

PERANCANGAN MODEL BISNIS PLATFORM BERBASIS AI UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL DAN PENCEGAHAN BURNOUT

Dhiya'an Sani¹, Nashwa Aufa Wiguna², Aldi Hermawan³, Taufik Rahmat Kurniawan⁴

Universitas Muhammadiyah Bandung

Email: 230102036@umbandung.ac.id¹, 230102099@umbandung.ac.id²,
230102015@umbandung.ac.id³, taurahkur@umbandung.ac.id⁴

***Corresponding Author: Taufik Rahmat Kurniawan**
✉ taurahkur@umbandung.ac.id

Abstrak – Burnout merujuk pada kondisi kelelahan fisik, emosional, serta mental yang ditimbulkan oleh tekanan akademik atau pekerjaan yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan keadaannya semakin penting di era digital karena tingginya beban aktivitas mahasiswa serta pekerja. Saat ini, aplikasi untuk kesehatan mental dan pengelolaan aktivitas biasanya beroperasi secara terpisah dan belum mengintegrasikan pemantauan risiko burnout, pengelolaan aktivitas, serta pendampingan yang terpisah dan belum menghubungkan pemantauan risiko burnout, manajemen aktivitas, pendampingan yang didukung kecerdasan buatan (Artificial Intelligence), komunitas anonim, serta akses ke layanan profesional dalam platform dalam satu sistem. Studi ini bertujuan untuk merancang dan menguji kelayakan bisnis sebuah platform berbasis AI bernama Ruang Jiwa yang menggabungkan AI Companion, Smart Planner, Mood Tracker, Prediksi Risiko Burnout, komunitas anonim, serta rekomendasi konsultasi psikolog untuk mahasiswa dan pekerja. Validasi dilakukan dengan metode Lean Startup dan Business Model Canvas, melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada 11 responden terdiri dari mahasiswa dan pekerja, kemudian dilanjutkan dengan desain antarmuka menggunakan Figma berdasarkan prinsip Minimum Viable Product. Validasi pasar menunjukkan bahwa 72,8% responden menganggap platform ini diperlukan hingga sangat penting, dengan AI Companion dan Smart Planner sebagai fitur yang paling diminati. Analisis kelayakan finansial menunjukkan kebutuhan modal awal sebesar Rp85.000.000, titik impas (Break Even Point) pada sekitar 481 pelanggan Premium yang diperkirakan tercapai pada bulan ke-15 hingga ke-16, dengan Return on Investment sebesar -389% pada tahun pertama dan diperkirakan mencapai 443% pada tahun kedua. Berdasarkan hasil analisis finansial dan validasi pasar, dapat disimpulkan bahwa model bisnis platform Ruang Jiwa pantas untuk dikembangkan lebih lanjut, meskipun tahun pertama masih dalam fase investasi dengan keuntungan bersih yang negatif.

Kata Kunci: Rencana Bisnis, Startup, Informatika, Artificial Intelligence, Kesehatan Mental, Analisis Kelayakan.

PENDAHULUAN

Burnout adalah keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat stres yang berkepanjangan, dan kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa serta pekerja karena tingginya tuntutan akademis, pekerjaan, target, dan sulitnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan kehidupan pribadi. Data dari Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia yang berdasarkan laporan The Health and Safety Executive (HSE) 2023 mencatat sebanyak 875.000 kasus stres, depresi, dan kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja adalah isu yang perlu mendapat perhatian serius. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 17,6% siswa dan mahasiswa di Indonesia mengalami tanda-tanda gangguan mental ringan sampai sedang akibat stres akademik, yang disebabkan oleh tekanan dari tugas, ujian, serta harapan pencapaian prestasi.

