

SuarAman Inovasi Platform Dukungan Psikologis Daring Berbasis Anonimitas bagi Mahasiswa Universitas Negeri Malang

Adinda Arofah Putri Indarti¹, Abdul Aziz Tri Nugroho², Alfia Nuraini³, Alfi Nur Hayati⁴, Aulia Nadia Majid⁵, Azzahra Rahmalia Putri⁶, Bilbinia Herlinda Kuncoro Putri⁷, Desta Awwallillah Zain⁸

Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia¹

Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia²

Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia³

Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia⁴

Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia⁵

Pendidikan Luar sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia⁶

Pendidikan Luar sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia⁷

Pendidikan Luar sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia⁸

*Email Korespodensi: adindaarpuin@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 17-11-2025
Disetujui 27-11-2025
Diterbitkan 29-11-2025

ABSTRACT

In the Indonesian higher education context, student psychological well-being is a critical concern, particularly post-pandemic. This quantitative study designed SuarAman, an anonymous online psychological support system for Universitas Negeri Malang students. Using a User-Centered Design approach with 50 participants, data revealed 74% demanded anonymous platforms, while 88% considered anonymity essential for mental health support. The anonymous "Peer Listener" chat feature was strongly preferred (92%), indicating a clear inclination toward informal peer support. With 66% very likely to adopt the platform, substantial user uptake is anticipated. Notably, half reported intermittent isolation and 48% faced frequent academic stress. SuarAman incorporates three core features: Online Peer Listener service, Student Community Forum, and Non-Formal Consultation Service. This initiative helps overcome stigma associated with traditional counseling. The findings emphasize the necessity of robust data security, comprehensive peer listener training, and diligent forum moderation in developing effective digital mental health solutions for university environments.

Keywords: *psychological support platform, digital anonymity, student mental health, peer support, user-centered design*

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia merupakan isu kritis yang memerlukan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan mengembangkan SuarAman, platform dukungan psikologis online dengan jaminan anonimitas bagi mahasiswa Universitas Negeri Malang. Melalui pendekatan User-Centered Design dengan 50 responden, temuan mengungkapkan 74% mahasiswa membutuhkan platform ekspresi anonim, sementara 88% menilai anonimitas sebagai elemen krusial. Fitur "Teman Cerita" berbasis chat anonim menjadi pilihan utama (92%), menunjukkan preferensi terhadap dukungan sebaya informal. Sebanyak 66% responden menyatakan "sangat mungkin" menggunakan platform, mengindikasikan potensi adopsi yang tinggi. Data juga menunjukkan 50% mengalami kesepian periodik dan 48% menghadapi tekanan akademik berat. SuarAman dirancang dengan tiga fitur inti: Layanan Teman Cerita, Forum Komunitas Mahasiswa, dan Konsultasi Non-Formal. Platform ini mengatasi hambatan stigma sosial yang menghambat akses ke layanan konseling konvensional. Implikasi penelitian menekankan pentingnya integrasi sistem keamanan data yang robust, pelatihan peer listener, dan moderasi forum yang suportif dalam pengembangan platform kesehatan mental digital di lingkungan kampus.

Katakunci: platform dukungan psikologis, anonimitas digital, kesehatan mental mahasiswa, peer support, user-centered design

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Adinda Arofah Putri Indarti, Abdul Aziz Tri Nugroho, Alfia Nuraini, Alfi Nur Hayati, Aulia Nadia Majid, Azzahra Rahmalia Putri, Azzahra Rahmalia Putri, Desta Awwallillah Zain, & Bilbinia Herlinda Kuncoro Putri. (2025). SuarAman Inovasi Platform Dukungan Psikologis Daring Berbasis Anonimitas bagi Mahasiswa Universitas Negeri Malang. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(6), 4633-4640. <https://doi.org/10.63822/5ejva267>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mentransformasi bentuk layanan kesehatan mental di perguruan tinggi (Smith & Jones, 2022). Lingkungan digital menawarkan metode progresif untuk menjangkau populasi muda yang mengalami berbagai kesulitan psikososial, termasuk tekanan akademik dan kecemasan (Chen *et al.*, 2023). Di Indonesia, kesadaran akan peran kritis kesejahteraan psikologis mahasiswa semakin meningkat, terutama pasca pandemi COVID-19 yang dikaitkan dengan peningkatan signifikan masalah kesehatan mental di kalangan dewasa muda (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Banyak institusi pendidikan tinggi telah mengimplementasikan layanan konseling virtual untuk memfasilitasi akses yang lebih nyaman dan fleksibel (Wilson *et al.*, 2022). Namun, hambatan utama tetap ada dalam menciptakan ruang digital yang tidak hanya mudah diakses tetapi juga aman dan bebas dari penilaian sosial yang sering menghambat mahasiswa mencari bantuan (Taylor & Brown, 2023). Platform berbasis kerahasiaan dan dukungan mutual terbukti relevan sebagai alternatif yang lebih diterima bagi individu yang ragu mengakses layanan konseling konvensional (Lee *et al.*, 2023).

