

Writing for Healing: Pelatihan Journaling Digital untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Kesehatan Mental dan Self-Worth Siswa

**Mayang T. Afriwilda^{1*}, Adif Jawadi Saputra², Vira Afriyati³,
Hananda Fitra Pranatha⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Bengkulu

Email: mtafriwilda@unib.ac.id¹; adifjawadi@unib.ac.id²; viraafriyati@unib.ac.id³; hfpranatha@unib.ac.id⁴

Abstract

Mental health problems among adolescents are increasingly becoming an important issue in the educational environment. Academic pressure, social expectations, and difficulties in emotional regulation often affect students' psychological well-being and self-worth. This community service activity aimed to improve students' mental health through digital journaling application training. The activity was conducted using a participatory approach through training and mentoring based on experiential learning. The implementation stages included needs assessment, psychoeducation on mental health, journaling technique training, digital journaling application practice, mentoring, and evaluation using pre-test and post-test instruments. The activity involved 40 high school students who showed mild academic stress and emotional difficulties. The results showed an increase in students' understanding of mental health by 25% and an improvement in self-worth by 29.8%. In addition, most participants reported feeling calmer, more self-aware, and motivated to continue journaling independently. Digital journaling proved to be an effective reflective medium in helping students express emotions, manage stress, and build positive self-awareness.

Keywords: digital journaling; mental health; self-worth; students.

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian penting di lingkungan pendidikan. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kesulitan dalam memahami dan mengelola kondisi psikologis dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan *self-worth* siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan *self-worth* melalui pelatihan *digital journaling*. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui metode pelatihan dan pendampingan berbasis *experiential learning*. Tahapan kegiatan meliputi analisis kebutuhan, *psychoeducation* kesehatan mental, pelatihan teknik *journaling*, praktik *digital journaling*, pendampingan, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan diikuti oleh 40 siswa SMA yang berdasarkan hasil analisis kebutuhan, menunjukkan adanya stres akademik ringan serta kesulitan emosional. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman kesehatan mental sebesar 25% dan peningkatan *self-worth* sebesar 29,8% setelah mengikuti kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *digital journaling* dapat menjadi salah satu media edukatif dan reflektif yang mendukung peningkatan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan *self-worth*. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktik kepada siswa dalam menggunakan *digital journaling* sebagai sarana refleksi diri secara mandiri.

Kata Kunci: *journaling* digital; kesehatan mental; *self-worth*; siswa.

Artikel diterima: 14 Mei 2026

direvisi: 9 Agustus 2026

disetujui: 14 Agustus 2026



Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan modern. Masa remaja, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), ditandai dengan berbagai tantangan dalam perkembangan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Remaja menghadapi tekanan akademik untuk berprestasi, tekanan sosial untuk diterima oleh teman sebaya, serta tekanan internal dalam membentuk jati diri. Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa, seperti munculnya kecemasan, stres, bahkan depresi, serta menurunnya penghargaan terhadap diri sendiri atau *self-worth* (Santrock, 2018; Puspitasari, 2022).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sebanyak 7 dari 10 pelajar SMA di Indonesia menyatakan pernah merasa cemas atau tertekan akibat beban akademik dan ekspektasi sosial. Bahkan, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 9,8% (Kemenkes RI, 2018). Temuan ini memperkuat bahwa intervensi preventif dan promotif dalam konteks pendidikan sangat dibutuhkan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

Salah satu aspek penting dalam kesehatan mental adalah *self-worth*, yaitu persepsi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya secara utuh. Rendahnya *self-worth* dapat menyebabkan remaja mudah putus asa, menarik diri dari lingkungan sosial, dan memiliki motivasi belajar yang rendah (Mruk, 2006). Ini bukan hanya soal kepercayaan diri atau harga diri dalam aspek tertentu (misalnya prestasi akademik), tetapi lebih kepada penilaian global terhadap keberhargaan diri secara menyeluruh. Oleh karena itu, upaya peningkatan *self-worth*

siswa SMA menjadi bagian integral dari program layanan pendidikan dan bimbingan.

