluasi melalui angket respon peserta menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan respon positif terhadap program pengabdian yang dilaksanakan. Evaluasi dilakukan terhadap aspek pemahaman kesehatan mental, kemudahan penggunaan panduan digital, kepercayaan diri dalam memberikan dukungan psikologis awal, dan kepuasan terhadap kegiatan. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Respon Peserta terhadap Program Pengabdian

No	Indikator Evaluasi	Persentase (%)	Kategori
1	Peningkatan pemahaman kesehatan mental dan <i>peer counseling</i>	91	Sangat Baik
2	Kemudahan penggunaan panduan digital melalui QR Code	88	Sangat Baik
3	Peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan dukungan psikologis awal	86	Baik
4	Kesesuaian materi dengan kebutuhan mahasiswa	89	Sangat Baik
5	Kepuasan terhadap pelaksanaan program	90	Sangat Baik
	Rata-rata	88,8	Sangat Baik

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa aspek peningkatan pemahaman kesehatan mental memperoleh persentase tertinggi sebesar 91%, sedangkan aspek kepercayaan diri mahasiswa dalam memberikan dukungan psikologis awal memperoleh persentase 86%. Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa program pengabdian diterima dengan baik oleh mahasiswa dan dinilai bermanfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental serta pemahaman mengenai *peer counseling* di lingkungan kampus.

Meskipun demikian, desain evaluasi dalam kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan angket respon kepuasan peserta dan observasi partisipasi selama kegiatan berlangsung. Evaluasi

belum mengukur secara mendalam perubahan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan keterampilan *peer counseling* maupun dampak jangka panjang terhadap perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) mahasiswa. Selain itu, belum dilakukan pengukuran menggunakan desain eksperimen atau pretest-posttest untuk mengetahui efektivitas program secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif, seperti tes pemahaman, wawancara mendalam, maupun evaluasi tindak lanjut terhadap implementasi *peer counseling* di lingkungan kampus.

3.2. Diskusi

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemberdayaan mahasiswa melalui Panduan Digital *Peer Counseling* memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan pemahaman mahasiswa mengenai dukungan psikologis awal di lingkungan kampus. Tingginya respon positif peserta menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan media pendampingan yang mudah diakses, praktis, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Aziz et al. yang menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, namun masih memiliki keterbatasan dalam mengakses layanan kesehatan mental secara formal akibat stigma dan rendahnya literasi kesehatan mental [10]. Oleh karena itu, pendekatan berbasis dukungan sebaya (*peer support*) menjadi alternatif yang lebih dekat dan mudah diterima oleh mahasiswa.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan *peer counseling* yang menempatkan mahasiswa sebagai bagian dari sistem dukungan psikososial di lingkungan kampus. Melalui pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya menjadi penerima layanan, tetapi juga dilibatkan sebagai agen pendukung bagi sesama mahasiswa. Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap *campus well-being* karena mahasiswa cenderung lebih nyaman berbagi pengalaman dan permasalahan emosional dengan individu yang memiliki latar belakang serta pengalaman yang relatif sama [11], [12]. Pendekatan ini membantu menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif dan inklusif terhadap isu kesehatan mental.

Penerapan metode SATU TUJU dalam panduan juga memberikan struktur komunikasi yang lebih sederhana dan mudah dipahami oleh mahasiswa non-profesional. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami batasan peran konselor sebaya sehingga dukungan yang diberikan tetap berada pada ranah bantuan awal dan tidak menggantikan peran tenaga profesional. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa konseling teman sebaya berfungsi sebagai *early support system* untuk membantu mahasiswa mengenali masalah psikologis awal sebelum dilakukan penanganan lebih lanjut oleh psikolog atau konselor profesional [13], [14].

Selain pendekatan konseling sebaya, penggunaan media digital melalui *e-book* dan QR Code menjadi salah satu inovasi penting dalam kegiatan pengabdian ini. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa menilai media digital lebih praktis dan mudah diakses kapan saja melalui perangkat gawai. Pemanfaatan QR Code juga membantu mahasiswa memperoleh informasi secara lebih anonim sehingga dapat mengurangi hambatan psikologis dalam mencari bantuan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa digitalisasi layanan bimbingan dan konseling mampu meningkatkan minat mahasiswa dalam mengakses layanan psikologis karena menawarkan fleksibilitas dan kemudahan akses informasi [15], [16].

Hasil validasi panduan yang memperoleh kategori sangat baik menunjukkan bahwa materi yang dikembangkan telah sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dan layak digunakan sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kampus. Tingginya persentase pada aspek isi materi dan prosedur *peer counseling* menunjukkan bahwa panduan telah mampu mengintegrasikan aspek teoritis dan praktis secara seimbang. Penyediaan media edukasi kesehatan mental yang mudah dipahami merupakan salah satu langkah preventif penting dalam meningkatkan kesadaran serta kemampuan individu dalam mengenali risiko gangguan psikologis sejak dini [17].