Walaupun ada berbagai aplikasi seperti kalender digital, daftar tugas, dan aplikasi kesehatan mental yang telah ada, kebanyakan dari mereka masih beroperasi secara terpisah dan hanya menekankan satu fungsi tertentu, contohnya pencatatan aktivitas, pelacakan suasana hati, chatbot AI, atau sesi konsultasi dengan psikolog. Situasi ini membuat pengguna perlu menggunakan berbagai aplikasi secara bersamaan untuk memenuhi kebutuhan pengelolaan aktivitas dan kesehatan mental.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Penelitian Terkait

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyelidiki faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan di sektor akademik maupun profesional. Wardhana, Yoenanto, dan Fardhana (2025) dalam tinjauan scoping mereka menemukan bahwa burnout akademik dipengaruhi oleh faktor internal (efikasi diri akademik, motivasi akademik, dan kepribadian) serta faktor eksternal (dukungan sosial, atmosfer kampus, aktivitas fisik, stres akademik, dan beban hidup). Temuan ini diperkuat oleh Simatupang dan Simarmata (2024) yang menunjukkan secara kuantitatif hubungan pada 220 mahasiswa Fakultas Kedokteran bahwa resiliensi berdampak negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik dengan kontribusi 51,3%, serta oleh Septiani dan Rohmadani (2026) yang mengungkapkan bahwa resiliensi dan manajemen waktu secara bersamaan memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi kelelahan akademik pada 136 mahasiswa yang terlibat dalam organisasi. Dari sudut pandang kualitatif, Andreas, Firmansyah, dan Pradana (2025) dalam penelitian fenomenologi yang dilakukan pada mahasiswa dengan peran ganda sebagai pekerja menemukan bahwa burnout dipengaruhi oleh faktor internal (karakter, manajemen waktu) serta faktor eksternal (tekanan dari tempat kerja, minimnya dukungan sosial).

Dalam aplikasi kesehatan mental berbasis AI, MacNeill, Doucet, dan Luke (2024) melakukan percobaan teracak yang terkontrol menggunakan chatbot Wysa pada pasien dengan penyakit kronis dan menemukan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan depresi setelah penggunaan selama empat minggu. Feng, Tian, Ho, Yorke, dan Hui (2025) melalui analisis sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa chatbot AI mampu memberikan dukungan kesehatan mental yang signifikan bagi remaja dan dewasa muda, meskipun efektivitasnya berbeda-beda tergantung pada desain interaksinya. Milne-Ives, Selby, Inkster, Lam, dan Meinert (2022) dalam tinjauan scoping terhadap 17 penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan AI di aplikasi kesehatan mental lebih difokuskan pada prediksi (perasaan, stres, risiko) dan interaksi menggunakan bahasa alami, sedangkan Ahmed, Ali, Giannicchi, Abd-alrazaq, Ahmed,

Aziz, dan Househ (2021) mencatat bahwa sebagian besar aplikasi kesehatan mental yang ada masih berorientasi pada satu fungsi saja dan belum banyak yang mengintegrasikan prediksi risiko burnout dengan manajemen aktivitas dalam satu ekosistem. Mengenai kepercayaan pengguna, Shan, Ji, Xie, Lam, dan Chow (2022) dengan pemodelan topik pada 3.931 ulasan pengguna di delapan aplikasi kesehatan mental berbasis AI menemukan bahwa kepercayaan tercipta melalui peran aplikasi sebagai pendukung atau pelengkap bagi terapis, kapasitasnya untuk membantu pengguna memahami kondisi emosional mereka, serta fungsinya dalam meredakan emosi negatif.

Relevansi sasaran pengguna yang mencakup mahasiswa dan pekerja didukung oleh Addanki, Macedo, MacDermid, dan Moll (2026) yang, melalui tinjauan scoping terhadap 54 penelitian penilaian aplikasi kesehatan jiwa di tempat kerja, menemukan bahwa efek aplikasi tersebut paling banyak dievaluasi pada aspek stres mental (78% studi), kesejahteraan psikologis (63% studi), dan hasil terkait pekerjaan seperti kelelahan dan produktivitas (68% studi). Melalui metodologi pengembangan platform, Amaliyah, Rahayu, dan Sumantiawan (2026) membangun platform konseling mahasiswa yang berlandaskan sistem informasi menggunakan metode campuran bertahap (*explanatory sequential design*), yang menjadi salah satu rujukan metodologis untuk penelitian ini. Temuan tersebut berfungsi sebagai dasar empiris dalam pengembangan platform Ruang Jiwa, yang membedakan dirinya dari penelitian dan produk serupa dengan mengintegrasikan prediksi risiko burnout, manajemen aktivitas, AI Companion, komunitas anonim, serta rekomendasi profesional dalam satu ekosistem, bukan hanya menyoroti satu fungsi tertentu seperti produk yang sudah ada.

