

Analisis Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Dalam Manajemen Stres di kalangan mahasiswa dengan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart: Literatur Review

Oriza Sativa Manurung
oriza.manurung88@gmail.com
Universitas Indonesia

ABSTRAK

Proses management stress yang masih rendah merupakan penyebab kurang teratasinya masalah stress di kalangan masyarakat. Mindfulness app adalah aplikasi yang digunakan dan diperoleh di smartphone sebagai salah satu terapi management stress. Tujuan: Kajian literatur review ini bertujuan menganalisis secara sistematis literatur review penggunaan mindfulness app berbasis smartphone dalam menurunkan tingkat stress dikalangan mahasiswa. Metode: penelitian ini menggunakan desain literatur review. Data base yang digunakan adalah pubmed, scopus, Springer dan sciencedirect dengan beberapa kata kunci seperti mindfulness app, management stress, mental health tools. Pencarian artikel dimulai dari tahun 2019 hingga 2023, Boolean yang digunakan adalah “Mindfulness app” and “Managament Stress” and “college student”. Hasil: Mindfulness app merupakan salah satu aplikasi/tools yang sangat membantu dalam management stress yaitu dengan berbagai pilihan aplikasi di dalam smartphone yang bersifat mindfulness.

Kata Kunci: *Mindfulness App, Managements Stress, Smartphone.*

PENDAHULUAN

Stress adalah respon individu terhadap masalah akibat perubahan fisik, mental, maupun emosi yang dialaminya sehingga bisa menyebabkan tegangan emosi atau fisik (Videbeck et al., 2014). Terdapat beberapa factor predisposisi yang mempengaruhi stress yaitu faktor biologis, psikologis dan sosial budaya. Factor biologis seperti latar belakang, genetik, status nutrisi seseorang, kepekaan biologis, psikologis, kesehatan secara umum dan keterpaparan racun. Factor psikologis meliputi intelegensi, keterampilan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri dan motivasi, pertahanan psikologis dan lokus kendali atau suatu perasaan pengendalian nasib diri sendiri (Stuart et.al,2019).

Seiring kemajuan zaman saat ini, bidang teknologi semakin banyak mengeluarkan terobosan-terobosan baru dimana praktik kesehatan jiwa juga semakin maju untuk meningkatkan pelayanan yang professional dengan memasukan teknologi informasi ke dalam praktek klinisnya. Beberapa penelitian juga menyajikan hasil aplikasi yang berbasis smartphone dalam memberikan fitur-fitur untuk mengurangi tingkat stress.

Berdasarkan pemaparan di atas tentang aplikasi atau fitur-fitur management stress

yang ada maka dari itu studi literatur review ini dilakukan untuk melihat analisis penggunaan mindfulness app pada smartphone dalam mengurangi tingkat stress di kalangan mahasiswa.

METODOLOGI

Literatur review ini menggunakan PRISMA untuk menganalisis penggunaan mindfulness app dalam menurunkan tingkat stress.

1. Eligibility Criteria

Literatur review ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk menganalisis penggunaan mindfulness app dalam menurunkan tingkat stress yang berfokus pada mahasiswa.

2. Search Strategy

Penulis melakukan beberapa proses pencarian untuk mendapatkan artikel yang relevan tentang mindfulness app. Selama proses pencarian, penulis menggunakan beberapa keyword seperti, mindfulness app dan management stress.

3. Study Selection

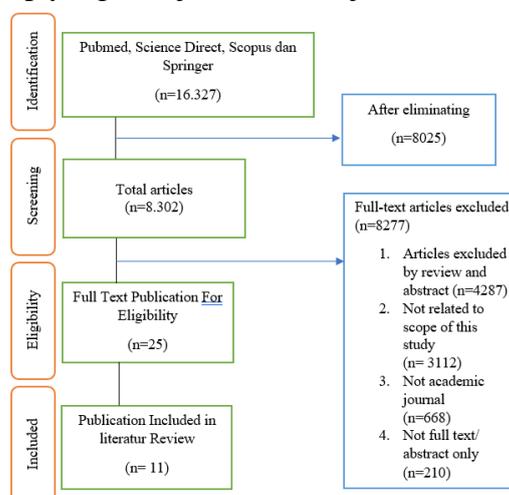
Empat data base yang terdiri dari pubmed, scopus, Springer dan sciencedirect yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis menyeleksi beberapa artikel yang relevan dalam versi bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Setelah mengeliminasi beberapa penelitian serupa, penulis mengumpulkan artikel/jurnal yang relevan untuk dilakukan literatur review.

