OPEN ACCESS

PERANAN APLIKASI KESEHATAN MENTAL PADA KESEJAHTERAAN PEKERJA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS

Syariifah Khoirunnissa[1] dan Angela Jessy Caroline[2]

[1, 2] Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

Email: syarifahkh3@gmail.com[1], ajessycaroline@gmail.com[2]

ABSTRAK

Transformasi digital memunculkan berbagai teknologi yang dapat membantu pekerja untuk mengelola tekanan (*stress*) yang muncul ketika bekerja. Dibutuhkan pemahaman lebih dalam mengenai penggunaan aplikasi untuk menjaga kesehatan mental karyawan di Indonesia. Oleh karena itu, penulis bertujuan untuk memahami manfaat seperti apa yang dirasakan oleh pekerja yang menggunakan aplikasi kesehatan mental serta mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi pemakaian aplikasi. Tinjauan literatur sistematis digunakan sebagai metode dengan pedoman PRISMA. Kriteria inklusi artikel ialah menggunakan metode kuantitatif ataupun kualitatif, partisipan sedang atau pernah bekerja, menggunakan "aplikasi kesehatan mental" sebagai variabel penelitian, dan merupakan diteliti pada periode 10 tahun terakhir dari sumber pencarian *Google Scholar* dan *Crossref* melalui aplikasi *Publish or Perish*. Total 213 Artikel ditemukan dalam mesin pencarian, tetapi 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan mental menurunkan tingkat *stress*, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi gejala *burnout* pekerjaan. Selain itu, ditemukan juga bahwa pekerja akan cenderung menggunakan aplikasi kesehatan mental ketika terdapat sikap positif terhadap aplikasi yang memiliki desain menarik dan pengoperasian yang sederhana serta persepsi manfaat berupa strategi penanganan yang tepat maupun peningkatan kondisi kesehatan mental. Kesimpulan penelitian ialah aplikasi kesehatan mental memberikan dampak positif pada pekerja dengan sikap positif dapat meningkatkan intensitas pemakaian aplikasi tersebut.

Kata kunci: Aplikasi Kesehatan Mental, Tinjauan Literatur Sistematis, Kesejahteraan Pekerja, Stres Kerja, Kesehatan Mental pekerja.

ABSTRACT

Digital transformation leads to various technological advancements such as application (apps) that could help workers manage their work-related stress. A deeper understanding of the uses of mental health applications to maintain worker's mental health in Indonesia is urgently needed. This study attempts to understand perceive of benefits by the workers when use mental health application and identify the factors that influence their usage. A systematic literature review with PRISMA guidelines were conducted as the study method. The inclusion criteria were using quantitative or qualitative methods, participants currently working or have worked before, using "mental health application" as research variable, and published within last 10 years. Articles were sourced from Google Scholar and Crossref via Publish or Perish apps. From 213 found, 6 articles were analyzed. The findings show that improved well-being, reduced symptoms of job burnout and stress levels for workers when using mental

health application. Furthermore, workers are more likely use mental health application when they hold positive attitude towards app's design and simplicity also perceive regulation strategy provided is usefull and improving mental health. To conclude, mental health application have a positive impact on workers, with their positive attitude toward apps could increase the likelihood of their usage.

Keywords: *Mental Health Application, Systematic Literature Review, Worker's Well-being, Work Stress, Worker's Mental Health.*

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan upaya yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan individu, seperti pemenuhan keperluan hidup sehari-hari, menjalin relasi sosial, hingga mengembangkan kemampuan diri. Aktivitas bekerja bersifat transaksional yang diregulasi dalam undang-undang ketenagakerjaan. Individu yang bekerja dibebankan berbagai tanggung jawab dari pemberi kerja untuk diselesaikan. Sebagai gantinya, pihak pemberi kerja harus memberikan upah, fasilitas, maupun keuntungan lain kepada mereka.