2. Landasan Teori

Desain model bisnis dalam penelitian ini mengadopsi kerangka Business Model Canvas (BMC) yang dikembangkan oleh Osterwalder dan Pigneur (2010), yang mengenali sembilan elemen utama dalam bisnis, yaitu Segmen Pelanggan, Proposisi Nilai, Saluran, Hubungan Pelanggan, Aliran Pendapatan, Sumber Daya Utama, Aktivitas Utama, Kemitraan Kunci, dan Struktur Biaya. Metodologi Lean Startup (Ries, 2011) digunakan sebagai pendekatan validasi bertahap melalui siklus *build-measure-learn*, yang dipadukan dengan kerangka Design Thinking (*empathize-define-ideate-prototype-test*) untuk memastikan bahwa proses pengembangan produk dan validasi bisnis berjalan secara iteratif dan berbasis bukti. Proses pengembangan produk juga merujuk pada konsep Minimum Viable Product (MVP), yaitu mengembangkan fitur inti aplikasi untuk mendapatkan masukan pengguna tanpa perlu menerapkan sistem secara keseluruhan. Kelayakan keuangan dinilai menggunakan indikator Break Even Point (BEP) dan Return on Investment (ROI) sebagai tolok ukur standar dalam analisis kelayakan bisnis startup teknologi.

METODOLOGI PENELITIAN

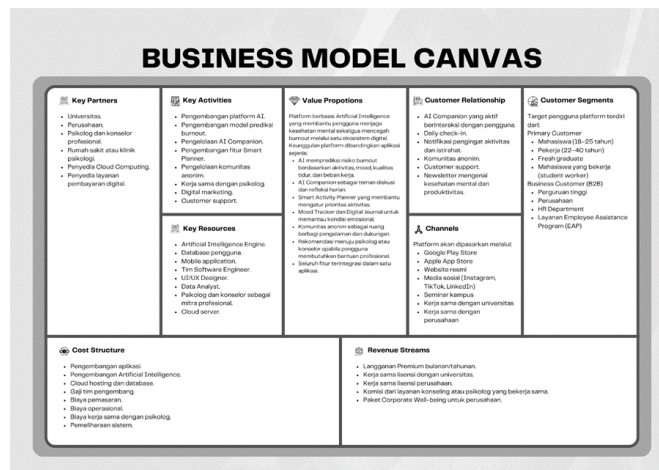
Riset pengembangan bisnis dan produk Ruang Jiwa ini menerapkan desain *mixed-method* yang mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif secara bertahap, sesuai dengan model *explanatory sequential design* yang diterapkan dalam penelitian pengembangan platform layanan psikologis berbasis sistem informasi (Amaliyah, Rahayu, & Sumantiawan, 2026). Tahap kualitatif digunakan untuk menyelidiki fenomena burnout secara mendalam pada fase identifikasi masalah, sedangkan tahap kuantitatif diterapkan pada fase validasi bisnis (*riset pasar*) untuk mengukur kebutuhan dan minat calon pengguna secara tepat. Serangkaian langkah penelitian ini lalu digabungkan dengan siklus pengembangan produk yang berlandaskan prinsip Lean

Startup dan Design Thinking, yaitu empathize–define–ideate–prototype–test, sehingga proses validasi bisnis dan pengembangan produk berlangsung secara iteratif dan berbasis bukti (evidence-based).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Model Bisnis

Model bisnis platform Ruang Jiwa divisualisasikan dengan menggunakan Business Model Canvas seperti yang terlihat pada Gambar 1. Proposisi nilai utama platform ini adalah penyediaan ekosistem berbasis Kecerdasan Buatan yang mendukung pengguna dalam menjaga kesehatan mental sekaligus mencegah kelelahan melalui satu aplikasi yang terintegrasi. AI di platform ini tidak hanya berfungsi untuk mendeteksi risiko burnout berdasarkan pola perilaku, kualitas tidur, dan beban kerja, tetapi juga berperan sebagai AI Companion yang menjadi teman untuk diskusi dan refleksi pribadi, Smart Activity Planner yang membantu menyusun prioritas kegiatan, serta Mood Tracker dan Digital Journal untuk memantau kondisi emosional pengguna seiring waktu.