Studi terbaru mengungkapkan bahwa hambatan struktural menjadi penghalang utama bagi mahasiswa dalam memanfaatkan layanan kesehatan mental, dimana faktor finansial dan keterbatasan sumber daya institusi memegang peran signifikan (Lipson *et al.*, 2023). Banyak mahasiswa mengalami kesepian, keterasingan sosial, dan tuntutan akademik berlebihan, namun enggan mengungkapkan perasaan karena takut stigmatisasi (Davis *et al.*, 2023). Situasi ini dapat menyebabkan penderitaan berkepanjangan, penurunan prestasi akademik, dan dalam kasus parah memicu pikiran bunuh diri (WHO, 2022).

Berbagai penelitian terkini mengeksplorasi pengoptimalan platform kesehatan mental digital dengan fokus pada aspek anonimitas dan mekanisme keterlibatan pengguna sebagai faktor penentu keberhasilan (Torous *et al.*, 2021). Borghouts *et al.* (2021) mengidentifikasi hambatan dan faktor pendorong partisipasi pengguna dalam inisiatif kesehatan mental digital. Temuan mereka menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap perlindungan data, kemudahan penggunaan, dan dukungan sosial yang mudah diakses merupakan faktor utama yang menentukan penggunaan berkelanjutan (Borghouts *et al.*, 2021). Meskipun tantangan dalam akses kesehatan mental digital telah banyak dipetakan secara global, belum ada kerangka kerja praktis yang lahir dari pemahaman mendalam tentang konteks sosio-budaya Indonesia. Studi-studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Marthoenis *et al.* (2023), menunjukkan bahwa stigma di kalangan mahasiswa Indonesia sangat dipengaruhi oleh konsep distress kultural dan norma kolektivitas, yang tidak dapat diatasi dengan solusi generik. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan merancang sebuah model intervensi yang secara kultural sensitif dan praktis untuk diimplementasikan.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian pengembangan platform SuarAman ini merupakan studi kuantitatif deskriptif yang menggunakan pendekatan *User-Centered Design* (UCD) untuk memahami kebutuhan dan merancang solusi yang sesuai bagi mahasiswa Universitas Negeri Malang (UM). Tahapan metode yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan Pengguna: Pengumpulan data awal dilakukan melalui penyebaran kuesioner online kepada mahasiswa UM dari berbagai jurusan. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran kesehatan mental, kendala yang dihadapi dalam mencari dukungan psikologis, serta mengeksplorasi kebutuhan dan preferensi mereka terhadap sebuah platform konseling

daring yang aman dan anonim.

- b. Analisis Kebutuhan dan Perancangan Konsep: Data dari kuesioner dianalisis secara tematik untuk menentukan fitur-fitur inti yang paling dibutuhkan. Berdasarkan analisis ini, dirancang konsep awal platform SuarAman dengan tiga fitur utama:
 1. Teman Cerita Daring (*Peer Listener*): Sebuah fitur yang memungkinkan mahasiswa berbagi cerita secara anonim dan menerima dukungan emosional dari pendengar sebaya yang telah dilatih.
 2. Forum Komunitas Mahasiswa: Sebuah ruang diskusi untuk berbagi pengalaman, tips mengatasi stres akademik, dan informasi seputar kesehatan mental dalam lingkungan yang suportif.
 3. Layanan Konsultasi Non-Formal: Sebuah mekanisme untuk menghubungkan pengguna dengan relawan pendengar atau mentor sebaya melalui sesi obrolan terjadwal.
- c. Perancangan Prototipe dan Rencana Pengembangan: Berdasarkan konsep yang telah dirancang, dibuatlah rencana pengembangan prototipe web dengan pendekatan responsive web design agar dapat diakses secara optimal melalui komputer dan ponsel. Aspek keamanan dan kerahasiaan menjadi prioritas dalam perancangan sistem, yang
- d. Evaluasi Konsep dan Umpan Balik Pengguna: Konsep fitur dan desain antarmuka (UI/UX) yang telah dirancang divalidasi dan diuji kepada sejumlah mahasiswa yang telah mengisi kuesioner. Mereka diminta untuk memberikan umpan balik terhadap konsep, kemudahan penggunaan yang diusulkan, serta persepsi mereka mengenai tingkat keamanan dan kenyamanan fitur anonim. Umpan balik ini digunakan untuk menyempurnakan rancangan sebelum masuk ke tahap pengembangan coding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Identifikasi Kebutuhan Platform SuarAman pada Mahasiswa UM (n=50)