4. Sythesis of Result

Menganalisis literatur review dan menjelaskan penggunaan mindfulness app dalam manajemen stress dikalangan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari literatur review ini dijelaskan sebagai berikut Gambar 1. dibawah ini mengilustrasikan proses pemilihan jurnal, dimana dari empat data base elektronik menyediakan 16.372 referensi yang berhubungan dengan topik mindfulness app. Namun ada beberapa artikel dikecualikan, hal ini karena judul tidak komprehensif dan topiknya tidak terkait. Ada beberapa jurnal non akademik dan hanya abstrak saja. Oleh karena itu hanya 11 studi teks lengkap yang ditinjau secara wajar.



Gambar 1. Proses seleksi literatur di adaptasi dari PRISMA (2009)

Pembahasan

1. Pengaruh Mindfulness app dalam menurunkan tingkat stress

Stres berkaitan erat dengan kemungkinan melakukan percobaan bunuh diri yang merupakan penyebab utama kematian kedua di kalangan remaja dan dewasa muda. Hal ini juga dikarenakan masih banyak orang dengan gangguan mental tidak menerima pengobatan, sehingga penelitian ini berusaha menemukan cara untuk mengurangi kesenjangan tersebut untuk mengetahui bagaimana peran intervensi smartphone terhadap managements stress khususnya dengan masalah kesehatan mental. Menurut huberty et al., 2019 intervensi berbasis mindfulness app merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi stress pada mahasiswa.

Beberapa tahun terakhir popularitas smartphone mulai muncul dalam berbagai macam aplikasi mindfulness sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi masalah kesehatan mental seperti stress dan kelelahan Chen et al., 2023. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laird et al., 2022, menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness meditation yang disebut dengan aplikasi Calm yang digunakan pada pria dan wanita dewasa secara signifikan meningkatkan persepsi mereka tentang stress dan dampak psikologis.

McCallum et al., 2022, dalam studi penelitiannya dengan studi kohort untuk mengetahui untuk mengetahui kemudahan, penerimaan dan hasil akhir dari Cognitive Behaviour Therapy menggunakan mobile mental health program (Noom Mood). Hasil yang diperoleh adalah sebagian besar sampel dapat menggunakan aplikasi dan mampu mempelajari bagaimana mengelola emosi, kecemasan, perasaan depresi melalui aplikasi tersebut hal ini sejalan dengan penelitian Flett et al., 2019, dimana peserta yang terus menggunakan aplikasi mindfulness lebih cenderung mempertahankan peningkatan kesehatan mental, misalnya dalam gejala depresi dan ketahanan. Oleh karena itu, latihan meditasi mindfulness seluler yang singkat dapat meningkatkan beberapa hal aspek kesehatan mental negatif dalam jangka pendek dan dapat memperkuat kesehatan mental positif bila digunakan secara teratur.