Keterlibatan organisasi kemahasiswaan dalam kegiatan sosialisasi juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan program. Organisasi mahasiswa memiliki peran strategis sebagai agen penyebaran informasi dan penguatan budaya saling peduli terhadap kesehatan mental di lingkungan kampus. Dengan demikian, keberadaan Panduan Digital *Peer Counseling* tidak hanya berfungsi sebagai produk edukatif, tetapi juga sebagai upaya membangun ekosistem kampus yang lebih resilien, suportif, dan responsif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyusunan dan sosialisasi Panduan Digital *Peer Counseling* di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado menghasilkan media edukasi kesehatan mental berbasis *e-book* dan QR Code yang layak digunakan sebagai sarana dukungan

psikologis awal mahasiswa. Hasil validasi menunjukkan panduan berada pada kategori sangat baik dengan persentase kelayakan sebesar 89,4%, sedangkan hasil evaluasi menunjukkan respon positif mahasiswa terhadap pemahaman kesehatan mental, kemudahan akses panduan digital, dan penerapan *peer counseling* di lingkungan kampus dengan rata-rata keseluruhan respon mahasiswa yaitu 88,8% dengan kategori sangat baik. Program ini mendukung penguatan literasi kesehatan mental dan pengembangan lingkungan kampus yang lebih suportif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ke depan, diperlukan evaluasi yang lebih komprehensif untuk mengukur efektivitas program secara lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Pimpinan Jurusan dan Pimpinan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado atas dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- [1] I. Zainafree *et al.*, “Mental Health Condition of Adolescents to Early Adulthood: A Study of Indonesian College Students,” *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 33, no. 4, 2024, doi: 10.12934/jkpmhn.2024.33.4.422.
- [2] S. Y. Park, N. Andalibi, Y. Zou, S. Ambulkar, and J. Huh-Yoo, “Understanding students mental well-being challenges on a university campus: interview study,” 2020. doi: 10.2196/15962.
- [3] M. Sun, M. Piao, and Z. Jia, “The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM,” *BMC Psychol.*, vol. 12, no. 1, 2024, doi: 10.1186/s40359-024-02262-y.
- [4] J. M. March-Amengual *et al.*, “Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 6, 2022, doi: 10.3390/ijerph19063356.
- [5] D. Eisenberg, M. F. Downs, E. Golberstein, and K. Zivin, “Stigma and help seeking for mental health among college students,” *Medical Care Research and Review*, vol. 66, no. 5, 2009, doi: 10.1177/1077558709335173.
- [6] X. Ning *et al.*, “Chinese University Students’ Perspectives on Help-Seeking and Mental Health Counseling,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 14, 2022, doi: 10.3390/ijerph19148259.
- [7] T. Halsall, M. Daley, L. D. Hawke, J. Henderson, and K. Matheson, ““You can create a little bit more closure in your own story when someone really connects with it”: exploring how involvement in youth peer support work can promote peer development,” *Int. J. Ment. Health Syst.*, vol. 17, no. 1, 2023, doi: 10.1186/s13033-023-00608-4.
- [8] K. van der Meulen, L. Granizo, and C. del Barrio, “Emotional Peer Support Interventions for Students With SEND: A Systematic Review,” 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.797913.
- [9] E. G. Lattie, E. C. Adkins, N. Winquist, C. Stiles-Shields, Q. E. Wafford, and A. K. Graham, “Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review,” *J. Med. Internet Res.*, vol. 21, no. 7, 2019, doi: 10.2196/12869.
- [10] Z. A. Aziz *et al.*, “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19,” *JURNAL DUNIA KESMAS*, vol. 10, no. 1, 2021, doi: 10.33024/jdk.v10i1.3256.
- [11] L. Ruihua, N. C. Hassan, Z. Qiuxia, O. Sha, and D. Jingyi, “A systematic review on the impact of social support on college students’ wellbeing and mental health,” 2025. doi: 10.1371/journal.pone.0325212.
- [12] J. Pointon-Haas, L. Waqar, R. Upsher, J. Foster, N. Byrom, and J. Oates, “A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education,” *BJPsych Open*, vol. 10, no. 1, 2024, doi: 10.1192/bjo.2023.603.
- [13] S. Kösllich-Strumann, K. Obst, and T. Utesch, “Mental Health Safety Net: Implementing Peer Support for Students in Psychological Crisis,” *Eur. J. Public Health*, vol. 35, no. Supplement_4, 2025, doi: 10.1093/eurpub/ckaf161.1880.
- [14] N. Byrom, “An evaluation of a peer support intervention for student mental health,” *Journal of Mental Health*, vol. 27, no. 3, 2018, doi: 10.1080/09638237.2018.1437605.
- [15] B. Gabriel Rushahu, “The Need of Online Counselling to Enhance Mental Health among Students in Higher Learning Institutions in Tanzania,” *Tanzania Journal of Sociology*, vol. 9, no. 2, 2023, doi: 10.56279/tajoso.v9i2.143.
- [16] A. N. Hidayat and Usanto, “Investigating the impact of digital counseling platforms on high school students’ well-being for enhancing emotional resilience and academic performance,” *Edelweiss Applied Science and Technology*, vol. 8, no. 6, 2024, doi: 10.55214/25768484.v8i6.2143.

- [17] Ayu Melawati, Yuyu Yuhana, Cucu Atikah, "The Effectiveness of Akubahagia.Com For Early Detection and Awareness of Mental Health Risks Among Students At SMAN 2 KS CILEGON," *Power System Technology*, vol. 49, no. 1, 2025, doi: 10.52783/pst.1624.