Sebagaimana dengan aktivitas lainnya, bekerja dapat menimbulkan tekanan pada individu yang berdampak pada kualitas hasil kerja yang menurun. Selain itu, apabila tidak dikelola dengan baik, *stress* pekerjaan juga dapat menurunkan kesejahteraan individu, seperti memunculkan gejala *burnout*, gangguan tidur, penyakit kardiovaskular, hingga penyalahgunaan obat (Locke, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Jeon, et al. (2017) terhadap profesi guru menunjukkan bahwa ketika menghadapi siswa yang sulit diatur, guru lebih rentang untuk mengalami depresi, *stress*, dan kelelahan emosional. Studi ini didukung oleh penelitian Skaalvik dan Skaalvik (2018) yang menjelaskan bahwa tuntutan kerja yang berat memprediksi tingkat kesejahteraan yang rendah pada pekerja.

Pada individu yang bekerja secara daring, Song dan Gao (2019) menyebutkan bahwa bekerja secara daring menyebabkan individu cenderung kesulitan untuk memisahkan kehidupan profesional dan personal. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki jam kerja yang lebih lama sehingga meningkatkan tingkat *stress* yang dimiliki. Hasil tersebut didukung oleh Yijing, et al. (2021) yang memaparkan bahwa pekerja yang tidak memahami cara untuk menyesuaikan tempat kerjanya dengan baik, seperti dengan mengatur meja kerja dengan rapi, memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mentalnya. Penelitiannya juga memaparkan bahwa komunikasi pekerjaan yang buruk, konsumsi makanan tidak sehat, kurangnya olahraga, serta kehadiran bayi turut berkontribusi dalam dinamika *stress* pekerja. Dengan demikian, tekanan yang dirasakan pekerja tidak hanya bersumber dari tempat kerjanya, tetapi juga dari sumber lain di lingkungannya.

Terjadinya transformasi digital yang masif di Indonesia memunculkan berbagai teknologi yang dapat membantu karyawan untuk mengelola *stress*, salah satunya adalah melalui penggunaan aplikasi. Aplikasi memberikan fleksibilitas pada pengguna karena mereka dapat membukanya dari manapun. Sebagai contohnya, aplikasi LAMP yang dikembangkan oleh Torous, et. al. (2019) dapat memberikan panduan pengelolaan diri kepada penggunanya sesuai dengan kebutuhan personal berdasarkan hasil asesmen melalui *smartphone* secara *real-time*. Aplikasi kesehatan mental lain yang dirancang oleh Purba, dkk. (2023) memiliki fitur *video call*, *chat*, maupun *voice call* untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional dengan mengumpulkan data pengguna. Data ini dikelola dan dijaga kerahasiaannya untuk memberikan akses fitur-fitur tersebut secara aman dan