Menurut hasil penelitian Torous et al., 2019, dimana dalam penelitian tersebut menemukan pembuatan platform kesehatan mental berbasis operating system Android dan IOS yang bisa digunakan gratis dan melalui riset atas saran dari pasien, dokter, advokat dan pengembang aplikasi dimana aktivitas fisik, tidur dapat dipantau melalui smartphone dan smartwatch. Studi ini sejalan dengan pendapat Linardon et al., 2019 bahwa Intervensi smartphone, menawarkan banyak keuntungan dibandingkan intervensi digital lainnya yang berbasis komputer, termasuk kemampuannya untuk memungkinkan pengguna terlibat dalam Latihan dan memantau gejala di tempat, secara real time, dan segera sebelum dan sesudah peristiwa penting, serta kapasitasnya diakses secara pribadi dan pada waktu dan lokasi pilihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hwang et al., 2019, dimana sebagian besar pengguna aplikasi mindfulness 57% menyatakan puas dan sebanyak 61% sampel mengatakan kesadaran akan stress meningkat dan motivasi meningkat untuk mencari pengobatan. Sebanyak 46% sampel mengetahui penangan stress. Aplikasi ini efektif dalam memeriksa tingkat stress dan respon kepuasan Kesehatan mental.

2. Pengaruh Mindfulness app dalam management stress di kalangan mahasiswa

Hasil studi penelitian Ningsih et al., 2018 bahwa dengan menggunakan mindfulness mobile application akan memberikan kemudahan pada mahasiswa dalam melakukan terapi keperawatan yang dapat dilakukan kapan saja dan bisa dilakukan dimana saja. Kemudahan ini menjadikan aplikasi di dalam smartphone sangat berguna untuk kebutuhan saat ini hal ini di dukung oleh penelitian Mccalum et al., 2022 dimana sampel sebagai subjek penelitian mengatakan mudah menggunakan aplikasi mindfulness

dan mampu mempelajari bagaimana mengelola emosi, kecemasan, perasaan depresi melalui aplikasi tersebut.

Menurut Vertola 2022, aplikasi mobile health berkontribusi meningkatkan manajemen stress dan emosional. Hal tersebut dipengaruhi oleh teknologi, pengalaman pengguna dan waktu penggunaan aplikasi. Sementara itu chen et al., 2023, juga melakukan riset dimana yang menjadi objek penelitian yaitu adalah mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dalam penggunaan aplikasi mindfulness app terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa. Menurut fleet et al., 2019 penggunaan aplikasi mindfulness app yang sering lebih akan lebih cenderung mempertahankan peningkatan kesehatan mental, misalnya dalam gejala depresi dan ketahanan. Oleh karena itu, latihan meditasi mindfulness seluler yang singkat dapat dapat memperkuat kesehatan mental positif bila digunakan secara teratur.

Hasil studi huberty et al., 2019 juga mendukung studi ini dimana mahasiswa lebih cenderung mencari bantuan secara online daripada tatap muka. Hal yang sama juga di nyatakan oleh Hwang et al., 2019 bahwa proporsi yang sangat tinggi dari pengguna smartphone secara logis menunjukkan bahwa aplikasi smartphone untuk perawatan kesehatan mental mungkin menjadi faktor kunci untuk kesehatan mental yang lebih baik dimana dapat mendiagnosis dan memantau kondisi kesehatan mental serta menawarkan konseling dan pengobatan.

Kemanjuran intervensi smartphone yang didukung aplikasi untuk kesehatan mental secara umum. Hasil penelitian Torous et al., 2019 mulai menciptakan aplikasi mindfulness yang dapat terhubung ke smartphone yang disebut dengan platform LAMP yang dibagikan secara gratis dan sudah melalui saran dari pasien, dokter, advokat, peneliti, sosilogi, pengembang aplikasi dimana aplikasi ini dapat digunakan di smartphone dan smartwatch.

3. Kekuatan dan keterbatasan

Kekuatan / Strength:

- a. Studi ini meninjau banyak studi sebelumnya dengan melakukan analisis terhadap studi terdahulu
- b. Diperolehnya informasi yang berharga/penting dimana hal ini dapat sebagai acuan dalam pengembangan aplikasi di dunia keperawatan khususnya praktisi keperawatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan yang lebih optimal.
- c. Studi penelian sudah menggunakan jurnal yang signifikan kaitanya dengan topik bahasan literatur review
- d. Studi penelitian sebelumnya hampir sebagian metode penelitian yaitu eksperiment dan deksriptif sehingga mudah dilakukan interpretasi.
- e. Studi analisis literature review ini membahas keterbatasan studi penelitian

Keterbatasan:

- a. Dalam studi penelitian ini lebih banyak menyoroti aplikasi mindfulness app secara general belum secara spesifik kebidang kejiwaan sehingga bisa digunakan di bidang keperawatan jiwa
- b. Jurnal yang di review dalam literatur review ini masih sedikit sehingga menjadi hambatan dalam melakukan eksplorasi perkembangan sistem teknologi yang lebih luas.