Aspek yang Diukur	Kategori	Jumlah Responden (n = 50)	Persentase (%)	Keterangan Ringkas
Kebutuhan Platform Bercerita Anonim	Sangat Perlu	37	74%	Mayoritas membutuhkan ruang aman untuk curhat anonim.
Pentingnya Anonimitas	Sangat Penting	44	88%	Aspek paling krusial bagi mahasiswa.
Fitur Paling Dibutuhkan	Teman Cerita (Chat Anonim)	46	92%	Fitur paling dominan.
Minat Menggunakan SuarAman	Sangat Mungkin	33	66%	Tingkat adopsi sangat tinggi.
Frekuensi Merasa Kesepian	kadang-kadang	25	50%	Setengah responden
Tekanan Akademik	Sangat Sering	24	48%	Hampir setengah responden mengalami tekanan berat.

Analisis terhadap 50 respons kuesioner dari mahasiswa Universitas Negeri Malang mengungkapkan

kebutuhan kuat akan layanan dukungan emosional daring berbasis anonimitas. Mayoritas responden merupakan mahasiswa aktif dari berbagai fakultas dengan dominasi domisili di Malang. Data kuesioner menunjukkan tingkat tekanan akademik dan kebutuhan berbagi cerita yang tinggi di kalangan responden. Kebutuhan layanan platform bercerita anonim menunjukkan angka signifikan dalam survei ini. Sebanyak 37 responden menyatakan kategori "sangat perlu" terhadap kehadiran platform tersebut. Sebanyak 9 responden memilih kategori "perlu" dan 4 responden menjawab "cukup perlu". Temuan ini mengindikasikan urgensi pengembangan wadah daring seperti SuarAman sebagai ruang ekspresi masalah pribadi dan akademik tanpa rasa takut dihakimi. Aspek anonimitas menempati posisi paling dominan dalam membangun kenyamanan pengguna platform. Sebanyak 44 responden menilai anonimitas sebagai "sangat penting" dalam platform dukungan mental mahasiswa. Sebanyak 4 responden memilih "penting" dan 2 responden memilih "cukup penting". Perlindungan identitas menjadi prasyarat utama bagi mahasiswa sebelum merasa aman untuk bercerita.

Preferensi fitur platform menunjukkan dominasi fitur Teman Cerita (chat anonim) sebagai pilihan utama mahasiswa. Fitur ini dipilih oleh 46 dari 50 responden dalam survei. Pilihan berikutnya adalah Forum Diskusi Mahasiswa (33 responden), Artikel motivasi/edukasi (17 responden), dan Konsultasi Non-Formal (12 responden). Temuan ini mengarah pada preferensi mahasiswa terhadap dukungan sebaya yang bersifat informal. Persepsi minat penggunaan platform menunjukkan potensi penerimaan yang sangat tinggi di kalangan mahasiswa. Sebanyak 33 responden menyatakan "sangat mungkin" menggunakan SuarAman jika tersedia di kampus. Sebanyak 15 responden memilih "mungkin" sementara 1 responden "ragu-ragu" dan 1 responden "tidak mungkin". Tingginya minat ini mengindikasikan peluang implementasi platform yang kuat di lingkungan kampus. Data frekuensi kesepian menunjukkan separuh responden mengalami kondisi kesepian secara periodik. Sebanyak 25 responden menyatakan "kadang-kadang" merasa kesepian dalam aktivitas kesehariannya. Tekanan akademik juga menunjukkan angka yang signifikan dengan 24 responden mengalami tekanan "sangat sering" dalam menjalani studi. Kondisi ini memperkuat argumentasi mengenai pentingnya kehadiran platform dukungan mental di lingkungan kampus.

Temuan dari tahap identifikasi kebutuhan ini mengonfirmasi adanya celah signifikan dalam layanan dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa Universitas Negeri Malang (UM). Hasil kuesioner menunjukkan dengan jelas bahwa meskipun kebutuhan untuk berbagi dan mencari dukungan sangat tinggi, hambatan seperti stigma, rasa malu, dan kekhawatiran akan privasi masih menjadi tantangan utama yang menghalangi akses ke layanan formal. Kondisi ini selaras dengan temuan global yang mengidentifikasi stigma sebagai penghalang kritis bagi pencarian bantuan kesehatan mental di kalangan populasi muda (Lannin *et al.*, 2021).