Pada remaja, *self-worth* sangat rentan terganggu karena mereka berada pada fase krusial dalam pencarian identitas diri. Erikson (1968) menyebut masa ini sebagai tahap "*identity vs. role confusion*", di mana remaja berusaha memahami siapa dirinya di tengah tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan pendidikan. Saat mereka gagal memenuhi ekspektasi eksternal, tidak mendapatkan validasi, atau mengalami penolakan sosial, harga diri mereka bisa menurun drastis. Penurunan *self-worth* pada remaja berdampak langsung pada berbagai aspek kehidupan mereka. Rendahnya *self-worth* berkorelasi dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan isolasi sosial (Orth et al., 2014). Siswa dengan *self-worth* rendah sering merasa tidak mampu dan cepat menyerah saat menghadapi tantangan. Mereka cenderung menarik diri atau mengalami kesulitan membangun relasi yang sehat karena merasa tidak cukup baik.

Seiring dengan perkembangan teknologi digital dan kemajuan gaya hidup remaja yang lekat dengan gawai, *journaling* kini tidak hanya dilakukan dalam bentuk tulisan tangan, tetapi juga melalui aplikasi digital. *Journaling* digital memungkinkan remaja mengekspresikan diri secara fleksibel, aman, dan interaktif, baik dalam bentuk teks, gambar, maupun simbol. Dizon (2021) dalam penelitiannya di Filipina menemukan bahwa penggunaan aplikasi *journaling* digital (seperti Daylio dan Journey) berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi dan penguatan makna hidup pada remaja SMA.

Digital journaling adalah bentuk *journaling* yang dilakukan melalui perangkat digital seperti ponsel, tablet, atau komputer dengan bantuan aplikasi seperti Daylio, Journey, Grid Diary, Reflectly, dan lainnya. Pendekatan ini sangat cocok untuk remaja yang sudah terbiasa menggunakan teknologi

dan lebih nyaman berinteraksi secara digital dibandingkan secara analog. Meskipun efektivitas *journaling* digital sebagai strategi pendukung kesehatan mental telah banyak diakui secara global terutama dalam memfasilitasi kesadaran emosional, refleksi diri, dan peningkatan *self-worth*. Implementasinya di Indonesia, khususnya bagi siswa SMA, masih menghadapi tantangan yang signifikan. Kita berada di tengah era digital di mana *smartphone* dan aplikasi menjadi ekstensi dari kehidupan sehari-hari remaja. Namun, ironisnya, pelatihan sistematis mengenai cara memanfaatkan aplikasi *journaling* sebagai instrumen reflektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan *self-worth* mereka masih sangat terbatas. Kesenjangan ini bukan sekadar ketidaktahuan, melainkan kebutuhan mendesak yang harus segera diatasi.

Mayoritas siswa SMA di Indonesia, meskipun mahir berselancar di media sosial, bermain gim daring, atau menggunakan aplikasi produktivitas, belum terbiasa menjadikan aktivitas menulis sebagai media terapi diri. Konsep "*journaling*" sering kali hanya dipahami sebatas menulis buku harian pribadi tanpa struktur atau tujuan terapeutik yang jelas. Hal ini sejalan dengan observasi umum bahwa meskipun penggunaan teknologi di kalangan remaja sangat tinggi, pemanfaatannya untuk tujuan kesehatan mental preventif atau intervensi diri masih belum menjadi kebiasaan yang umum. Riset dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa penetrasi internet di kalangan remaja dan usia muda mencapai angka yang sangat tinggi (lebih dari 90%), namun mayoritas penggunaan masih didominasi oleh komunikasi, hiburan, dan informasi umum, bukan sebagai alat bantu kesehatan mental secara personal.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui metode pelatihan dan pendampingan berbasis *experiential learning*. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam memahami dan mempraktikkan *journaling* digital sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental.

1. Tahap awal kegiatan diawali dengan analisis kebutuhan (*needs assessment*) yang dilakukan melalui observasi dan komunikasi dengan pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa, seperti stres akademik, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Peserta kegiatan dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Kelas pada tingkat yang menjadi sasaran kegiatan ditetapkan sebagai klaster, kemudian kelas yang menjadi peserta dipilih secara acak. Seluruh siswa dari kelas terpilih diikutsertakan dalam kegiatan, sehingga diperoleh 40 peserta. Pada tahap ini juga disusun materi pelatihan yang mencakup konsep dasar kesehatan mental, teknik *expressive writing*, serta panduan penggunaan aplikasi *journaling* digital. Instrumen evaluasi juga dipersiapkan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Instrumen terdiri atas 30 item dengan nilai alpha Cronbach 0,82 yang mengindikasikan instrumen layak digunakan.
2. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk workshop interaktif yang terdiri dari beberapa sesi. Sesi pertama berupa penyampaian materi (Psikoedukasi) mengenai pentingnya kesehatan mental serta manfaat *journaling* dalam membantu individu mengekspresikan emosi dan me-