Berikut adalah jurnal pilihan yang peneliti analisis dalam studi literature review ini:

No	Penulis (Tahun)	Judul penelitian	Nama jurnal	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1	Laird et. al. (2022)	<i>A Mobile App for Stress management in Middle - Aged Men and Women.</i>	JMIR Formative Research	Untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi <i>Calm</i> dalam reduce <i>stress</i> di kalangan orang dewasa	Deskriptif	Terdapat hubungan yang signifikan dalam penggunaan <i>app Calm</i> dalam menurunkan tingkat <i>stress</i> .
2	Huberty et.al (2019)	<i>Efficacy of The Mindfulness Meditation Mobile App Calm to Reduce Stress Among Colege Student</i>	JMIR MHEALTH and UNHEALTH	Untuk mengetahui efficacy atau efektifitas dari <i>mindfulness meditation mobile app</i> pada mahasiswa yang mengalami tingkat <i>stress</i> tinggi	Deskriptif	Aplikasi <i>calm</i> dapat menurunkan tingkat <i>stress</i> dan meningkatkan <i>mindfulness</i> pada peserta
3	McCallum et. al (2022)	<i>Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of a Cognitive Behavioral Therapy-Based Mobile Mental Well being Program (Noom Mood)</i>	JMIR Formative Research	Untuk mengetahui kemudahan, penerimaan dan hasil akhir dari CBT berdasarkan mobile mental health program (Noom Mood)	Cohort Study	Sebagian besar sampel mudah menggunakan aplikasi dan mampu mempelajari bagaimana mengelola emosi, kecemasan, perasaan depresi melalui aplikasi tersebut.
4	Linardon et.al (2019)	<i>The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: a meta-analysis of randomized controlled trials</i>	<i>Journal World Psychiatry 2019</i>	Untuk mengetahui keefektifan intervensi menggunakan aplikasi pada <i>Smartphone</i> untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan menggunakan meta analisis.	Meta analisis dengan menggunakan data base	Intervensi melalui telepon pintar/ <i>smartphone</i> tidak berbeda jauh secara signifikan dengan intervensi aktif (tatap muka, terkomputerisasi pengobatan), meskipun jumlah penelitiannya rendah (n≤13). Kemanjuran intervensi ponsel cerdas yang didukung aplikasi untuk kesehatan mental secara umum. Meskipun aplikasi kesehatan mental tidak dimaksudkan untuk menggantikan layanan klinis profesional,
5	Hwang et. al (2019)	<i>Evaluation of Effectiveness of Mobile App-Based Stress-Management program</i>	International Journal of Enviromental Research and Public Health	Untuk mengetahui kemampuan program <i>management stress</i> berbasis aplikasi	Eksperimen	Sebagian besar pengguna aplikasi (57%) menyatakan puas dan sebanyak 61% sampel mengatakan kesadaran <i>stress</i> meningkat dan motivasi meningkat untuk mencari pengobatan. Sebanyak 46% sampel mengetahui penanganan <i>stress</i> . Aplikasi ini efektif dalam memeriksa tingkat <i>stress</i> dan respon kepuasan Kesehatan

