



Implementasi Aplikasi Emosync dan Terapi Selaras Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Serta Generasi Anti Bunuh Diri Pada Remaja

Implementation of the Emosync Application and Selaras Therapy in an Effort to Improve Mental Health and Anti-Suicide Generation in Adolescents

Agus Ari Pratama^{1*}, Ni Ketut Putri Martasari¹, Mertayani Sari Dewi², Putu Indah Sintya Dewi¹, Ni Made Dwi Yunica Astriani¹

¹Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Bali, Indonesia

²Jurusan Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, Bali, Indonesia

*Email Korespondensi: ariajuz05@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu yang semakin krusial, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap layanan psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan mencegah perilaku berisiko melalui implementasi Aplikasi EMOSYNC serta Terapi SELARAS (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) di Desa Patas, Kecamatan Gerokgak. Metode pelaksanaan dilakukan selama tiga bulan (Oktober–Desember 2025) yang melibatkan tahapan edukasi, pelatihan, penerapan aplikasi, dan pendampingan komunitas bagi 40 remaja Karang Taruna Satya Kencana. Aplikasi EMOSYNC digunakan untuk *mood tracking* dan refleksi diri, sementara Terapi SELARAS diterapkan melalui sesi kelompok yang mencakup latihan relaksasi, regulasi emosi, dan penguatan motivasi hidup. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman kesehatan mental, kemampuan mengelola stres, serta peningkatan skor kesejahteraan psikologis berdasarkan kuesioner GHQ-12. Data menunjukkan pengetahuan penggunaan aplikasi meningkat dari 45% menjadi 90%, dan keterampilan penerapan Terapi Selaras meningkat dari 45% menjadi 84%. Selain itu, terbentuk komunitas pendamping sebaya (*peer support group*) sebagai wadah saling dukung antarremaja. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai pendekatan inovatif berbasis teknologi dan psikososial dalam membentuk generasi remaja sehat mental dan anti bunuh diri.

Kata kunci: Aplikasi Emosync, Terapi Selaras, Kesehatan mental, Bunuh Diri, Remaja

Abstract

Mental health issues among adolescents are becoming increasingly crucial, especially in rural areas with limited access to psychological services. This Community Service (PKM) activity aims to improve adolescent mental health and prevent risky behavior through the implementation of the EMOSYNC Application and SELARAS Therapy (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) in Patas Village, Gerokgak District. The implementation method was carried out over three months (October–December 2025), involving stages of education, training, application implementation, and community mentoring for 40 adolescents from the Satya Kencana Youth Organization. The EMOSYNC application was used for mood tracking and self-reflection, while SELARAS Therapy was implemented through group sessions including relaxation exercises, emotional regulation, and strengthening life motivation. Results showed a significant increase in mental health understanding, stress management skills, and psychological well-being scores based on the GHQ-12 questionnaire. Data indicated that knowledge of app usage increased from 45% to 90%, and SELARAS Therapy implementation skills increased from 45% to 84%. Furthermore, a peer support group was formed as a forum for mutual support among adolescents. This activity has proven effective as an innovative technology-based and psychosocial approach in shaping a generation of mentally healthy adolescents with anti-suicide characters.

Keywords: Emosync App, Selaras Therapy, Mental Health, Suicide, Youth

Pesan Utama:

- kombinasi inovatif antara teknologi digital (Aplikasi EMOSYNC) dan intervensi psikososial berbasis komunitas (Terapi SELARAS) terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, keterampilan mengelola stres, serta membangun ketahanan mental remaja guna mencegah risiko perilaku bunuh diri



Copyright (c) 2026 Authors.