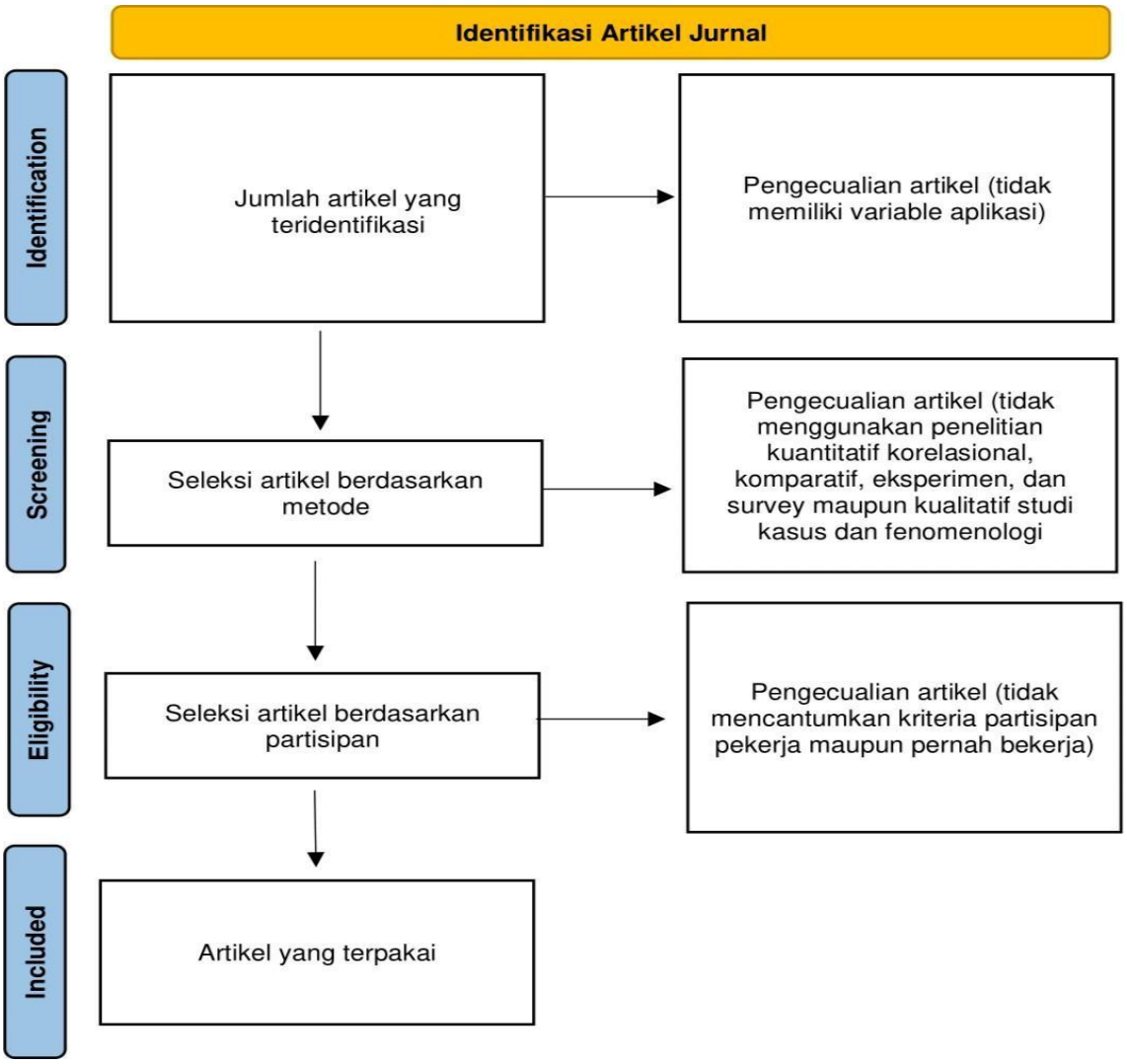
terlindungi. Fitur-fitur tersebut dapat membantu pekerja dalam mencari pertolongan maupun deteksi dini terhadap tekanan kerja.

Konsultasi yang dapat dilakukan secara fleksibel memberikan kemudahan pada pekerja untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Konsultasi virtual membantu individu dengan keterbatasan akses pada fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pertolongan ketika kondisi psikologis, seperti kecemasan dan *stress*, telah berdampak secara negatif pada kehidupannya. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengatasi rasa malu dan takut dalam membicarakan permasalahan psikologis yang dialami karena individu dapat membicarakannya di tempat yang lebih nyaman (Atsani, 2023).

Penggunaan aplikasi untuk menjaga kesehatan mental pekerja masih jarang diteliti Indonesia sehingga perlu pemahaman lebih lanjut. Melalui studi literatur sistematis, penulis bertujuan untuk memahami manfaat seperti apa yang dirasakan oleh pekerja yang menggunakan aplikasi kesehatan mental serta mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi pemakaian aplikasi. Harapannya, peneliti dapat mendorong pekerja untuk memanfaatkan aplikasi dalam menjaga kesehatan psikologisnya serta memberikan informasi kepada peneliti di masa depan dalam penelitian mengenai penggunaan aplikasi untuk kesehatan mental terkhusus kepada pekerja.

METODE

Penelitian menggunakan metode kualitatif melalui tinjauan literatur ilmiah. Artikel jurnal yang ditinjau mengikuti pedoman PRISMA. Pedoman ini digunakan dalam meninjau artikel ilmiah secara sistematis dalam bidang sosial, pendidikan, dan kesehatan (Page, et al., 2021). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah “Aplikasi Kesehatan Mental Pekerja”, “mental health application in worker”. Pencarian dilakukan melalui aplikasi *publish or perish* dengan sumber *google scholar* dan *crossreff*. Kriteria inklusi penulisan tinjauan literatur sistematis ini adalah artikel ilmiah yang metode kuantitatif ataupun kualitatif, kriteria partisipan yang sedang atau pernah bekerja, menggunakan aplikasi sebagai variabel penelitian, dan merupakan penelitian yang dilakukan pada periode 10 tahun terakhir, yaitu tahun 2015-2025.