tingkatkan kesadaran diri. Sesi berikutnya adalah pelatihan teknik *journaling*, di mana peserta diperkenalkan pada berbagai bentuk *journaling* seperti *gratitude journaling*, *emotional journaling*, dan *reflective writing*. Pada tahap ini, peserta juga melakukan simulasi penulisan jurnal berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

3. Tahap Praktik: Selanjutnya, peserta diberikan pelatihan penggunaan aplikasi *journaling* digital yang dapat diakses melalui perangkat masing-masing. Kegiatan ini meliputi proses instalasi aplikasi, pengenalan fitur, serta praktik langsung menulis jurnal digital. Peserta didampingi oleh tim pengabdian selama proses praktik untuk memastikan pemahaman dan keterampilan dalam penggunaan aplikasi berjalan dengan optimal.

Setelah pelatihan, peserta diminta untuk secara mandiri menerapkan *journaling* dalam kehidupan sehari-hari. Tim pengabdian melakukan monitoring melalui diskusi reflektif dan memberikan motivasi agar peserta tetap konsisten dalam menulis jurnal. Pendampingan ini bertujuan untuk memperkuat kebiasaan positif serta memastikan keberlanjutan praktik *journaling*.

4. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan pemahaman serta kondisi psikologis peserta. Selain itu, digunakan angket kepuasan dan refleksi peserta untuk memperoleh umpan balik terkait pelaksanaan kegiatan.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk mengintegrasikan *journaling digital* ke dalam layanan bimbingan. Selain itu, disediakan panduan

praktis agar program ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari di salah satu sekolah mitra. Peserta terdiri atas 40 siswa tingkat SMA yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling dengan kriteria siswa yang menunjukkan gejala stres akademik ringan, kesulitan mengelola emosi, dan rendahnya rasa percaya diri.

Berdasarkan angket pra dan pasca pelatihan, terjadi peningkatan pada dua indikator utama:

1. Pemahaman kesehatan mental meningkat sebesar 25%, ditunjukkan oleh kemampuan siswa untuk menjelaskan kembali konsep emosi, stres, dan strategi *self-care*.
2. Aspek *self-worth* meningkat hampir sebesar 30%, yang tercermin dari pernyataan siswa mengenai penerimaan diri, rasa syukur, dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan.

Tabel 1. Skor Pre-test dan Post-test

Variabel	Rata-rata Skor Pra Pelatihan	Rata-rata Skor Pasca Pelatihan	Peningkatan (%)
Kesehatan Mental	3.12	3.90	25.0
Self-Worth	2.98	3.87	29.8
Rata-rata Total	3.05	3.89	27.4

Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 27,4% setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *journaling digital* menggunakan

aplikasi *Journey* memberikan pengaruh positif terhadap kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mental serta meningkatkan rasa harga diri. Analisis *paired comparison* sederhana juga menunjukkan selisih skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan, menandakan perubahan yang bermakna secara psikologis meskipun dalam skala kecil.

Hasil observasi fasilitator juga menunjukkan adanya perubahan perilaku positif selama kegiatan berlangsung. Pada awal pelatihan, beberapa siswa tampak ragu untuk mengekspresikan perasaannya. Namun, setelah memahami bahwa *journaling* bersifat pribadi dan aman, mereka mulai menulis dengan lebih terbuka. Tulisan siswa menunjukkan peningkatan dari sekadar deskripsi peristiwa menjadi refleksi yang mendalam dan bermakna.



Gambar 1. Pemberian Materi

Kegiatan *Writing for Healing* ini membuktikan bahwa menulis dapat menjadi media terapeutik untuk membantu remaja mengelola stres dan membangun kesejahteraan psikologis. Proses menulis reflektif mendorong siswa untuk mengenali, menamai, dan memahami emosi mereka, sehingga dapat mengurangi beban emosional yang selama ini disimpan tanpa diekspresikan. Hal ini sejalan dengan konsep *expressive writing* oleh Pennebaker (1997) yang menyatakan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat membantu regulasi emosi

dan memperbaiki kesehatan mental.