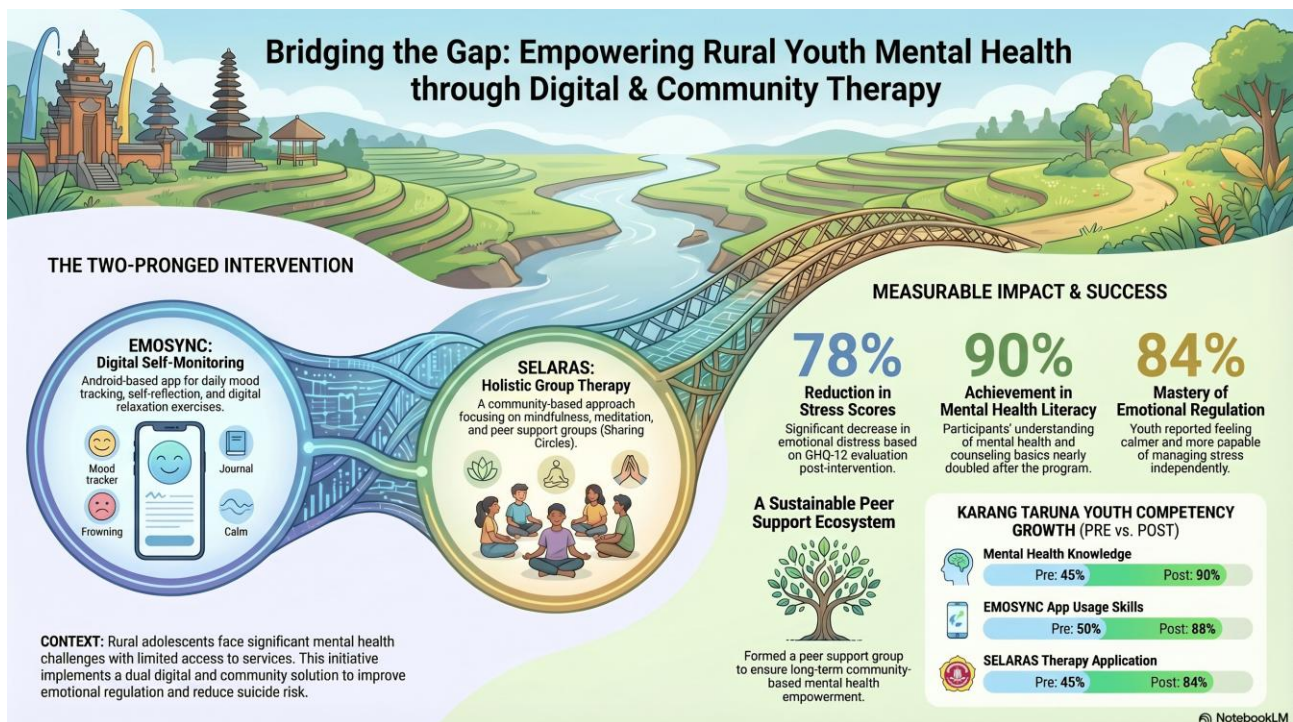
Received: 11 November 2025

Accepted: 03 January 2026

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.1060>

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, khususnya pada kelompok remaja sebagai generasi penerus bangsa. Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan psikologis dan sosial yang membuat individu rentan mengalami tekanan emosional, seperti tuntutan akademik, dinamika keluarga, serta paparan media digital yang semakin intens. World Health Organization (WHO, 2023), melaporkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah utama. Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa 9,8% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan mental emosional, disertai peningkatan kasus bunuh diri remaja dalam lima tahun terakhir.

Kondisi tersebut juga tercermin di Desa Patas, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, yang memiliki populasi remaja cukup besar. Hasil observasi awal dan wawancara dengan Karang Taruna Satya Kencana mengindikasikan adanya permasalahan stres pada remaja akibat tekanan akademik, rendahnya komunikasi keluarga, serta minimnya ruang aman untuk mengekspresikan emosi (Gintari, 2023). Permasalahan ini diperparah oleh rendahnya kesadaran masyarakat dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental profesional.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya preventif dan promotif yang inovatif, mudah diakses, serta berbasis komunitas (Agus Ari Pratama, 2021). Kegiatan ini menggabungkan pendekatan digital melalui Aplikasi EMOSYNC sebagai media pemantauan dan pengelolaan emosi harian, dengan pendekatan non-digital melalui Terapi Selaras yang berfokus pada regulasi emosi, refleksi diri, dan penguatan dukungan sosial (Caesaria (2024). Pendekatan ganda ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran, keterampilan pengelolaan emosi, serta ketahanan mental remaja Desa Patas secara berkelanjutan melalui keterlibatan aktif Karang Taruna Satya Kencana sebagai mitra utama kegiatan.