						mental.
6	Chen et. al (2023)	<i>Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students</i>	Journal of medical internet research	Untuk mengevaluasi efek mobile <i>mindfulness</i> meditation pada mahasiswa di universitas	Ekperiment (<i>Random Control Trial</i>)	Dengan meta analisis pada 958 mahasiswa dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sampel yang menggunakan <i>mobile mindfulness meditation</i> lebih efektif dari pada group control dengan nilai CI 95%, dimana terdapat penurunan angka <i>stress</i> , kecemasan. Namun tidak ada perbedaan antara kelompok control.
7	Torous et.al (2019)	Creating a Digital Health <i>Smartphone App</i> and Digital Phenotyping <i>Platform</i> for Mental Health and Diverse Healthcare Needs: an Interdisciplinary and Collaborative <i>Approach</i>	Journal of Technology in Behavioral Science (2019)	Pembuatan Aplikasi <i>Smartphone</i> Kesehatan Digital dan fenotip digital <i>Platform</i> untuk Kesehatan Mental dan Beragam Kebutuhan Layanan Kesehatan	Pendekatan Interdisipliner dan Kolaboratif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diperoleh <i>platform</i> LAMP yang dibagikan secara gratis dan sudah melalui saran dari pasien, dokter, advokat, peneliti, sosilogi, pengembang aplikasi 2. Aplikasi dapat digunakan di <i>smartphone</i> dan <i>smartwatch</i>
8	Cox et.al (2019)	Effects of <i>mindfulness</i> training programmes delivered by a self-directed mobile <i>app</i> and by telephone compared with an education programme for survivors of critical illness: a pilot randomised clinical trial	<i>Thorax</i> 2019	Untuk mengetahui efek dari <i>mindfulness</i> training dengan mobile aplikasi dan telephone pada pejuang penyakit kritis di ICU	Uji Klinis Percontohan secara acak	Dari seluruh pasien yang keluar dari ICU menunjukkan bukti penerimaan, kelayakan dan kegunaan dari <i>mindfulness app</i> tersebut baik secara psikologis dan secara fisik.
9	Vertola (2022)	<i>Use and Effectiveness Of Mobile Health Applications For Stress Management and Emotional Self Regulation In Adult Workers: A Systematic Review</i>	<i>13th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications Italy</i>	Untuk mengetahui dampak penggunaan aplikasi mobile health app dalam manajemen stres terkait pekerjaan di kalangan pekerja dewasa.	Systematic Review	Aplikasi mobile health berkontribusi meningkatkan manajemen stress dan emosional. Hal tersebut dipengaruhi oleh teknologi, pengalaman pengguna dan waktu penggunaan aplikasi.

10	Flett et.al (2019)	Mobile <i>Mindfulness</i> Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular <i>Apps</i> on Mental Health	<i>Mindfulness 10</i>	Untuk menguji apakah dua aplikasi (aplikasi) meditasi <i>mindfulness</i> berbasis ponsel pintar menghasilkan peningkatan kesehatan mental.	RCT (Randomize Controlled Trial)	Peserta yang terus menggunakan aplikasi yang sering lebih cenderung mempertahankan peningkatan kesehatan mental, misalnya. dalam gejala depresi dan ketahanan. Oleh karena itu, latihan meditasi <i>mindfulness</i> seluler yang singkat dapat meningkatkan beberapa hal aspek kesehatan mental negatif dalam jangka pendek dan dapat memperkuat kesehatan mental positif bila digunakan secara teratur.
11.	Saripah et.al (2019)	Efektifitas Penggunaan <i>Mindfulness</i> app berbasis Smartphone Untuk mengurangi Stres	Health Sciences Journal	Meninjau dan Menganalisis secara sistematis mengenai efektivitas penggunaan <i>mindfulness</i> app untuk mengatasi stres	Literature Review	Kajian literatur ini memberikan bukti yang mendukung keefektifan smartphone dalam mengatasi masalah stress.