Gambar 1. Kerangka Pemilihan Jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian, ditemukan sebanyak 213 artikel pada mesin pencarian. Namun, penulis menemukan sebanyak 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Oleh karenanya, penulis menggunakan 6 artikel tersebut untuk dilakukan peninjauan lebih lanjut.

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Inkster, et. al. (2018)	*An Empathy-Driven, Conversational Artificial Intelligence Agent (Wysa) for Digital Mental Well-Being:Real-World Data Evaluation*	*Mixed-Method (Quasi experimental design)*	Aplikasi ponsel pintar Wysa menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental melalui pemberian aktivitas fisik dan teknik *mindfulness.*

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
	Mixed-Methods Study		Pada efektivitas aplikasi, terdapat sikap negatif dan positif. Sikap positif membantu pengguna merasa lebih baik dan desain yang menarik.
Demirel, S., et. al. (2024)	*Assessing the Effectiveness of STAPP@Work, a Self-Management Mobile App, in Reducing Work Stress and Preventing Burnout: Single-Case Experimental Design Study*	Kuantitatif (*Randomized controlled trial experimental*)	Aplikasi seluler menurunkan *stress*, meningkatkan *problem focus coping* dengan pemberian teknik relaksasi, menurunkan gejala *burn out*.
Coelhoso, et. al. (2019)	*A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial*	Kuantitatif (*Randomized controlled trial experimental*)	Aplikasi seluler kesehatan mental menurunkan *stress* umum maupun berkaitan dengan pekerjaan secara signifikan, meningkatkan kesejahteraan mental.
Papa, et. al. (2018)	*E-health and Wellbeing Monitoring using Smart Healthcare Devices: An Empirical Investigation*	*Partial Least Square SEM (PLS–SEM)*	(*Smart Wearable Healthcare*) pada persepsi terhadap kegunaan (*perceive of usefulness*) dan kemudahan berpengaruh (*perceive ease of use*) berhubungan secara signifikan. Semakin nyaman pengguna terhadap aplikasi, maka aplikasi dinilai semakin mudah untuk digunakan. Selain itu, sikap positif kepada aplikasi juga meningkatkan kemungkinan individu untuk menggunakan perangkat SWH.
Weber, dkk.	*Improving Stress and Positive Mental*	Kuantitatif (*Randomized*	Intervensi melalui aplikasi menurunkan *general* and

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
(2019)	*Health at Work via an App-Based Intervention: A Large-Scale Multi-Center Randomized Control Trial*	*control trial*)	*cognitive stress* secara signifikan serta permasalahan tidur dan meningkatkan kesejahteraan mental.
Connolly, et. al. (2018)	*Veterans' Attitude Toward Smartphone App Use for Mental Health Care: Qualitative study of Rurality and Age Difference*	Kualitatif	Sikap positif terhadap layanan aplikasi yaitu mendapatkan strategi penanganan serta pencatatan dan perekaman jejak gejala yang timbul, membantu regulasi emosi ketika berlebih, mendistraksi perasaan negatif, serta memberikan akses bantuan ketika terjadi hal krisis seperti pemikiran bunuh diri. Sementara itu, sikap negatifnya adalah terbatasnya waktu untuk mengakses saat beraktivitas dan telah memiliki strategi regulasi kesehatan mental. Pada kemudahan penggunaan aplikasi, sikap positifnya adalah kemudahan dalam mengoperasikan aplikasi, sedangkan sikap negatifnya adalah aplikasi dinilai tidak siap pakai karena perlu melalui tahapan-tahapan tertentu seperti mengunggah foto dan proses mendaftar.

