

Daftar Pustaka

1. Kursiah K, Fitri RP, Asril A, Muhamadiyah M. Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Health Community Service*. 8 Desember 2023;1(1):32–6.
2. Florensa, Hidayah N, Sari L, Yousrihatin F, Litaqia W. Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*. Juni 2023;12(1):2721–8007.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Depresi pada Anak Muda di Indonesia. www.badankebijakan.kemkes.go.id. 2023. hlm. 1–2.
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*. 1 Juni 2022;26(1):66–72.
6. Suratmini D, Afriani T. Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi : Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* [Internet]. Januari 2019;6(1):542–7. Tersedia pada: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
7. Santi Rosalina, Heriziana. Hz. Penyuluhan Manajemen Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Mariana Banyuasin. *Jurnal Nusantara Berbakti* [Internet]. 31 Januari 2025;3(1):180–4. Tersedia pada: <https://ukitoraja.id/index.php/jnb/article/view/563>
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. Siti Ma'rifatul Khasanah. Hubungan Tingkat Stres dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta. 2020;
11. Gunadhi LP, Salsabila NR. Teknik Manajemen Stres yang Efektif pada Remaja. *Journal for Management Student (JFMS)* [Internet]. Januari 2023;3(1):1–4. Tersedia pada: <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jfms>
12. Patricia Gunadhi L, Raudhah Salsabila N, Ronggo Waluyo JH, Timur T, Barat J, Artikel I. Teknik Manajemen Stres yang Efektif pada Remaja.

- Journal for Management Student (JFMS) [Internet]. 2023;3(1). Tersedia pada: <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jfms>
13. Bauer CCC, Caballero C, Scherer E, Schultner J, Kober SE, Witte M, dkk. Mindfulness-based training reduces anxiety and improves emotion regulation in adolescents: A randomized controlled study. *Mindfulness* (N Y). 2021;12(4):897–910.
 14. Dai W, Zhang J, Li Z. Effects of mindfulness-based interventions on stress and well-being in adolescents: A meta-analysis. *J Child Fam Stud*. 2022;31(3):745–60.
 15. Smith L, Jones A, Williams M. Mindfulness interventions and adolescent mental health: A randomized controlled study. *Mindfulness* (N Y). 2022;13(5).
 16. Hallman DM, Olsson EMG, Von Scheele B, Melin L, Lyskov E. Effects of deep breathing on stress-related physiological responses: A meta-analysis. *Stress and Health*. 2021;37(2):175–85.
 17. Ho RCM, Zhang MWB, Mak WWS. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on depression and anxiety in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2020;14:50.
 18. Felver JC, Tipsord JM, Dishion TJ. The effects of mindfulness-based intervention on adolescent stress and academic outcomes: A randomized controlled trial. *J Sch Psychol*. 2020;82:10–20.
 19. Razza RA, Bergen-Cico D, Raymond K. The benefits of mindfulness for promoting resilience among at-risk adolescents: Results from the Inner Strength Teen Program. *Journal of Adolescent Health*. 2025;76(1):44–52.
 20. Potharst ES, Aktar E, Rexwinkel M, Rigterink M, Bogels SM. Mindful parenting training via internet: A randomized controlled trial. *Mindfulness* (N Y). 2022;13:239–53.
 21. Tresia T, Yanto),, Risdiyanto B. Analisis Konten Edukasi Kesehatan Mental Di Instagram (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Instagram @StudiDjiwa). *Jurnal Multidisiplin Dehasen*. 2024;3(3):217–22.