Dengan implementasi yang tepat, Kegiatan pengabdian masyarakat ini merumuskan tujuan yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja Desa Patas dalam mengelola emosi dan stres secara mandiri, mengoptimalkan pemanfaatan aplikasi EMOSYNC sebagai media pemantauan dan pengelolaan kondisi emosional remaja, dan memperkuat dukungan sosial dan ketahanan mental remaja melalui penerapan Terapi Selaras berbasis komunitas.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu dari Oktober hingga Desember 2025, berlokasi di Desa Patas, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya kebutuhan remaja akan edukasi dan pendampingan terkait kesehatan mental, serta adanya dukungan aktif dari Karang Taruna Satya Kencana sebagai mitra pelaksana kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam enam kali kunjungan yang dilaksanakan secara terstruktur. Seluruh kegiatan dilaksanakan di Balai Banjar Desa Patas dan area pendukung lainnya seperti ruang komunitas remaja serta lapangan desa yang difungsikan sebagai tempat praktik terapi relaksasi dan kegiatan kelompok.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja Desa Patas berusia 15–22 tahun yang tergabung dalam Karang Taruna Satya Kencana, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Berdasarkan hasil survei awal, 72% dari peserta mengalami gejala stres ringan hingga sedang akibat tekanan akademik dan sosial, serta 65% menyatakan belum pernah mengikuti kegiatan terkait pelatihan pengelolaan emosi atau kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan perangkat desa, dan tokoh masyarakat sebagai pendukung keberlanjutan pasca intervensi. Sasaran dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial dan kesiapan mengikuti pelatihan secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah selesai dilaksanakan dan dievaluasi melalui pre–post test, data penggunaan aplikasi, serta observasi partisipasi peserta. Hasil menunjukkan 85% remaja mengalami peningkatan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi, 80% peserta aktif menggunakan aplikasi EMOSYNC, dan 90% mengikuti Terapi Selaras dengan peningkatan interaksi sosial dan dukungan sebaya. Secara keseluruhan, luaran dan outcome kegiatan tercapai dengan kategori baik–sangat baik dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan

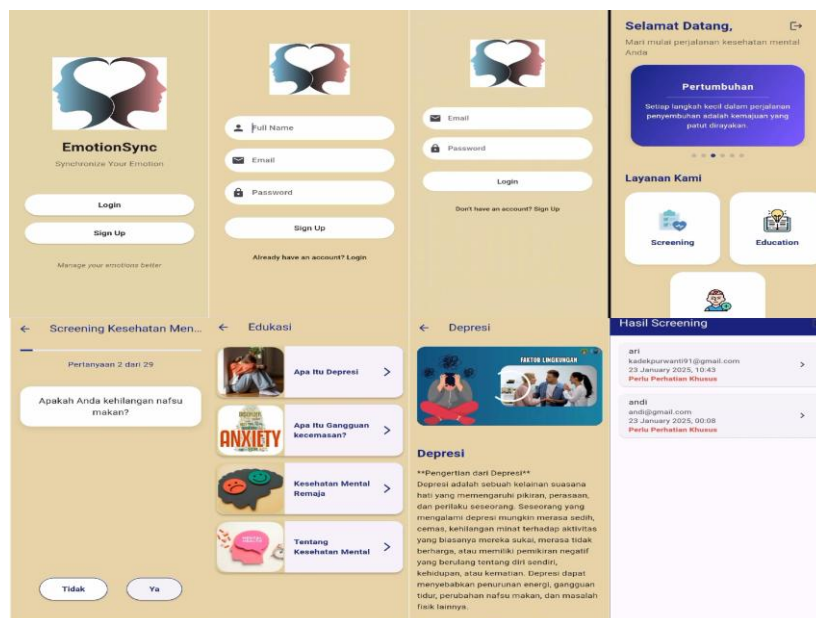
Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis teknologi dengan menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif kegiatan (Pusporani, 2023). Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama. Tahap persiapan dan sosialisasi dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan Karang Taruna Satya Kencana, survei awal kondisi psikologis remaja menggunakan kuesioner *General Health Questionnaire–12*, serta sosialisasi konsep Aplikasi EMOSYNC dan Terapi Selaras kepada peserta. Tahap pelatihan dan implementasi mencakup pendampingan penggunaan Aplikasi EMOSYNC sebagai media self-monitoring emosi, refleksi harian, dan latihan relaksasi digital, serta pelaksanaan Terapi Selaras melalui sesi kelompok berbasis experiential learning yang meliputi latihan mindfulness, refleksi diri, relaksasi fisik, dan diskusi kelompok terfasilitasi. Tahap pendampingan dan evaluasi dilakukan selama empat minggu melalui pemantauan daring dan tatap muka, dengan evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, keterampilan regulasi emosi, dan keseimbangan mental peserta.