Tabel 1. Hasil Peninjauan Literatur

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa aplikasi-aplikasi kesehatan mental memberikan pengaruh yang positif pada para pegawai dengan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Hal ini ditunjukkan pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Inkster, dkk (2018); Demirel S, dkk (2024); Coelhoso, dkk (2019); dan

Weber, dkk (2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Inkster, ditemukan bahwa depresi pada partisipan bisa menurun setelah menggunakan aplikasi Wysa. Tidak hanya itu, ditemukan juga bahwa terjadi peningkatan terhadap kesejahteraan mental pada partisipan yang menggunakan aplikasi tersebut. Penelitian lainnya dari Demirel S, dkk (2024); Coelhoso, dkk (2019); dan Weber, dkk (2019) memiliki kesamaan dengan menunjukkan penurunan *stress* pada partisipan dengan penggunaan aplikasi untuk meningkatkan kesehatan mental. Hal ini terjadi tidak semata-mata dikarenakan aplikasi yang bersangkutan, tetapi dengan berbagai fitur peningkatan kesehatan mental di dalamnya yang bisa diakses secara *online* dan di mana pun, seperti fitur pemberian teknik relaksasi, *mindfulness*, dan aktivitas fisik lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan mental.

Tekanan yang ada di pekerjaan dapat memicu *stress* pada karyawan. *Stress* yang berkepanjangan dapat menyebabkan *burnout*, bahkan depresi yang akan mengancam kesejahteraan mental individu. Kesejahteraan psikologis atau mental memiliki hubungan yang positif dengan kinerja karyawan di suatu organisasi (Haryanto & Suyasa, 2007; Sofyanty dan Setiawan, 2020; Sabil, 2021). Artinya, apabila seorang karyawan atau pekerja memiliki kesejahteraan mental atau psikologis yang tinggi, maka kinerjanya dalam pekerjaan juga akan meningkat. Sebaliknya, apabila kesejahteraan psikologis karyawan rendah, maka kinerjanya dalam pekerjaan juga akan menurun. Tidak hanya itu, Simanullang dan Ratnaningsih (2019) juga menemukan bahwa ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis karyawan dan keterikatan kerja yang berarti apabila karyawan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka mereka akan makin merasa terikat dengan pekerjaan atau bahkan organisasi di mana mereka bekerja. Semakin merasa terikat seorang pekerja dengan organisasinya, maka semangat, dedikasi, dan penghayatan pada pekerjaannya akan muncul pada diri pekerja. Hal ini tentu memberikan keuntungan bagi perusahaan. Oleh karenanya, penting bagi organisasi untuk menyediakan layanan psikologis yang memadai untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis pada karyawan agar kualitas kerja maupun keterikatan kerja tetap bertahan. Semakin mudah diakses, maka semakin mudah juga karyawan mendapatkan perlakuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memanfaatkan kemudahan teknologi di zaman sekarang, hal ini menjadi lebih mudah untuk dilakukan.

Beberapa *literatur review* yang sudah dipaparkan menunjukkan efektivitas penggunaan teknologi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental pada karyawan. Aplikasi yang sudah dirancang dilengkapi dengan fitur-fitur yang memudahkan karyawan mendapat penanganan serta cara-cara untuk mengurangi *stress*, *burnout*, bahkan depresi. Karyawan dapat mengakses bahkan mencoba metode-metode yang diberikan secara mandiri untuk menurunkan *stress*, *burnout*, atau depresi tanpa perlu datang langsung untuk konseling atau terapi. Dengan demikian, bisa dilihat bahwa aplikasi kesehatan mental dengan fitur-fitur kesehatan mental di dalamnya memberikan manfaat yang positif bagi karyawan, yaitu dapat membantu menurunkan *stress*, *burnout*, maupun depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka yang nantinya dapat meningkatkan kinerja karyawan serta rasa keterikatan dengan pekerjaannya.

Tinjauan literatur Papa, et. al. (2018) mengungkapkan bahwa sikap positif berupa kenyamanan terhadap aplikasi kesehatan mental meningkatkan kecenderungan penggunaan aplikasi oleh pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, dkk. (2022) menunjukkan bahwa bantuan yang diberikan oleh aplikasi dalam menyelesaikan

permasalahan dan keamanan data pribadi ketika menggunakan aplikasi menjadi salah satu bentuk kenyamanan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan temuan Becker (2016) yang menjelaskan bahwa kekhawatiran utama pengguna aplikasi kesehatan mental adalah adanya kebocoran data pribadi yang telah dimasukkan. Oleh karena itu, penjagaan dan pengelolaan data pribadi yang baik serta pemberian bantuan yang tepat pada aplikasi menjadi penting untuk dilakukan supaya pekerja dapat merasa aman ketika menggunakan aplikasi tersebut.

