

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmah A, Agustini M, Darmayanti, Raya M. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial dan Sains* [Internet]. 2023;3(9):967–82. Available from: <http://sosains.greenvest.co.id>
2. Helmaliah, Parham PM, Sari PN, Mahyuddin U. Perkembangan Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 2024 May;1(1):37–56.
3. Kursiah K, Fitri RP, Asril A, Muhamadiyah M. Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Health Community Service*. 2023 Dec 8;1(1):32–6.
4. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018 Aug;20(2):75–83.
5. Kristina. Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*. 2022 Jun 1;26(1):66–72.
6. Harnawati RA. Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*. 2023 Oct 31;11(2):117–22.
7. Sari M. Faktor Risiko Stres pada Remaja Sekolah di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2021;
8. Center for Reproductive Health, University of Queensland, Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey. Indonesia; 2022.
9. World Health Organization. Mental Health of Adolescents [Internet]. 2024 Oct [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
10. Adinti A. Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. 2023.
11. Caayaman ET, Ann J, Gomez L, Cahigao CC, Acosta RB. Societal Factors Affecting the Mental Health of Junior High School Students [Internet]. Vol. 7, *International Journal of Academic Multidisciplinary Research*. 2023. Available from: www.ijeais.org/ijamr

12. Kemenkes RI. Data Remaja Indonesia yang Mengalami Gangguan Kesehatan Jiwa . 2023.
13. Suratmini D, Afriani T. Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi : Systematic Review. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta [Internet]. 2019 Jan;6(1):542–7. Available from: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
14. Laksmi IGAPS, Jayanti DMAD. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2023;14(1).
15. Kemenkes RI. Gejala Stres yang Dialami oleh Remaja Indonesia. 2022.
16. 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>
17. 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.
18. Fitriani NE, Imamah IN. Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi [Internet]. 2023 Aug 16;1(4):102–14. Available from: <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/1718>
19. Danarti NK, Sugiarto A, Sunarko. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 2018 May;1(1):48–61.
20. Rohmah LF, Pratikto H. Expressive Writing Therapy sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Heberfenik. Psibernetika. 2019 Apr 30;12(1):20–8.
21. Setyoningrum MY, Christiana E. Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII. Jurnal BK UNESA. 2019 Aug 20;10(2):44–52.
22. Katuuk HM, Wahyuni S, Buhang M. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhamadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. Jurnal Kesehatan Amanah [Internet]. 2024 Oct

- 31;8(2):87–101. Available from:
<https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/667>
23. Budiyo NR, Sudiro S, Wibowo AP. The Effectiveness of Expressive Writing and Social Media as Emotional Release. *Humanities, Education and Social Sciences* [Internet]. 2020;2(1):2685–0931. Available from:
<http://www.who.int/features/factfiles/>
 24. Ismi I. Resiliensi dan Expressive Writing di Media Sosial pada Ibu Penyintas Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*. 2023 Jun 21;3(1):139–47.
 25. 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.
 26. 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).
 27. Itjen Kemendikbud RI. Cara Media Sosial Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Remaja. 2023.
 28. Azaria AS, Ratnasari D, Sumawati AR. Instagram dan Kesehatan Mental Generasi Z di Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*. 2024 May 31;4(1).
 29. 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>
 30. A P. Literasi Digital dalam Pembelajaran: Teori dan Implementasi. Yogyakarta: Gava Media; 2021.
 31. Sari Y, Prasetya DH. Literasi Media Digital pada Remaja, Ditengah Pesatnya Perkembangan Media Sosial. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*. 2022;8(1):12–25.
 32. 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://ejournal.my.id/onoma>
33. 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).
 34. 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.
 35. Tresia T, Yanto) ;, Risdiyanto B. Analisis Konten Edukasi Kesehatan Mental Di Instagram (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Instagram @Studiodjiwa). *Jurnal Multidisiplin Dehasen*. 2024;3(3):217–22.
 36. Balamurugan G, Vijayarani M. Filtering Reality: Navigating Instagram's Influence on Adolescent Mental Health. *J Educ Health Promot*. 2025 Feb 1;14(1).
 37. Kemendikbudristek. Kemendikbudristek Ajak Remaja Belajar Kesehatan Mental Melalui Webinar. 2023.
 38. 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.
 39. 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/>
 40. Hidayati¹ LN, Harsono² DM. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Vol. 18, *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021.
 41. 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.
 42. 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.
43. 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.
 44. Tonarelli A, Cosentino C, Artioli D, Borciani S, Camurri E, Colombo B, et al. Expressive Writing. A Tool to Help Health Workers. Research Project on the Benefits of Expressive Writing. *Acta Biomedica*. 2017 Nov 1;88(5):13–21.
 45. Maulida SA, Fitriyani H. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik yang Timbul pada Siswa SMA Swasta di Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2023 Jun;12(1):65–75.
 46. Nurmawati, Agdah HA. Implementasi Expressive Writing Therapy pada Siswa. Wayan Adi Putra Sesana SPDM, editor. Pasuruhan: Qiara Media; 2022. 172 p.
 47. Kurniawan Y, Kumolohadi R. Spiritual-Emotional Writing Therapy pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 2015 Aug 2;12(2):142–57.
 48. Pennebaker JW. Expressive Writing in A Clinical Setting. The Independent Practitioner. 2010;30(30):23–5.
 49. Cayubit RFO. Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*. 2021 Jul 31;25(1):71–9.
 50. Safitri I, Marsidin S, Subandi A. Analisis Kebijakan terkait Kebijakan Literasi Digital di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2020 Jul 5;2(2):176–80.
 51. Naufal HA. Literasi Digital. *Perspektif*. 2021;1(2):195–202.
 52. Chairul Rizal, S.Kom. MMSI. Literasi Digital. Yanto A, editor. Padang, Sumatra Barat: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOG; 2022.
 53. Pelaksanaan Literasi Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Siswa. 6(April 2022):142–51.