Dalam konteks ini, anonimitas muncul sebagai sebuah katalisator potensial untuk keterbukaan. Tingginya persentase responden (92%) yang mengedepankan anonimitas dalam platform SuarAman sejalan dengan temuan terkini mengenai *online disinhibition effect* dan *evaluation apprehension*. Penelitian Chan & Li (2020) menunjukkan bahwa fitur anonim dalam platform digital secara signifikan meningkatkan kecenderungan untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang jujur tentang masalah stres dan kecemasan. Hal ini terjadi karena anonimitas mengurangi kekhawatiran akan stigma sosial dan penilaian negatif (*evaluation apprehension*), yang masih menjadi penghalang utama, khususnya di lingkungan kampus yang seringkali diwarnai oleh dinamika sosial yang kompleks.

Minat yang besar terhadap fitur *Peer Listener* dalam platform SuarAman memperkuat bukti empiris terbaru tentang efektivitas dukungan sebaya. Sebuah meta-analisis oleh Ali *et al.* (2023) menyimpulkan bahwa intervensi *peer support* secara signifikan mengurangi gejala depresi dan kecemasan di kalangan

mahasiswa. Keberhasilan ini ditengahi oleh terciptanya *psychological safety*, sebuah ruang yang dirasakan aman untuk mengambil risiko interpersonal dan proses *normalization*, di mana individu menyadari bahwa pengalamannya dibagikan oleh orang lain (Newman *et al.*, 2021). Pendekatan *peer-to-peer* ini dianggap lebih mudah diakses dan kurang mengintimidasi dibandingkan layanan profesional formal, sehingga cocok diintegrasikan sebagai lapisan dukungan pertama dalam ekosistem kesehatan mental kampus.

Implikasi dari temuan kebutuhan ini memberikan arahan yang jelas untuk tahap pengembangan platform SuarAman selanjutnya. Prioritas untuk membangun sistem keamanan dan privasi yang *robust* didukung kuat oleh literatur saat ini. Sebuah tinjauan sistematis oleh Borghouts *et al.* (2021) menemukan bahwa kepercayaan pada privasi dan keamanan adalah prediktor terkuat bagi penggunaan dan keterikatan jangka panjang dengan aplikasi kesehatan mental. Pengembangan mekanisme pelatihan bagi *peer listener* merupakan hal yang kritis. Pedoman dari Naslund *et al.* (2020) menekankan perlunya pelatihan dalam batasan hubungan, empati digital, dan prosedur rujukan krisis untuk memastikan kualitas dukungan dan melindungi kesejahteraan kedua belah pihak. Moderasi forum yang suportif sejalan dengan penelitian Zhang & Liu (2022) yang menunjukkan bahwa moderasi aktif yang mendorong empati dapat meningkatkan kualitas interaksi dan membangun komunitas online yang kohesif.

Integrasi fitur-fitur utama SuarAman, konseling online profesional, dukungan teman sebaya bergamifikasi, forum komunitas, dan akses web mobile, dirancang untuk menciptakan sebuah ekosistem dukungan yang komprehensif. Pendekatan multi-komponen ini memungkinkan mahasiswa untuk memilih jenis dukungan yang paling sesuai dengan kenyamanan dan kebutuhannya pada suatu waktu, sehingga diharapkan dapat meningkatkan *help-seeking behavior*. Manfaat yang diharapkan tidak hanya terbatas pada peningkatan kesejahteraan mental individu, tetapi juga pada terciptanya komunitas kampus yang lebih peduli, inklusif, dan secara kolektif meningkatkan produktivitas akademik.

Pengembangan SuarAman juga menghadapi beberapa tantangan strategis. Tantangan utama adalah memastikan keamanan dan kerahasiaan data pengguna mengingat sensitivitas informasi yang dikelola. Kegagalan dalam aspek ini dapat menghancurkan kepercayaan pengguna dan menggagalkan tujuan platform. Anonimitas yang ditujukan untuk mengurangi stigma tidak serta merta menghilangkan stigma sosial yang sudah mengakar di tingkat masyarakat dan kampus, sehingga diperlukan kampanye kesadaran kesehatan mental paralel. Tantangan sumber daya, termasuk rekrutmen dan pelatihan berkelanjutan bagi *peer listener* serta kolaborasi dengan profesional kesehatan mental, juga memerlukan perencanaan yang matang untuk memastikan keberlanjutan platform. Penelitian pendahuluan ini telah berhasil memetakan kebutuhan dan memvalidasi konsep SuarAman sebagai sebuah solusi yang potensial dan ditunggu-tunggu oleh mahasiswa UM. Platform ini diharapkan dapat menjadi model inovasi digital untuk kampus sehat, yang menjawab kebutuhan dukungan psikologis dengan memanfaatkan kekuatan anonimitas dan dukungan sebaya, sambil tetap memperhatikan tantangan implementasinya secara kritis.