KESIMPULAN

Pengaruh penggunaan aplikasi *mindfulness* app sebagai salah satu aplikasi dalam membantu menurunkan tingkat stress menjadi salah satu aplikasi yang dengan mudah di dapatkan dan diperoleh di smartphone. Sehingga perlu dikembangkan lagi fitur di dalam aplikasi *mindfulness* app yang sudah ada saat ini sehingga dapat bermanfaat khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai macam tantangan dalam studinya. Sehingga hal ini dapat meminimalkan dan menurunkan angka tingkat stress dan depresi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, B., Yang, T., Xiao, L., Xu, C., & Zhu, C. (2023). Effects of mobile *mindfulness* meditation on the mental health of university students: Sistematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, doi: <https://doi.org/10.2196/39128>
- Cox CE, Hough CL, Jones DM, et. al (2019) Effects of *mindfulness* training programmes delivered by a self-directed mobile app and by telephone compared with an education programme for survivors of critical illness: a pilot randomised clinical trial. *Thorax* 2019;74:33-42.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R. et al. *Mindfulness* training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Med Educ* 13, 107 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Flett, J.A.M., Hayne, H., Riordan, B.C. et. al. Mobile *Mindfulness* Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. *Mindfulness 10*, 863–876 (2019). <https://remote-lib.ui.ac.id:2075/10.1007/s12671-018-1050-9>

- Frijanto (2022) "Depresi dan Bunuh Diri) https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- G. Vertola et. al., "Use and Effectiveness of Mobile Health Applications for Stress Management and Emotional Self-Regulation in Adult Workers: A Sistematic Review," 2022 13th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications (CogInfoCom), Budapest, Hungary, 2022, pp. 000081-000086, doi: 10.1109/CogInfoCom55841.2022.10081617.
- Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L, Puzia M, Lee C "Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial *JMIR Mhealth Uhealth* 2019;7(6): e14273 URL: <https://mhealth.jmir.org/2019/6/e14273> DOI: 10.2196/14273
- Hwang, W.J.; Jo, H.H. Evaluation of the Effectiveness of Mobile App-Based Stress-Management Program: A Randomized Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 4270. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214270>
- Keliat, B.A. dkk. (2011). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas: CMHN basic course*. Jakarta: EGC.
- Laird B, Puzia M, Larkey L, Ehlers D, Huberty J. A Mobile App for Stress Management in Middle-Aged Men and Women (Calm): Feasibility Randomized Controlled Trial. *JMIR Form Res*. 2022 May 24;6(5):e30294. doi: 10.2196/30294. PMID: 34989677; PMCID: PMC9132144.
- Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M. and Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019), The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18: 325-336. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>
- McCallum M, Ho A, Mitchell E, May C, Behr H, Ritschel L, Mochrie K, Michaelides A Feasibility, Acceptability, and Preliminary Outcomes of a Cognitive Behavioral Therapy–Based Mobile Mental Well-being Program (Noom Mood): Single-Arm Prospective Cohort Study *JMIR Form Res* 2022;6(4):e36794 URL: <https://formative.jmir.org/2022/4/e36794> DOI: 10.2196/36794
- Purwoko, B., Yetty, I., & Retno, T. H. (2022). Low self-esteem, coping stress, emotional regulation, and coping stress significantly increase self-injury in students. *Revista De Psicología Del Deporte*, 31(2), 285-296. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/low-self-esteem-coping-stress-emotional/docview/2730391127/se-2> DP
- Saripah, Eli, and Hanny Handiyani. "Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone untuk Mengurangi Stres." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, vol. 10, no. 2, 2019, pp. 101-105, doi:10.34305/jikbh.v10i2.97.
- Skinner, Ellen A.; Zimmer-Gembeck, Melanie J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119–144. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085705 DP
- Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing*. (9th ed). Philadelphia: Elsevier Mosby
- Torous, John; Wisniewski, Hannah; Bird, Bruce; Carpenter, Elizabeth; David, Gary; Elejalde, Eduardo; Fulford, Dan; Guimond, Synthia; Hays, Ryan; Henson, Philip; Hoffman, Liza; Lim, Chun; Menon, Michael; Noel, Valerie; Pearson, John; Peterson, Randy; Susheela, Ammu; Troy, Haley; Vaidyam, Aditya; Weizenbaum, Emma; Naslund, John A.; Keshavan, Matcheri (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,(),—. doi:10.1007/s41347-019-00095-w.