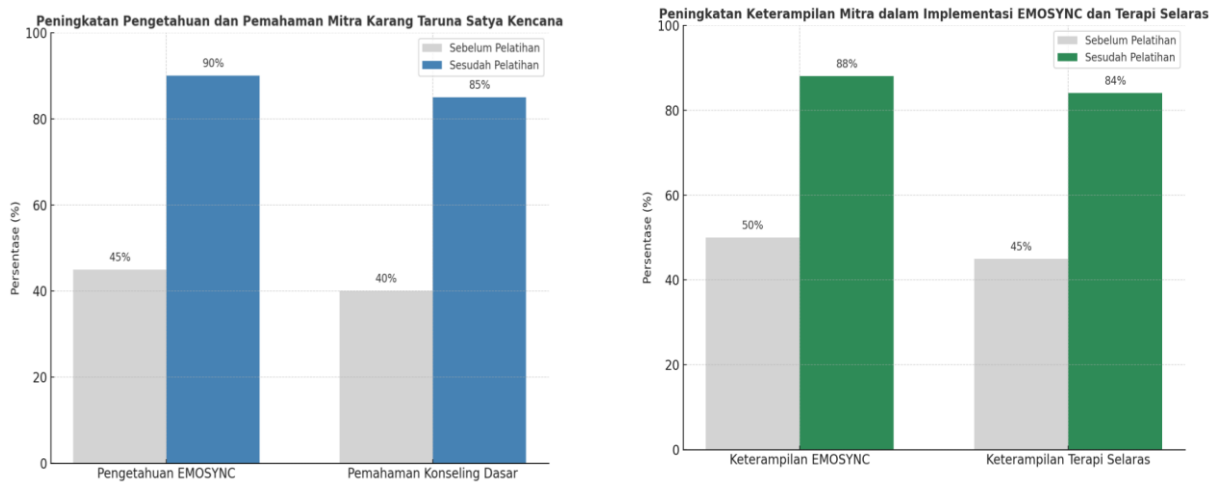
Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM Implementasi Aplikasi EMOSYNC dan Terapi Selaras (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana dan mencapai target capaian kegiatan secara optimal. Kegiatan yang dilaksanakan di Desa Patas, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng selama bulan Oktober–Desember 2025 ini melibatkan 40 remaja Karang Taruna Satya Kencana sebagai peserta utama. Luaran utama dari kegiatan ini mencakup peningkatan kesadaran remaja terhadap kondisi emosionalnya, serta membantu mereka dalam memantau dan menstabilkan suasana hati secara mandiri melalui fitur refleksi harian dan panduan pengelolaan emosi. Data menunjukkan bahwa pengetahuan penggunaan aplikasi EMOSYNC meningkat dari 45% menjadi 90% dan pemahaman teknik konseling dasar meningkat dari 40% menjadi 85%. Implementasi Aplikasi EMOSYNC dan Terapi Selaras yaitu menunjukkan peningkatan keterampilan mitra Karang Taruna Satya Kencana setelah pelatihan dan pendampingan dalam keterampilan penggunaan aplikasi EMOSYNC meningkat dari 50% menjadi 88% dan Keterampilan penerapan Terapi Selaras meningkat dari 45% menjadi 84%. Pelaksanaan Terapi SELARAS (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola stres, menumbuhkan pikiran positif, serta memperkuat rasa harapan dan makna hidup. Kolaborasi antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan peserta remaja berjalan efektif, menciptakan lingkungan dukungan sosial yang sehat dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Kegiatan ini mampu menjadi model intervensi promotif dan preventif dalam upaya menekan risiko perilaku menyimpang, terutama kecenderungan bunuh diri pada remaja. Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan kombinatorik antara teknologi aplikasi (EMOSYNC) dan intervensi psikososial berbasis komunitas (Terapi SELARAS) dapat menjadi solusi inovatif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era digital.



Gambar 2. Aplikasi EMOSYNC



Gambar 3. Grafik Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Mitra

Selain data kuantitatif, wawancara dan observasi menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengenali perubahan suasana hati, melakukan refleksi diri saat menghadapi tekanan, menggunakan teknik relaksasi (pernapasan, mindfulness, dan *self-talk* positif), dan menerapkan hasil pembelajaran dalam kehidupan sosial, seperti menyelesaikan konflik secara tenang. Salah satu luaran penting dari kegiatan ini adalah produk teknologi berupa aplikasi EMOSYNC, yang berfungsi sebagai media digital self-monitoring kesehatan mental berbasis Android. Penggunaan aplikasi ini terbukti membantu peserta mengenali pola emosinya dan meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi mental. Berdasarkan log aplikasi, frekuensi catatan suasana hati negatif menurun sebesar 40% setelah minggu ketiga pelaksanaan kegiatan.