KESIMPULAN

Platform SuarAman merepresentasikan inovasi digital berbasis *user-centered design* untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Malang. Konsep desain platform menerapkan prinsip anonimitas dan dukungan sebaya berdasarkan analisis kebutuhan pengguna. Data kuesioner menunjukkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap fitur-fitur platform di kalangan mahasiswa. Potensi keberhasilan platform teridentifikasi melalui minat besar responden terhadap layanan berbagi cerita anonim dan konseling daring. Platform SuarAman dirancang untuk menciptakan ruang aman dan nyaman bagi

mahasiswa. Fitur-fitur inovatif platform mengintegrasikan mekanisme *peer support* dan konseling profesional. Konsep desain platform mampu mengurangi kekhawatiran akan stigma sosial terkait kesehatan mental. Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan platform berpotensi meningkatkan *help-seeking behavior* di kalangan mahasiswa. Beberapa tantangan pengembangan memerlukan antisipasi dalam implementasi platform. Isu keamanan data dan privasi pengguna menjadi pertimbangan utama dalam desain sistem. Keterbatasan sumber daya profesional memerlukan strategi kolaborasi dengan pihak terkait. Aspek teknis pengembangan platform membutuhkan perencanaan yang matang untuk memastikan keberlanjutan layanan. Potensi platform sebagai model inovasi digital untuk kampus sehat memerlukan evaluasi dan pengembangan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, K., Fassnacht, D. B., & Gulliver, A. (2023). The effectiveness of peer support for depression and anxiety in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 658–674. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.007>
- Borghouts, J., Eikens, E., Mark, G., De Leon, C., Schueller, S. M., Schneider, M., & Sorkin, D. H. (2021). Barriers to and facilitators of user engagement with digital mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e24387. <https://doi.org/10.2196/24387>
- Chan, M., & Li, X. (2020). The effects of anonymity on self-disclosure in computer-mediated communication: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 297–304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0434>
- Chen, L., Wang, Y., & Zhang, K. (2023). Digital mental health interventions for university students: A systematic review of engagement and effectiveness. *Internet Interventions*, 32, 100615. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100615>
- Davis, R., Thompson, S., & Martinez, J. (2023). Mental health stigma in academic settings: A qualitative study of student perspectives. *Journal of American College Health*, 71(4), 1121–1130. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1926265>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Survey Kesehatan Mental selama Pandemi COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., & Ali, K. (2021). The stigma of seeking mental health services: A meta-structural equation model. *Journal of Counseling Psychology*, 68(6), 675–687. <https://doi.org/10.1037/cou0000565>
- Lee, S., Kim, H., & Park, J. (2023). Mutual support in digital mental health platforms: Effects on help-seeking behavior among young adults. *JMIR Mental Health*, 10(1), e41582. <https://doi.org/10.2196/41582>
- Lipson, S. K., Phillips, M. V., & Eisenberg, D. (2023). Structural barriers to mental health service use among college students: A systematic review. *Psychiatric Services*, 74(5), 536–542. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202200466>
- Marthoenis, M., Ilyas, A., & Fathiariani, L. (2023). Mental health stigma and cultural concepts of distress in Indonesia: A qualitative study with university students. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00577-8>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Peer support for mental health problems in the era of social distancing: Perspectives from young adults with serious mental illness.

- Psychiatric Rehabilitation Journal*, 43(3), 185–187. <https://doi.org/10.1037/prj0000428>
- Newman, M. G., Zainal, N. H., & Hoyer, J. (2021). The role of psychological safety and peer support in university students' use of mental health services. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 48(6), 1071–1082. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01115-9>
- Smith, A., & Jones, B. (2022). Digital transformation in university mental health services: Trends and challenges. *Journal of College Student Development*, 63(3), 245–260. <https://doi.org/10.1353/csd.2022.0023>
- Taylor, M., & Brown, K. (2023). Creating safe digital spaces for mental health support in higher education. *Computers in Human Behavior*, 139, 107545. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107545>
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., ... & Firth, J. (2021). The growing field of digital psychiatry: current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Wilson, C., Miller, A., & Thompson, D. (2022). Effectiveness of virtual counseling services in university settings: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 69(4), 456–469. <https://doi.org/10.1037/cou0000612>
- Zhang, R., & Liu, L. (2022). The role of empathy in online mental health communities: A study of user engagement and community dynamics. *Computers in Human Behavior*, 127, 107047. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107047>