Pelatihan *Writing for Healing* berbasis *journaling* digital terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan mental dan *self-worth* siswa. Kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, memahami diri, serta membangun narasi positif tentang pengalaman hidup mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa ekspresi emosional melalui tulisan dapat mengurangi tekanan psikologis dan membantu regulasi emosi secara adaptif (Pennebaker & Chung, 2018).



Gambar 2. Tim Pengabdian bersama Peserta dan Perwakilan Sekolah

Dalam konteks remaja, *journaling* berperan penting sebagai media *self-reflection* yang mendorong kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Melalui proses menulis reflektif, siswa belajar mengenali emosi, mengelola stres, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Hasil ini mendukung temuan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala kecemasan serta depresi pada remaja (Saboor et al., 2024).

Penerapan digital *journaling* juga relevan dengan konteks generasi muda yang akrab dengan teknologi digital. Platform digital seperti *Journey* dan *Notion* memung-

kinkan siswa melakukan aktivitas menulis secara pribadi, fleksibel dan mudah diakses. Studi Saboor et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi digital berbasis psikologi positif dapat mendukung pengembangan kemampuan regulasi emosi dan motivasi individu dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penggunaan media digital dan *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai sarana teknis, tetapi juga sebagai media reflektif yang kontekstual dengan karakteristik dan kebutuhan remaja di era digital.

Hasil pengabdian ini juga memperkuat temuan penelitian bahwa intervensi digital berbasis refleksi diri dapat menumbuhkan *self-worth* dan memperbaiki citra diri remaja. Aktivitas menulis reflektif membantu individu menyusun kembali pengalaman emosional dalam bentuk narasi positif, sehingga terbentuk pemahaman baru tentang makna pengalaman hidup (Pennebaker & Smyth, 2019). Di Indonesia, hasil penelitian serupa menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara signifikan menurunkan tingkat stres pada remaja korban *bullying* dan meningkatkan penerimaan diri (Putri & Rahmawati, 2023).

Selain manfaat psikologis, *journaling* digital juga berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan *self-care* dan pengembangan karakter positif. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa *journaling* membantu mereka merasa lebih tenang, lebih mengenal diri, serta mampu mengatur perasaan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Al-Ghunaim et al. (2022) yang menegaskan bahwa *journaling* digital dapat memperkuat keterampilan reflektif dan daya tahan emosional (*emotional resilience*).

Penggunaan media digital terbukti meningkatkan motivasi siswa untuk menulis karena lebih praktis dan sesuai dengan gaya hidup generasi muda. Kegiatan ini juga memfasilitasi pengembangan *self-aware-*

ness dan *self-acceptance*, dua komponen penting dalam membangun *self-worth*. Dengan *journaling* digital, siswa belajar menghargai proses diri, menyadari kelebihan dan keterbatasan, serta menumbuhkan pandangan positif terhadap kehidupan.

Efektivitas intervensi digital sangat dipengaruhi oleh desain kegiatan, dukungan fasilitator, serta keberlanjutan praktik setelah pelatihan. Beberapa studi *systematic review* menyebutkan bahwa meskipun hasil intervensi digital menjanjikan, keberhasilan jangka panjang masih bergantung pada motivasi peserta dan konteks implementasi di sekolah (Lukens et al., 2023). Oleh karena itu, keterlibatan guru BK atau konselor sekolah dalam mendampingi praktik *journaling* digital perlu dipertahankan agar kebiasaan positif ini dapat berlanjut secara konsisten.

Pelatihan ini memberikan dampak positif dalam memperkuat kemampuan reflektif, keterampilan menulis yang ekspresif, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan *Writing for Healing* dengan pendekatan *journaling* digital dapat dijadikan model intervensi preventif yang aplikatif di lingkungan sekolah, terutama bagi guru BK dan konselor dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Penutup

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan aplikasi *journaling* digital mampu memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa dalam memanfaatkan *journaling* sebagai media untuk mengelola emosi dan melakukan refleksi diri. Melalui pendekatan pelatihan dan pendampingan, peserta menunjukkan antusiasme serta kemampuan untuk menggunakan aplikasi *journaling* digital secara mandiri.