Gambar 1. Business Model Canvas Platform Ruang Jiwa

Target pengguna platform dibagi menjadi dua segmen utama, yakni Primary Customer yang terdiri dari mahasiswa berusia 18–25 tahun dan pekerja berusia 22–40 tahun dengan aktivitas yang tinggi, serta Business Customer (B2B) yang meliputi perguruan tinggi, perusahaan, departemen SDM, dan penyedia layanan Program Bantuan Karyawan (EAP). Model pendapatan mengintegrasikan skema berlangganan Premium bulanan, kerjasama lisensi dengan universitas dan perusahaan, komisi dari layanan konseling, serta paket Corporate Well-being, sedangkan struktur biaya utama mencakup pengembangan aplikasi dan AI, hosting cloud, gaji tim, serta biaya pemasaran dan kolaborasi dengan psikolog mitra.

2. Analisis Validasi Pasar

Data kuesioner dari 11 responden mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada di semester 5–6 (60%) dengan beban akademik yang cukup tinggi, serta 60% responden terlibat aktif dalam organisasi di luar perkuliahan. Sekitar 80% mahasiswa mengaku memiliki 3–5 tugas atau batas waktu setiap minggunya, sementara 20% sisanya memiliki lebih dari 8 tugas dalam periode yang sama. Tabel 1 menyajikan ringkasan temuan utama mengenai tingkat stres, pola istirahat, dan kondisi kelelahan peserta.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Riset Pasar (n=11)

Indikator	Mahasiswa	Pekerja
Sering–sangat sering merasa kewalahan	60%	57,2%
Penyebab utama kewalahan	Tugas & deadline (80%)	Target pekerjaan & sulit atur waktu (57,1%)
Tidur 4–5 jam per malam	45,5% (gabungan)	45,5% (gabungan)
Sering–sangat sering mengalami kelelahan	54,6% (gabungan)	54,6% (gabungan)
Belum pernah memakai aplikasi sejenis	90,9% (gabungan)	90,9% (gabungan)

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tantangan dalam mengatur waktu adalah masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dan pekerja, sehingga perlu adanya solusi untuk membantu mengelola kegiatan dengan lebih efisien. Saat menghadapi stres, sebagian besar responden (90,9%) memilih tidur sebagai cara utama untuk mengatasi, sementara tidak ada responden yang memilih untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor, menunjukkan adanya perbedaan antara kebutuhan akan dukungan profesional dan penggunaannya yang sebenarnya.

Mengenai validasi solusi, 72,8% responden mengungkapkan bahwa platform yang menggabungkan pengelolaan aktivitas dan kesehatan mental dianggap diperlukan atau sangat diperlukan, sementara 27,3% sisanya menyatakan cukup diperlukan, sehingga semua responden memberikan tanggapan positif terhadap kebutuhan itu. Fitur yang paling banyak diminati adalah AI Companion dan Smart Planner (masing-masing 72,7%), disusul oleh Burnout Risk Prediction (54,5%) dan Mood Tracker (45,5%). Rata-rata minat responden terhadap platform yang diajukan mencapai skor 4 dari skala 5, menunjukkan adanya minat pasar yang cukup signifikan terhadap solusi yang dikembangkan, meskipun ukuran sampel yang terbatas (11 responden) mengindikasikan bahwa hasil ini perlu divalidasi lebih lanjut pada tahap pengembangan selanjutnya dengan jumlah responden yang lebih representative.

Analisis pesaing terhadap Wysa, Youper, dan Halodoc menunjukkan bahwa ketiga aplikasi tersebut belum menggabungkan fitur Smart Planner dan komunitas anonim sekaligus dengan prediksi burnout. Tabel 2 menunjukkan perbandingan fitur-fitur utama antara platform yang diajukan dan pesaing.