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Aplikasi EMOSYNC

Selain melalui aplikasi, kegiatan juga melibatkan kegiatan Terapi Selaras (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) yang berfokus pada pelatihan pengelolaan emosi secara langsung. Pelaksanaan terapi ini mengombinasikan latihan fisik, relaksasi, refleksi diri, dan aktivitas kelompok sosial. Komponen utama Terapi Selaras meliputi latihan mindfulness, yoga dan meditasi, untuk menurunkan ketegangan emosional, penggunaan massage roller sebagai terapi fisik relaksasi otot dan peningkatan aliran darah, sesi refleksi diri dan terapi kelompok, untuk menumbuhkan empati dan dukungan sosial dan sharing circle untuk berbagi pengalaman dan memperkuat rasa kebersamaan. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai terapi fisik, tetapi juga sebagai sarana membangun koneksi emosional antar peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, 84% peserta menyatakan merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan stres setelah mengikuti tiga sesi terapi selaras berturut-turut.



Gambar 5. Kegiatan Terapi Selaras bersama Remaja Karang Taruna Satya Kencana Desa Patas

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini mencapai 100% target luaran yang direncanakan, yaitu terselenggaranya pelatihan peningkatan keterampilan emosional bagi 40 remaja, terlaksananya implementasi dan uji coba aplikasi EMOSYNC, terbentuknya komunitas remaja peduli kesehatan mental, tersusunnya modul Terapi Selaras sebagai panduan kegiatan lanjutan. Keberlanjutan kegiatan dijamin melalui kerja sama dengan Karang Taruna Satya Kencana yang akan melanjutkan kegiatan refleksi bulanan dan penggunaan aplikasi EMOSYNC sebagai alat pantau kesejahteraan psikologis remaja di Desa Patas.

Kegiatan PKM ini menunjukkan indikasi keberhasilan yang terukur berdasarkan hasil evaluasi pra dan pascakegiatan. Pengukuran menggunakan kuesioner GHQ-12 (*General Health Questionnaire-12*) menunjukkan adanya penurunan skor stres dan gangguan emosional pada 78% peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Data penggunaan aplikasi EMOSYNC mencatat bahwa 80% peserta melakukan pencatatan emosi harian secara rutin selama periode pendampingan, dan 72% peserta melaporkan peningkatan kemampuan mengenali serta mengelola emosi. Selain itu, evaluasi partisipasi Terapi Selaras menunjukkan 90% tingkat kehadiran, dengan peningkatan interaksi sosial dan dukungan sebaya yang teridentifikasi melalui observasi terstruktur dan kuesioner kepuasan peserta. Berdasarkan indikator tersebut, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan pengelolaan emosi dan ketahanan mental remaja Desa Patas. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan regulasi emosi mendukung teori Self-Regulation Model (psikologis jangka panjang. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan penelitian Nuriningsari (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif partisipatif mampu meningkatkan kemampuan adaptif masyarakat dalam menghadapi tekanan psikologis. Pendekatan berbasis teknologi seperti EMOSYNC memperkuat efektivitas kegiatan sebagaimana dikemukakan Kementerian Kesehatan RI (2014) bahwa inovasi digital dapat menjadi sarana strategis dalam promosi kesehatan mental remaja.

Implementasi Terapi Selaras berkontribusi pada peningkatan ketenangan fisiologis dan keseimbangan emosi melalui latihan relaksasi (Adams et al., 2011 dalam Agus Ari Pratama, 2021) yang menyatakan bahwa kesadaran diri terhadap kondisi emosi merupakan langkah awal dalam membentuk keseimbangan dan mindfulness. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Putri (2024) yang menemukan bahwa latihan relaksasi dan terapi kelompok menurunkan stres hingga 35% pada remaja. Secara teoritis dan empiris, hasil PKM ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan digital dan terapi sosial memberikan dampak komplementer terhadap kesejahteraan mental remaja, partisipasi aktif masyarakat (Karang Taruna) memperkuat keberlanjutan

kegiatan karena melibatkan elemen lokal sebagai pelaku perubahan, dan produk inovatif EMOSYNC berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai alat bantu screening dan self-care mental health berbasis komunitas. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga membangun ekosistem peduli kesehatan mental di tingkat desa yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di wilayah lain. Pelaksanaan PKM ini masih memiliki keterbatasan pada durasi pendampingan yang relatif singkat dan jumlah peserta yang terbatas, sehingga dampak jangka panjang belum dapat dievaluasi secara optimal. Selain itu, pemanfaatan aplikasi EMOSYNC belum merata karena perbedaan akses gawai dan jaringan internet. Keterbatasan ini menjadi dasar perbaikan dan pengembangan kegiatan lanjutan yang lebih berkelanjutan.