Selain kenyamanan, hasil tinjauan dari penelitian Inkster, et al. (2021) mengungkapkan bahwa desain yang digunakan dalam aplikasi menimbulkan sikap positif pada pengguna. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oyebode, et. al. (2020) yang menemukan bahwa persepsi terhadap kegunaan aplikasi kesehatan mental dipengaruhi oleh warna, tulisan, gambar, dan animasi. Apabila ketiganya dinilai buruk, maka pekerja menilai bahwa aplikasi kesehatan mental tersebut tidak dapat digunakan sehingga perlu perbaikan. Liu (2022) menemukan bahwa tampilan visual yang mencakup warna, pencahayaan, dan saturasi memberikan pengaruh kepada emosi yang dirasakan. Dengan demikian, tampilan visual tidak hanya sebatas pelengkap dalam aplikasi, melainkan menjadi elemen penting untuk membentuk sikap positif.

Sementara itu, sikap negatif yang muncul dari penggunaan aplikasi kesehatan mental berdasarkan peninjauan literatur Connoly, et al. (2018) salah satunya adalah dibutuhkannya waktu yang tidak sebentar untuk membuka aplikasi kesehatan mental ketika sedang beraktivitas. Sebagian besar waktu pekerja digunakan untuk melakukan ataupun menyelesaikan pekerjaan. Navigasi menu yang tidak responsif dan membingungkan, seperti tombol “menu” dan “kembali” yang mirip sebagaimana dalam penelitian Oyebode, et al. (2020) menjadi potensi penyebab aplikasi kesehatan mental membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk dibuka. Faktor lain yang turut memakan waktu adalah adanya versi, jenis operasional perangkat, dan konfigurasi yang berbeda dalam aplikasi. Aplikasi yang telah melalui perbaikan ataupun dapat diakses di jenis perangkat yang berbeda dapat menyebabkan turunnya stabilitas di dalam sistem sehingga menyebabkan gangguan yang menyebabkan aplikasi tidak dapat dibuka (Oyebode, et al., 2020).

Banyaknya tahapan yang perlu dilalui sebelum dapat mengakses layanan kesehatan mental serta respons yang kurang empati juga menjadi bentuk sikap negatif yang terlihat pada pengguna aplikasi kesehatan mental. Potensi penyebab munculnya kedua sikap ini adalah konten yang tidak disesuaikan secara personal dan beban kognitif yang bertambah. Pekerja yang telah banyak melakukan aktivitas, terutama yang membutuhkan penanganan psikologis, membutuhkan pertolongan yang tidak memberatkan diri mereka. Temuan Oyebode, et al. (2020) mengungkapkan bahwa respons tidak empatik pada aplikasi menimbulkan perasaan tidak dipedulikan. Hal ini menyebabkan pekerja tidak merasa lebih baik dibandingkan sebelumnya. Oleh sebab itu, respons repetitif yang diberikan *chat AI* di aplikasi Wysa dalam temuan pada penelitian Inkster (2018) membuat pengguna meninggalkan aplikasi tersebut.

Selain itu, tahapan yang berlapis membutuhkan usaha mental yang lebih dan tidak jarang membutuhkan usaha untuk mengingat. Zayim, et al. (2023) memaparkan bahwa desain aplikasi yang baik sebaiknya tidak memberatkan pengguna secara kognitif, seperti melakukan proses mengingat yang berat. Usaha kogntif yang berat menyebabkan pekerja merasa tidak puas pada aplikasi karena dinilai tidak efektif dan efisien dalam membantu mengelola kesejahteraan psikologisnya. Proses mengingat