Tabel 2. Analisis Kompetitor

Fitur	Wysa	Youper	Halodoc	Ruang Jiwa
AI Companion	Ada	Ada	Tidak ada	Ada
Smart Planner	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Ada
Mood Tracker	Ada	Ada	Tidak ada	Ada
Prediksi Burnout	Tidak ada	Terbatas	Tidak ada	Ada
Komunitas Anonim	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Ada
Konsultasi Psikolog	Berbayar	Berbayar	Ada	Rekomendasi & Integrasi

3. Analisis Kelayakan Finansial

Estimasi kebutuhan modal awal (CapEx) untuk pengembangan platform Ruang Jiwa adalah Rp31.600.000, yang mencakup penyediaan perangkat kerja, smartphone untuk pengujian, domain, aset desain, pendaftaran merek, dan biaya pendirian badan usaha. Perkiraan biaya operasional bulanan (OpEx) adalah Rp17.800.000, mencakup biaya layanan cloud dan database, penggunaan API AI, pemasaran digital, serta gaji tim pendiri. Dengan penambahan alokasi OpEx untuk tiga bulan pertama, total kebutuhan modal awal startup diprediksi mencapai Rp85.000.000.

Tabel 3. Ringkasan CapEx, OpEx, dan Proyeksi Pendapatan

Komponen	Nilai
Total CapEx	Rp31.600.000
OpEx per Bulan	Rp17.800.000
Total Modal Awal (CapEx + OpEx 3 bulan)	Rp85.000.000
Proyeksi Pendapatan Tahun Pertama	Rp90.555.000

Model monetisasi mengintegrasikan skema Freemium, Langganan Premium (Rp39.000/bulan), komisi konseling psikolog (10% per transaksi), serta paket Corporate mulai dari Rp25.000/pengguna/bulan. Berdasarkan estimasi pertumbuhan pelanggan Premium dari 20 pengguna di bulan pertama hingga 350 pengguna di bulan ke-12, total pendapatan tahun pertama diperkirakan mencapai Rp90.555.000, yang terdiri dari pendapatan langganan (Rp71.955.000), komisi psikolog (Rp3.600.000), dan paket Corporate (Rp15.000.000).

Perhitungan Titik Impas (BEP) dilakukan dengan rumus $BEP \text{ (Pelanggan)} = \frac{\text{Biaya Operasional Bulanan}}{(\text{Tarif Langganan} - \text{Biaya Variabel per Pengguna})}$, dengan asumsi biaya variabel sebesar Rp2.000 per pengguna. Hasil analisis menunjukkan bahwa startup memerlukan sekitar 481 pelanggan Premium yang aktif untuk menutupi biaya operasional bulanan. Dengan proyeksi pertumbuhan pengguna sebanyak 40–50 pelanggan baru setiap bulan, diperkirakan BEP akan tercapai pada bulan ke-15 hingga ke-16, sekitar Maret–April tahun kedua operasional.

Analisis Return on Investment (ROI) di tahun pertama menunjukkan angka negatif sebesar –389%, karena total biaya operasional tahunan (Rp213.600.000) jauh melebihi pendapatan (Rp90.555.000), sehingga startup masih berada dalam tahap investasi dan perekrutan pasar. Di tahun kedua, dengan asumsi ada 700 pelanggan Premium, penambahan mitra Corporate, dan peningkatan komisi psikolog, total pendapatan diperkirakan mencapai sekitar Rp370.000.000 dengan laba bersih sekitar Rp140.000.000, sehingga ROI untuk tahun kedua diproyeksikan mencapai 443%. Tabel 4 menyajikan ringkasan indikator kelayakan keuangan secara keseluruhan.

Tabel 4. Ringkasan Indikator Kelayakan Finansial

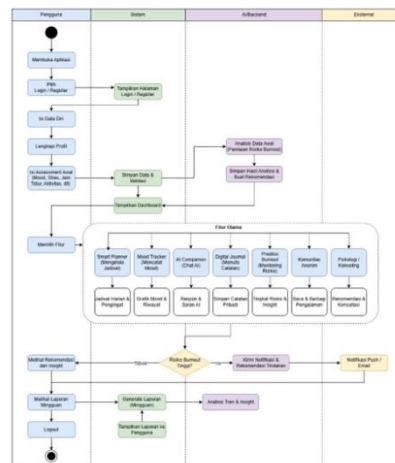
Indikator	Hasil
BEP Subscriber	481 pelanggan
Estimasi Waktu BEP	Bulan ke-15 s.d. ke-16
ROI Tahun ke-1	–389%
ROI Tahun ke-2 (proyeksi)	443%