22. Liu C, Colomer ER, Gupta S, Chen S. The effect of trait mindfulness on social media rumination: Upward social comparison as a moderated mediator. *Front Psychol.* 2022;
23. Aliya F, Nizam K, Sahharon H. Digital Mirror: Social Media's Influence on Youths Self-esteem. *Forum Komunikasi.* 2024;19(2):74–95.
24. Kemendikbudristek. Kemendikbudristek Ajak Remaja Belajar Kesehatan Mental Melalui Webinar. 2023.
25. Suswati W, Elyas A, Yuhbaba Z. Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Jiwa.* 2023;11(3):537–44.
26. Ahmed S, Khan MJ, Rahman F. Digital mindfulness interventions for adolescent mental health: A systematic review and future directions. *Journal of Adolescent Health and Wellbeing.* 2023;58(2):145–58.
27. Mindfulness. American Psychological Association. 2021.
28. Reza RM, Setianingsih ES, Respati AR. Efektivitas Mindfulness Training Teknik Deep Breathing untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik Kelas 10 SMA Negeri 6 Semarang. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (SMAILING).* 2023;1:401–9.
29. Duarte ML. RAIN: A Mindful Framework for Addressing Anxious Thoughts. *Anxiety and Depression Association of America.* 2021.
30. Sanjiwani AAS, Wati NMN, Dewi NLPT, Lisnawati K, Sudarma N. Pengembangan Keterampilan Koping pada Remaja Melalui Edukasi Teknik Mindful S.T.O.P di Desa Penglipuran. *Abdimas Galuh : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* September 2023;(2):1447–55.
31. Sari WIN, Aryanto H. Perancangan Buku Ilustrasi Self-Healing sebagai Upaya Mengatasi Stres pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruhan. *Jurnal Barik* [Internet]. 2022;4(2):49–64. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
32. Hidayati¹ LN, Harsono² DM. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Vol. 18, *Jurnal Ilmu Manajemen.* 2021.

33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. Naufal HA. Literasi Digital. *Perspektif*. 2021;1(2):195–202.
37. Chairul Rizal, S.Kom. MMSI. *Literasi Digital*. Yanto A, editor. Padang, Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
38. Pelaksanaan Literasi Digital Dalam MEeningkatkan Kemampuan Literasi Siswa. 6(April 2022):142–51.
39. 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.
40. Andersen AIO, Finserås TR, Hjetland GJ, Bøe T, Sivertsen B, Colman I, dkk. 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*. 1 April 2024;14(2).
41. 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]*. 28 November 2024;1(6):80–7. Tersedia pada: <https://journal.appisi.or.id/index.php/konsensus/article/view/455>
42. Adolph R. *Analisis Kebijakan Pendidikan*. 2016;1–23.

43. 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.
44. 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.
45. Mulyono F. Dampak Media Sosial bagi Remaja. Jurnal Simki Economic. 2021;4(1):57–65.
46. 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.
47. 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). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00306-6>
48. 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.
49. 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.
50. Carpenter JP, Morrison SA, Craft M, Lee M. How and Why are Educators Using Instagram? Teach Teach Educ. 1 November 2020;96.
51. Chan S, La Greca A. Perceived Stress Scale (PSS). Springer International Publishing. 2020;1646–8.
52. Purnami CT, Sawitri DR. Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. 2020;311–4.

53. Handayani S, Akper D, Satria G, Wonogiri H. Pengukuran Tingkat Stress dengan Perceived Stress Scale-10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*. 2020;9.
54. Zhang Ziyang, Wang Q. Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale (PSS-10) among Pregnant Women in China. *Front Psychiatry*. 2024;
55. Rozental A, Forsstrom D, Johansson M. A Psychometric Evaluation of the Swedish Translation of the Perceived Stress Scale: a Rasch Analysis. *BMC Psychiatry*. 2023;23:690.
56. Lin YJ, Lee TH, Chen MY. School-based mindfulness training improves emotion regulation and reduces stress in adolescents: A quasi-experimental study. *Child Youth Serv Rev*. 2022;136.
57. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Effects of mindfulness training on emotional regulation and self-efficacy in adolescents: Evidence from a randomized controlled trial. . *Front Psychol*. 2022;13.
58. Huang SL, Li RH, Huang FY, Tang FC. The potential for mindfulness-based intervention in alleviating perceived stress and enhancing psychological well-being among adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2):831.