yang berat membutuhkan waktu yang lebih lama. Studi yang dilakukan oleh Gilsoul, et al. (2020) menjelaskan bahwa hal tersebut memicu rasa lelah yang menyebabkan penurunan pada kesejahteraan hingga kecelakaan pada pekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesejahteraan psikologis atau mental adalah hal yang penting untuk karyawan, karena dengan meningkatnya tingkat kesejahteraan mental seseorang, kinerja maupun keterikatan pada pekerjaan juga akan meningkat. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan sekarang dapat dipermudah dengan adanya kemajuan di bidang teknologi. Melalui aplikasi dengan fitur-fitur kesehatan mental, karyawan tidak hanya diberi kemudahan untuk mengakses maupun mendapat perawatan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka, namun mereka juga dapat secara mandiri mempraktikkan teknik-teknik menurunkan *stress*, *burnout*, maupun depresi dengan panduan aplikasi kesehatan mental tersebut. Sehingga, aplikasi kesehatan mental ini benar-benar memiliki manfaat positif bagi karyawan, yaitu untuk membantu mereka menurunkan tingkat *stress*, *burnout*, maupun depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental dengan lebih mudah dan di mana saja, yang nantinya juga akan meningkatkan kinerja dan keterikatan karyawan pada pekerjaannya.

Lebih lanjut, karyawan yang memiliki sikap positif berupa kenyamanan terhadap aplikasi kesehatan mental akan cenderung menggunakan aplikasi tersebut. Kenyamanan tersebut muncul dari performa aplikasi yang baik, jaminan keamanan data pribadi, serta desain aplikasi. Sebaliknya, sikap negatif menyebabkan intensitas karyawan berkurang dalam menggunakan aplikasi. hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tahapan yang harus dilalui, respons yang kurang empatik, dan butuhnya waktu yang tidak sebentar untuk mengoperasikan aplikasi.

Penelitian ini belum membahas dinamika psikologis yang terjadi ketika pekerja menggunakan aplikasi kesehatan mental, seperti bagaimana perubahan perasaan atau proses kognitif yang terjadi selama menggunakan aplikasi kesehatan mental. Guna memberikan gambaran manfaat yang lebih jelas terkait kebermanfaatan aplikasi kesehatan pada pekerja, dibutuhkan pendalaman lebih lanjut terkait hal tersebut. Selain itu, penelitian ini tidak memaparkan pengaruh yang mungkin diberikan oleh eksternal, seperti sosial ataupun budaya. Oleh karenanya, dibutuhkan pengkajian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh tersebut, khususnya di Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen Universitas Surabaya yang telah memberikan materi mengenai penulisan ilmiah di dalam maupun di luar perkuliahan serta pihak-pihak lain yang terlibat dan mendukung proses penulisan karya tulis ilmiah ini.

OPEN ACCESS

DAFTAR PUSTAKA

Atsani, M. R. dan Anjari, G. T. (2023). *Telemedicine* sebagai Platform Konsultasi Kesehatan. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(1), 13-22.

Becker, D. (2016). *Acceptance of Mobile Mental Health Treatment Applications. Procedia: Computer Science,* 98, 220-227.

Coelhoso, C. C., Tobo, P. R., Lacerda, S. S., Lima, A. H., Barrichello, C. R. C., Amaro, E., Kozasa, E. H. (2019). *A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial. Journal of Medical Internet Research,* 23(11), 1-21.

Connoly, S. L., Miller, C. J., Koenig, C. J., Zamora, K. A., Wright, P. B., Stanley, R. L., Pyne, J. M. (2018). *Veterans' Attitudes Toward Smartphone App Use for Mental Health Care: Qualitative Study of Rurality and Age Differences. JMIR Mhealth Uhealth,* 6(8), 1-13.

Demirel, S., Roke, Y., Hoogenndoorn, A. W., Hoefakker, J., Hoeberichts, K., Harten, P. N. (2024). *Assessing the Effectiveness of STAPP@Work, a Self-Management Mobile App, in Reducing Work Stress and Preventing Burnout: Single-Case Experimental Design Study. Journal of Medical Internet Research,* 26, 1-15.

Fitriani, A. A., Ariyanti, M., Millanyani, H. (2022). *User Acceptance Analysis on Tele Counseling. Proceedings of the 3rd Asia Pacific International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 3129-3138.