Walaupun ROI pada tahun pertama menunjukkan nilai negatif, fenomena ini adalah sesuatu yang lazim dihadapi oleh startup digital pada tahap awal peluncuran,

karena investasi dalam pengembangan produk dan akuisisi pengguna belum sebanding dengan pendapatan yang cukup. Proyeksi tercapainya BEP pada tahun kedua dan ROI positif sebesar 443% dalam periode yang sama menunjukkan bahwa model bisnis ini memiliki potensi untuk mencapai keberlanjutan finansial jika strategi pertumbuhan pengguna dan diversifikasi pendapatan (langganan, komisi, dan Paket Korporasi) dapat diimplementasikan sesuai dengan proyeksi.

4. Implementasi Teknologi

Implementasi awal platform direalisasikan dalam bentuk mockup high-fidelity yang dibuat dengan Figma. Gambar 2 memperlihatkan alur interaksi pengguna (User Flow) yang dimulai dari Layar Selamat Datang, tahap registrasi, pengisian profil, evaluasi awal, sampai akses ke Dashboard utama.

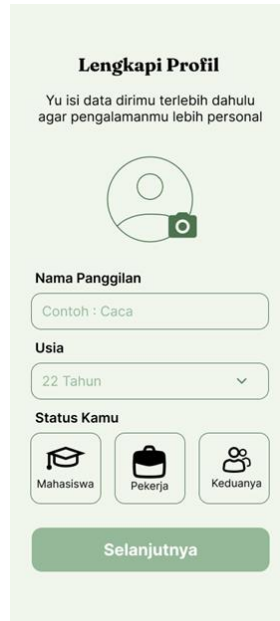


Gambar 2. User Flow Platform Ruang Jiwa

Welcome Screen menampilkan identitas aplikasi Ruang Jiwa beserta tombol Masuk dan Daftar sebagai pintu masuk pengguna baru maupun pengguna lama (Gambar 3). Setelah melakukan registrasi, pengguna diarahkan untuk melengkapi profil dasar (nama panggilan, usia, dan status sebagai mahasiswa, pekerja, atau keduanya) serta mengisi assessment awal mengenai tingkat stres, aktivitas, dan kondisi emosional, yang menjadi dasar analisis AI dalam menentukan tingkat risiko burnout pengguna.



Gambar 3. Welcome Screen Aplikasi Ruang Jiwa

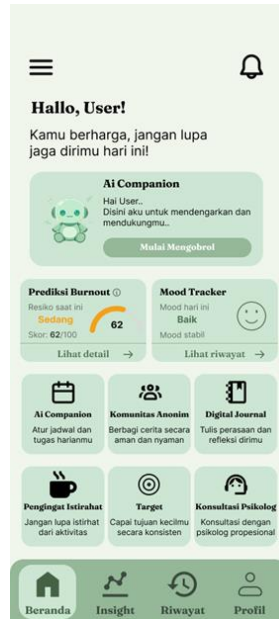


Gambar 4. Lengkapi Profil



Gambar 5. Assesment Awal

Fitur utama platform ditampilkan secara terpadu di halaman Dashboard, termasuk AI Companion sebagai teman diskusi dan refleksi diri, Mood Tracker untuk memantau keadaan emosional harian, Smart Planner untuk merancang prioritas aktivitas, Burnout Risk Prediction sebagai tanda awal risiko kelelahan, Digital Journal, Komunitas Anonim, serta Rekomendasi Psikolog bagi pengguna yang membutuhkan bantuan profesional. Pendekatan Minimum Viable Product diterapkan dengan mengutamakan fitur-fitur utama untuk diuji dan divalidasi terlebih dahulu dengan pengguna sebelum pengembangan sistem backend dan model AI dilakukan secara menyeluruh.



