

Daftar Pustaka

1. Kursiah K, Fitri RP, Asril A, Muhamadiyah M. Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. Health Community Service. 2023 Dec 8;1(1):32–6.
2. Florensa, Hidayah N, Sari L, Yousrihatin F, Litaqia W. Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. Jurnal Kesehatan. 2023 Jun;12(1):2721–8007.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.badankebijakan.kemkes.go.id. 2023. p. 1–2 Depresi pada Anak Muda di Indonesia.
4. Sari M. Faktor Risiko Stres pada Remaja Sekolah di Indonesia. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2021;
5. Kristina. Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. Sebatik. 2022 Jun 1;26(1):66–72.
6. Kemenkes RI. 2023. Data Remaja Indonesia yang Mengalami Gangguan Kesehatan Jiwa .
7. Suratmini D, Afriani T. Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi: Systemtic Review. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta [Internet]. 2019 Jan;6(1):542–7. Available from: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
8. Laksmi IGAPS, Jayanti DMAD. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2023;14(1).
9. Adinti A. Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. 2023.
10. Gunadhi LP, Salsabila NR. Teknik Manajemen Stres Yang Efektif Pada Remaja. Journal for Management Student (JFMS) [Internet]. 2023 Jan;3(1):1–4. Available from: <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jfms>

11. Husodo BT, Amelia FDT, Handayani N. Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021 Oct 1;20(5):327–33.
12. Findiana F, Suryadi A. Peran Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Online terhadap Motivasi Belajar Remaja: Studi Kasus Remaja Kelas Akhir SMPIT Darussalam Cibitung, Bekasi. *Perspektif*. 2022 Mar 12;1(4):437–43.
13. Yuliana Ria Siregar I, Marsaulina Siregar S, Panggabean D, Jupita Lase M, Lumbantobing R. Retorika Jurnal Komunikasi, Sosial, dan Ilmu Politik Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup di SMP 4 Negeri Tarutung. *Jurnal Komunikasi, Sosial, dan Ilmu Politik*. 2024;1(2).
14. Azaria AS, Ratnasari D, Sumawati AR. Instagram dan Kesehatan Mental Generasi Z di Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*. 2024 May 31;4(1).
15. Rahim A, Indah M. Pentingnya Pendidikan Literasi Digital di Kalangan Remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat [Internet]*. 2024 [cited 2024 Dec 24];2(2). Available from: <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpkm>
16. A P. Literasi Digital dalam Pembelajaran: Teori dan Implementasi. Yogyakarta: Gava Media; 2021.
17. Sari Y, Prasetya DH. Literasi Media Digital pada Remaja, Ditengah Pesatnya Perkembangan Media Sosial. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*. 2022;8(1):12–25.
18. Tamsiruddin, Juanda. Peran Media Sosial dalam Pemerolehan Bahasa Remaja (Studi Kasus di UPTD SMP Negeri 1 Parepare, Sulawesi Selatan) [Internet]. Vol. 9, Bahasa dan Sastra. Pendidikan; 2023. Available from: <https://e-journal.my.id/onoma>
19. Ramadhani N, Adilah P, Zulyati Oktora M, Anggraini D, Baiturrahmah U. Systematic Literature Review: Hubungan Media

- Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*. 2024;1(3).
20. Fitri Wahyu Rahmadania, Fransiska, Kukuh Laksono. Dampak Literasi Digital Instagram @mudahbergaul tentang Kesehatan Mental terhadap Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2023 Nov 28;2(4):287–96.
 21. Tresia T, Yanto) ;, Risdiyanto B. Analisis Konten Edukasi Kesehatan Mental Di Instagram (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Instagram @Studioidjiwa). *Jurnal Multidisiplin Dehasen*. 2024;3(3):217–22.
 22. Kemendikbudristek. Kemendikbudristek Ajak Remaja Belajar Kesehatan Mental Melalui Webinar. 2023.
 23. Suswati WSE, Elyas ABM, Yuhbaba ZN. Kesehatan Mental Pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2023 Aug;11(3):537–44.
 24. Feolino FU, Llanto JAL. Exploring College Students ' Self-awareness in Stress Management E xploring College Students ' Self -awareness in Stress Management. 2024;(June).
 25. Xing W, Zhang S, Wang Z, Jiang D, Han S, Luo Y. Self-awareness protects working memory in people under chronic stress: An ERP study. *Front Psychol*. 2022;13(September):1–12.
 26. Surya J, Wibowo ME, Mulawarman M. The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling [Internet]*. 2023;12(1):50241. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
 27. Naufal HA. Literasi Digital. *Perspektif*. 2021;1(2):195–202.
 28. Chairul Rizal, S.Kom. MMSI. Literasi Digital. Yanto A, editor. Padang, Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknolog; 2022.
 29. Pelaksanaan Literasi Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Siswa. 6(April 2022):142–51.