Kegiatan *Writing for Healing* melalui pelatihan *digital journaling* dapat menjadi salah satu media edukatif dan reflektif bagi siswa untuk memahami kesehatan mental dan *self-worth*. Hasil evaluasi menggunakan pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental dan *self-worth* setelah mengikuti kegiatan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *digital journaling* berpotensi mendukung peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan *self-worth*.

Keterbatasan kegiatan ini ialah pelaksanaannya pada satu kelompok yang terdiri atas 40 siswa, serta evaluasi yang dilakukan dalam waktu terbatas setelah pelatihan. Oleh karena itu, hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas *digital journaling* dalam meningkatkan kondisi kesehatan mental siswa, baik secara umum maupun dalam jangka panjang. Kegiatan selanjutnya perlu melibatkan peserta yang lebih beragam, pendampingan berkelanjutan, serta evaluasi *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan hasil kegiatan

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, pelaksanaan *digital journaling* menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan *self-worth* setelah mengikuti pelatihan. Namun, kegiatan yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan belum dapat menggambarkan keberlanjutan praktik *digital journaling* maupun perubahan peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan melalui pendampingan secara berkala dengan melibatkan guru bimbingan dan konseling sebagai pendamping utama di sekolah.

Implementasi berikutnya juga perlu dilengkapi dengan evaluasi jangka pan-

jang untuk mengetahui keberlanjutan penggunaan *digital journaling* serta perubahan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan *self-worth* setelah beberapa waktu mengikuti program. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengukuran lanjutan (*follow-up*) dan dokumentasi refleksi siswa.

Peran guru BK perlu diperkuat melalui pembekalan mengenai penggunaan *digital journaling* sebagai media reflektif dalam layanan bimbingan dan konseling. Pada pelaksanaan berikutnya, desain kegiatan juga dapat disempurnakan dengan memperpanjang durasi pelatihan, menyediakan panduan penggunaan *digital journaling*, serta menyesuaikan materi dan aktivitas dengan kebutuhan siswa berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Dengan demikian, *digital journaling* dapat diimplementasikan secara lebih terarah dan berkelanjutan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui RBA FKIP dengan nomor kontrak 4744/UN30.7/AM/2025.

Daftar Pustaka

- Al-Ghunaim, T., Al-Madani, W., & Al Sulaiman, A. (2022). *Digital journaling and emotional resilience among adolescents: A reflective practice approach*. Journal of Mental Health Education, 14(3), 155–166.
- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. APA. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/05/social-media-adolescent-health>
- APJII. (2023). *Laporan survei internet APJII*

- 2023: *Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from <https://apjii.or.id>
- Baird, K., & Kracen, A. C. (2006). *Expressive writing and narrative as therapeutic tools for adolescents*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1071–1080. <https://doi.org/10.1002/jclp.20274>
- BPS. (2023). *Statistik Pendidikan Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Dizon, R. G. (2021). The use of mobile journaling apps and its effects on emotional awareness and mental wellness of senior high school students. *International Journal of Education and Research*, 9(2), 117–129.
- Dizon, R. M. (2021). *Digital journaling and its effects on emotional regulation among adolescents*. *International Journal of Psychological Studies*, 13(2), 14–22. <https://doi.org/10.5539/ijps.v13n2p14>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kompas.com. (2024). Siswa SMA coba bunuh diri karena tekanan sosial: Ini kata psikolog dan pihak sekolah. Retrieved from <https://www.kompas.com>
- Lukens, E. P., Stoeckl, K., & Burke, J. (2023). *Systematic review of digital mental health interventions for adolescents: Efficacy and implementation challenges*. *Frontiers in Psychology*, 14, 12213.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Orth, U., Robins, R. W., & Meier, L. L. (2014). Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 707–722. <https://doi.org/10.1037/a0036913>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2018). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (2nd ed.). Academic Press.
- Puspitasari, D. (2022). *Self-worth dan kesehatan mental remaja di masa pandemi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 130–139.
- Puspitasari, D. (2022). *Tingkat Kesehatan Mental Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(1), 44–56.
- Putri, A. F., & Rahmawati, N. (2023). *Expressive writing therapy to reduce stress in adolescents who experience bullying*. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(2), 99–110.
- Saboor, F., Medina, J., & Marciano, L. (2024). *Digital positive psychology interventions for youth mental health: A*

systematic review. JMIR Mental Health, 11(1), e56045.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

WHO. (2020). *Global School-Based Student Health Survey (GSHS) – Indonesia Fact Sheet 2020*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>