54. Sumiati E, Wijonarko. Manfaat Literasi Digital bagi Masyarakat dan Sektor Pendidikan saat Pandemi Covid-19. *Buletin Perpustakaan Universitas Islam Indonesia*. 2020 Mar;3(2):65–80.
55. 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.
56. 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).
57. Risti Septyani, Fadiah 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>
58. Adolph R. Analisis Kebijakan Pendidikan. 2016;1–23.
59. 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: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
60. 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.
61. Qadir A, Ramli M. Media Sosial (Definisi, Sejarah, dan Jenis-jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 2024 Nov;3(6):2713–24.

62. Mulyono F. Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*. 2021;4(1):57–65.
63. 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>
64. 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.
65. 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>
66. 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.
67. Dwi Prasetya A, Hadi Utama A. Pemanfaatan Sosial Media Sebagai Penyajian Konten Pembelajaran Digital: Study Literature Review. 2024;4(2):1004–17.
68. Silitonga P. Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* [Internet]. 2023;2(4):13076–89. Available from: <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
69. 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.
70. Carpenter JP, Morrison SA, Craft M, Lee M. How and why are Educators Using Instagram? *Teach Teach Educ*. 2020 Nov 1;96.

71. Casmira OJ, Widjanarko B, Margawati A. Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Instagram sebagai Sarana Edukasi. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*. 2022;12(2):114–24.
72. Suhana S, Eryani RD, Budiman A. The Effect of Hardiness on Stress in Mother in Helping Elementary School Children in Taman Sari District. *Ta'dib : Jurnal Pendidikan Islam*. 2021 Nov 2;10(2):218–27.
73. Handayani S. Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale-10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*. 2020 Jan;9(1):1–6.
74. Amatullah S, Tawil, Putro HE. Pengaruh Teknik Expressive Writing dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. *Borobudur Counselling Review*. 2021;1(1):31–5.
75. Irmayanti S, Daud M. Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stress Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2024;3(5).
76. Safarina NA, Safuwan S, Dewi R, Zahara CI. Psikoedukasi Writing for Happiness ‘Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal’. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*. 2022 Jul 22;5(3):215–9.
77. Azzahra A. Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2020 Nov;1(1).
78. Susanti RH, Permatasari D. Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*. 2020 Mar 19;1(1):27–32.
79. Haq L. Pengaruh Expressive Writing melalui Menulis Puisi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MA Hasyim Asyari Jogoroto Jombang. *Universitas Negeri Malang*; 2021.