Gilsoul, J. Libertiaux, V., Colette, F. (2022). *Cognitive Fatigue in Young, Middle-Aged, and Older: Breaks as a Way to Recover. Applied Psychology,* 71(1), 1675-1597.

Inkster, B., Sarda, S., Subramanian, V. (2018). *An Empathy-Driven, Conversational Artificial Intelligence Agent (Wysa) for Digital Mental Well-Being: Real-World Data Evaluation Mixed-Methods Study. JMIR: MHealth and Uhealth,* 6(11), 1-14.

Jeon, L., Buettner, C. K., Grant, A. A. (2017). *Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. Early Education and Development*, 1-18.

Locke, E. A. (2009). *Handbook of Principles of Organizational Behavior.* United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd.

Lui, Y. (2022). *The Colour-Emotion Association. Journal of Education, Humanities, and Social Science,* 5, 272-277.

Oyebode, O. Alqahtani, F., Orji, R. (2020). *Using Machine Learning and Thematic Analysis Methods to Evaluate Mental Health Apps Based on User Reviews. IEEE Access,* 8, 111141-111158.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., … Moher, D. (2021). *The Prisma 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. Research Methods and Reporting, 1-9.*

Papa, A., Mital, M., Pisano, P., Giudice, M. D. (2018). *E-health and Wellbeing Monitoring Using Smart Healthcare Devices: An Empirical Investigation. Technological Forecasting & Social Change: An International Journal*, 1-10.

Purba, Y. F., Simbolon, G. A., Purba, J. O., Nainggolan, B. D., Simbolon, R. P., Sinaga, A. R., Ginting, I. M. B., Harianja, A. P. (2023). Perancangan Aplikasi konsultasi

Psikologi Mandiri untuk Kesehatan Mental yang Optimal Menggunakan Metode *Collaborative Design*. SNISTIK: Seminar Nasional Inovasi Sains Teknologi Informasi Komputer, 1(1), 128-135.

Sabil, A. P. (2021). Pengaruh *Employee Well-Being* dan *Job Satisfaction* Terhadap *Employee Performance*. Jurnal Ilmu Manajemen, *9*(4), 1341-1348.

Simanullang, R. T. W., & Ratnaningsih, I. Z. (2019). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Keterikatan Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit X Kota Semarang. Jurnal Empati, *7*(4), 1448-1450.

Skaalvik, E. M., Skaalvik, S. (2018). *Job Demands and Job Resources as Predictors of Teacher Motivation and Well-Being. Social Psychology of Education*. 21, 1251-1275.

Sofyanty, D., & Setiawan, T. (2020). Pengaruh Kontrak Psikologis dan *Psychological Well Being* terhadap Kinerja Karyawan: Studi pada PT Asia Kapitalindo Jakarta. Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora, *2*(2), 25-34.

Song, Y dan Gao, J. (2019). *Does Telework Stress Employees Out? A Study on Working at Home and Subjective Well-Being for Wage/Salary Workers. Journal of Happiness Studies*, 1-20.

Torous, J., Wisniewski, H., Carpenter, E., David, G., Elejalde, E., Fulford, D., Guimond, S., Hays, R., Henson, P., Hoffman, L., Lim, C., Menon, M., Noel., Pearson., Peterson, R., Susheela, A., Troy, H., Vaidyam, A., Weizenbaum, E., Naslund, J. A., Keshavan, M. (2019). *Creating a Digital Health Smartphone App and Digital Phenotyping Platform for Mental Health and Diverse Healthcare Needs: an Interdisciplinary and Collaborative Approach. Journal of Technology in Behavioral Science*. 4, 73–85.

Weber, S., Lorenz, C., Hemmings, N. (2019). *Improving Stress and Positive Mental Health at Work via an App-Based Intervention: A Large-Scale Multi-Center Randomized Control Trial. Frontiers in Psychology,* 10(2745), 1-14.

Yijing, X., DDes, B. B., Gale, L., Shawn, R. C. (2021). *Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. Journal of Occupational and Environmental Medicine,* 63(3): 181-190.

Zayim, N. Yildiz, H., Yuce, Y. K. (2023). *Estimating Cognitive Load in a Mobile Personal Health Record Application: A Cognitive Task Analysis Approach. Healthcare Informatics Research,* 1-10.