KESIMPULAN

Implementasi aplikasi EMOSYNC berhasil meningkatkan kesadaran remaja terhadap kondisi emosionalnya, serta membantu mereka dalam memantau dan menstabilkan suasana hati secara mandiri melalui fitur refleksi harian dan panduan pengelolaan emosi. Data menunjukkan bahwa pengetahuan penggunaan aplikasi EMOSYNC meningkat dari 45% menjadi 90% dan pemahaman teknik konseling dasar meningkat dari 40% menjadi 85%. Selain itu peningkatan keterampilan mitra Karang Taruna Satya Kencana setelah pelatihan dan pendampingan dalam keterampilan penggunaan aplikasi EMOSYNC meningkat dari 50% menjadi 88% dan Keterampilan penerapan Terapi Selaras meningkat dari 45% menjadi 84%. Pelaksanaan Terapi SELARAS (Sehatkan Pikiran, Latih Emosi, Rangkul Asa) memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola stres, menumbuhkan pikiran positif, serta memperkuat rasa harapan dan makna hidup. Kegiatan ini mampu menjadi model intervensi promotif dan preventif dalam upaya menekan risiko perilaku menyimpang, terutama kecenderungan bunuh diri pada remaja.

PENDANAAN

Dana kegiatan pengabdian Masyarakat ini berasal dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi melalui Hibah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2025 yang telah mendanai kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes Buleleng dan STIE Satya Dharma Singaraja beserta mahasiswa yang telah berkolaborasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada Karang Taruna Satya Kencana Desa Patas yang menjadi mitra utama dalam kegiatan ini. Dukungan dan partisipasi seluruh pihak telah menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Ari Pratama, Made Yos Kresnayana, Sundayana IM. Factors Affecting Teenage Addiction To Games: a Literatur Review. *J Ilmu Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2021;4(4):771-8. Available from: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
- Agus Ari Pratama. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. 2021;3(2):1-12.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2023. 2023.
- Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN). Rencana Induk Riset Nasional 2022-2045 [Internet]. 2022. 47-48 p.

Available from: <https://www.brin.go.id>

- Bappenas. Laporan Voluntary National Review (VNR) SDGs Indonesia. 2023.
- Caesaria PA, Suzana D, Airlangga DZ. Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indones J Behav Stud*. 2024;4(1):44–52
- Gintari KW, Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi IGAPS, Sintari SNN. Kesehatan Mental Pada Remaja. *J Nurs Res Publ Media*. 2023;2(3):167–83.
- Kadek Setiani, Agus Ari Pratama, I Ketut Pasek IWA. Efektivitas Meditasi Nature Sounds Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal Di Stikes Buleleng: Penurunan Tingkat Stres. *MIDWINERSLION J Kesehat STIKes Buleleng*. 2023;8(2):27–35.
- Kesehatan BKP. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2023. 1–965.
- Nur Rinasari, Agus Ari Pratama, I Ketut Pasek MYK. The Relationship Between Anxiety Disorder And Panic Attack Toward Final Year Students At Stikes Buleleng: reducing level anxiety. *MIDWINERSLION J Kesehat STIKes Buleleng*. 2023;8(2):36–43.
- Pusporani M, Nuryanti L S DA. Bunuh Diri pada Remaja: Faktor Risiko dan Pencegahan. *Pros 17th URECOL Seri Sos Ekon dan Psikol*. 2023;10–22.
- Putri NMLK. detik.com. 2024. Tingkat Bunuh Diri di Bali Tertinggi Se-Indonesia
- Suryanto dkk. Digital Mental Health Intervention in Indonesia: Current Status and Research Priorities. *J Indones Heal Policy Syst*. 2023;
- Tangkas MKS, Pratama A, Wardana KEL, Sugiartini DK, Ridayanti PW, Triguno Y, et al. Edukasi Bullying Pada Remaja Di Sma Negeri Bali Mandara. *J Abdimas ITEKES Bali*. 2023;2(2):122–6.
- United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. United Nations [Internet]. 2023; Available from: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.
- WHO. (2023). Gaming Disorder. *WHO Magazine*, 3.