30. Kusumawati H, Wachidah LR, Cindi DT. Dampak Literasi Digital terhadap Peningkatan Keprofesionalan Guru dalam Kegiatan Belajar Mengajar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika (SENSIKDA-3). 2021;Vol 3(Sistem Bilangan Biner):158.
31. Andersen AIO, Finserås TR, Hjetland GJ, Bøe T, Sivertsen B, Colman I, et al. Can Social Media Use Be More Health-Promoting? Description and Pilot Evaluation of a School-Based Program to Increase Awareness and Reflection on the Use of Social Media. Sage Open. 2024 Apr 1;14(2).
32. Risti Septyani, Fadiyah Cahya Amelia, Ika Choirunnissa, Mario Maulana, April Laksana. Analisis Isi Mengenai Cara Mengenali Diri Sendiri Dalam Podcast Suara Berkelas Pada Platform Youtube. Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi [Internet]. 2024 Nov 28;1(6):80–7. Available from: <https://journal.appisi.or.id/index.php/konsensus/article/view/455>
33. Adolph R. Analisis Kebijakan Pendidikan. 2016;1–23.
34. Ummah MS. Pengaruh Pemahaman Literasi Digital dan Pemanfaatan Media Pembelajaran Terhadap Kompetensi Pedagogik Guru Era Digital Learning. Sustainability (Switzerland) [Internet]. 2019;11(1):1–14. Available from: <https://doi.org/10.46229/elia.v2i1.383>
35. Dewa CB, Safitri LA. Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Promosi Industri Kuliner Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Akun TikTok Javafoodie). Khasanah Ilmu - Jurnal Pariwisata Dan Budaya. 2021;12(1):65–71.
36. Mulyono F. Dampak Media Sosial bagi Remaja. Jurnal Simki Economic. 2021;4(1):57–65.
37. Liedfray T, Waani FJ, Lasut JJ. Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. Jurnal Ilmiah Society [Internet]. 2022;2(1):2. Available

from:

<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahociety/article/download/38118/34843/81259>

38. Siregar RK. Komunikasi Pemasaran Terpadu Media Siber Lokal Di Era Digital: Studi Kasus Wowbabel.Com. *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik dan Komunikasi Bisnis*. 2022;6(2):141.
39. Tang Y, Hew KF. Effects of using mobile instant messaging on student behavioral, emotional, and cognitive engagement: a quasi-experimental study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education* [Internet]. 2022;19(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00306-6>
40. Sihombing B, Tarigan N, Wiharjokusumo P, Tambunan L, Saragih NR. Promosi Potensi Pariwisata Melalui Pemanfaatan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Agung*. 2018;3(2):12–9.
41. Yolanda A, Pramudyo GN. Literasi Digital sebagai Sarana Mencegah Perilaku Cyberbullying pada Remaja Kota Tangerang di Media Sosial Instagram. *Anuva*. 2024;8(1):161–72.
42. Carpenter JP, Morrison SA, Craft M, Lee M. How and why are educators using Instagram? Vol. 96, *Teaching and Teacher Education*. 2020.
43. Sari WIN, Aryanto H. Perancangan Buku Ilustrasi Self-Healing Sebagai Upaya Mengatasi Stres Pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruan. *Jurnal Barik* [Internet]. 2022;4(2):49–64. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
44. Hidayati LN, Harsono DM. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Vol. 18, *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021.
45. Al Rivaldi A, Soedarto J, Tembalang K, Semarang K, Tengah J. Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2024;(4):11–8.

46. Pri Andini S, Habibah U, DIII Keperawatan STIKes Bhakti Husada Cikarang P, Martadinata J. Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK Yadika 13 Kabupaten Bekasi. *Jurnal SOLMA*. 2024;13(2):731–8.
47. Fadilah RN, Priambodo A, Surabaya UN, Fadilah RN. Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*. 2024;4(1):27.
48. Rahmawati TP, Nurmawanti F, Pratiwi MP, Henry T, Adib W, Ekonomi F, et al. Mengenal Diri Dan Menata Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kreasi Mahasiswa Manajemen [Internet]*. 2024;4(2):91–4. Available from: <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/KMM/index>
49. Elihami, S.Pd. MPdI. Konsep Pengenalan Diri. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Enrekang*. 2018;8–1.
50. Bandi Gunawan Prasetyo, M. Shaefur Rokhman, M.Si, Mujiyanto SP. Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Konsep dan Motivasi Belajar. 2021.
51. Putri A, & SD. Pengaruh Keyakinan Diri Terhadap Keputusan Karir Siswa: Mengabaikan Pengaruh Eksternal. *Jurnal Psikologi dan Konseling Karir*. 2022;15(2).
52. Lombu D, Lase F. Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal. 2023;2(1):241–51. Available from: <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>
53. Witono AH, Saputra HH, Angga PD, Setiawan H, Marijo MODSFM. Pelatihan Penggunaan Modul Pemahaman Diri Siswa Berbasis Karakter Bagi Guru-Guru SD Gugus III Kec. Gunungsari. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(3):267–73.
54. Arruum Listiyandini R, Kumalasari D, Psikologi F, Yarsi U. Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri). *Jurnal Pengabdian kepada*

- Masyarakat [Internet]. 2021;12(4):634–9. Available from: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas>
55. Chan SF, La Greca AM. Perceived Stress Scale (PSS). Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2020;1646–8.
 56. Aulia Z, Matondang M, Latifah T, Sari DP, Nasution F. Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling. 2022;4(6):11063–8.
 57. Rendra Zola NI, Nauli FA, Utami GT. Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. Jkep. 2021;6(1):40–50.
 58. Purnama NLA, Widayanti MR, Yuliati I, Kurniawaty Y. Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 2023;16(1):10–20.
 59. Wulandari D, Setiyani T, Afifaturrohman N, Kedokteran F, Mada UG. Optimalisasi Edukasi Kesehatan Mental bagi Remaja : Studi Implementasi di SMP Negeri 3 Kalasan Optimizing Mental Health Education for Adolescents : Implementation Study at SMP Negeri 3 Kalasan. 2025;4(2024).
 60. Kartasasmita AM. Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia. 2022;2022(1):46–54.