Gambar 6. Dashboard

KESIMPULAN

Hasil analisis validasi pasar dan kelayakan finansial menunjukkan bahwa Ruang Jiwa, sebagai solusi berbasis AI untuk pencegahan burnout dan dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa dan pekerja, dianggap feasible untuk pengembangan lanjut. Dukungan terhadap hal ini terlihat dari tingginya minat calon pengguna terhadap solusi yang ditawarkan (72,8% menyatakan diperlukan hingga sangat diperlukan), keunikan Value Proposition yang menggabungkan beragam fitur yang selama ini ada secara terpisah di aplikasi pesaing, serta proyeksi finansial yang menunjukkan potensi untuk mencapai titik impas dan ROI positif pada tahun kedua operasional, meskipun tahun pertama masih dalam tahap investasi dengan laba bersih negatif.

Beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan yang lebih lanjut. Dari segi teknis, perluasan validasi pasar dengan melibatkan lebih banyak responden yang representatif diperlukan untuk meningkatkan keandalan hasil, dan model prediksi burnout berbasis AI harus divalidasi secara rutin dengan menggunakan data pengguna aktual agar akurasi dapat dipertanggungjawabkan secara klinis. Dari perspektif bisnis, startup dianjurkan untuk menekankan strategi penguasaan pengguna melalui kolaborasi dengan universitas dan perusahaan untuk mempercepat pencapaian Titik Impas, serta memperkuat aspek hukum dan perlindungan data pribadi pengguna mengingat pentingnya data kesehatan mental yang dikelola oleh platform ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Addanki, S., Macedo, L., MacDermid, J., & Moll, S. (2026). Mental health apps implemented in the workplace: Scoping review of trends and gaps in evaluation research. *JMIR mHealth and uHealth*, 14, e57046. <https://doi.org/10.2196/57046>
- Ahmed, A., Ali, N., Giannicchi, A., Abd-alrazaq, A. A., Ahmed, M. A. S., Aziz, S., & Househ, M. (2021). Mobile applications for mental health self-care: A scoping review. *Computer Methods and Programs in Biomedicine Update*, 1, 100041. <https://doi.org/10.1016/j.cmpbup.2021.100041>
- Amaliyah, S., Rahayu, P., & Sumantiawan, D. (2026). Pengembangan platform konseling mahasiswa berbasis sistem informasi sebagai inovasi layanan psikologis kampus. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 4(1), 38–48. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v4i1.2569>
- Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi fenomenologi burnout pada

- mahasiswa yang kuliah dan bekerja. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 154–178. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>
- Feng, X., Tian, L., Ho, G. W. K., Yorke, J., & Hui, V. (2025). The effectiveness of AI chatbots in alleviating mental distress and promoting health behaviors among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e79850. <https://doi.org/10.2196/79850>
- MacNeill, A. L., Doucet, S., & Luke, A. (2024). Effectiveness of a mental health chatbot for people with chronic diseases: Randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 8, e50025. <https://doi.org/10.2196/50025>
- Milne-Ives, M., Selby, E., Inkster, B., Lam, C., & Meinert, E. (2022). Artificial intelligence and machine learning in mobile apps for mental health: A scoping review. *PLOS Digital Health*, 1(8), e0000079. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000079>
- Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2010). *Business model generation: A handbook for visionaries, game changers, and challengers*. John Wiley & Sons.
- Ries, E. (2011). *The lean startup: How today's entrepreneurs use continuous innovation to create radically successful businesses*. Crown Business.
- Romadon, M. R., Inzaghi, A. G., & Pradana, H. H. (2025). Dampak anxiety berlebih (studi kasus: Tekanan pembelajaran pada mahasiswa). *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 140–153. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1687>
- Septiani, N., & Rohmadani, Z. V. (2026). Peran resiliensi dan manajemen waktu terhadap academic burnout pada mahasiswa berorganisasi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Innovative and Creativity*, 6(1), 2432–2444.
- Shan, Y., Ji, M., Xie, W., Lam, K.-Y., & Chow, C.-Y. (2022). Public trust in artificial intelligence applications in mental health care: Topic modeling analysis. *JMIR Human Factors*, 9(4), e38799. <https://doi.org/10.2196/38799>
- Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 6(1), 56–66. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.25296>
- Wardhana, L. D. R., Yoenanto, N. H., & Fardhana, N. A. (2025). Factors affecting academic burnout in college students: Scoping review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 201–210. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>