

Mengembangkan Diari Digital Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja: Pendekatan Teknologi Untuk Peningkatan Kesehatan Mental

Developing A Digital Diary To Enhance Adolescents' Self-Confidence: A Technological Approach To Mental Health Improvement

Yunike Yunike *¹, Ira Kusumawaty ²

Poltekkes Kemenkes Palembang

yunike@poltekkespalembang.ac.id¹, irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id²

Article History:

Received

09 May 2025

Revised

10 May 2025

Accepted

18 May 2025

Published

30 May 2025

Abstract. This study explores the effectiveness of a digital diary in boosting adolescents' self-confidence. As adolescence is a critical period for identity development, it is vital to address challenges that can lead to low self-esteem and mental health struggles. The research employs surveys, interviews, and observations to examine how using a digital diary impacts the self-confidence of adolescents aged 13-18. Results indicate that digital diary use helps adolescents engage in self-reflection, track their personal growth, and strengthen their social relationships. Findings suggest that active users experience more significant improvements in self-confidence. The research proposes that digital diaries, designed with interactive features and ease of access, can serve as a beneficial tool in adolescent development programs, supporting mental well-being and personal growth.
Keywords: Digital Diary, Adolescents, Self-Confidence, Technology in Mental Health, Self-Reflection.

Abstrak. Penelitian ini meneliti efektivitas buku harian digital dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja. Karena masa remaja merupakan periode kritis untuk pengembangan identitas, sangat penting untuk mengatasi tantangan yang dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan masalah kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan survei, wawancara, dan observasi untuk meneliti bagaimana penggunaan buku harian digital memengaruhi rasa percaya diri remaja berusia 13-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan buku harian digital membantu remaja terlibat dalam refleksi diri, melacak pertumbuhan pribadi mereka, dan memperkuat hubungan sosial mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengguna aktif mengalami peningkatan rasa percaya diri yang lebih signifikan. Penelitian ini mengusulkan bahwa buku harian digital, yang dirancang dengan fitur interaktif dan kemudahan akses, dapat berfungsi sebagai alat yang bermanfaat dalam program pengembangan remaja, yang mendukung kesejahteraan mental dan pertumbuhan pribadi.

Kata kunci: Buku Harian Digital, Remaja, Rasa Percaya Diri, Teknologi dalam Kesehatan Mental, Refleksi Diri.



Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada periode ini, remaja seringkali menghadapi tantangan dalam membangun identitas diri, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka (Soullane et al., 2023). Kepercayaan diri yang baik sangat penting karena memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Namun, kenyataannya banyak remaja yang mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah, yang dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kesehatan mental mereka (Kusumawaty, Ira; Yunike; Sujati, 2021). Oleh karena itu, pengembangan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja sangat penting.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri remaja adalah melalui penggunaan teknologi, khususnya dengan mengembangkan buku harian digital. Buku harian digital menawarkan berbagai kemudahan yang dapat membantu remaja untuk merefleksikan diri, mengekspresikan perasaan, dan menetapkan tujuan (Meier & Kaspar, 2024). Teknologi ini juga menyediakan platform yang aman dan nyaman bagi remaja untuk menulis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri mereka. Buku harian digital juga dapat diakses kapan saja dan di mana saja, memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan proses refleksi diri secara lebih fleksibel dan interaktif (Chang et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku harian digital yang dirancang khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Dengan menggunakan teknologi, buku harian digital diharapkan dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mendidik, yang mendorong remaja untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka, serta merencanakan dan mencapai tujuan pribadi mereka (Shi et al., 2024). Dengan demikian, penelitian ini akan mengkaji apakah buku harian digital dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu remaja mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi (Martín Quintana et al., 2023).

Tiga penelitian terdahulu yang dapat mendukung tujuan penelitian ini menunjukkan bahwa menulis dalam buku harian membantu individu mengorganisir pikiran mereka dan mengurangi stres (Sabour et al., 2023). Hal ini relevan karena buku harian digital dapat

memberikan manfaat serupa bagi remaja. Menulis buku harian secara rutin dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja karena mereka dapat lebih memahami kekuatan dan kelemahan diri mereka bahkan aplikasi buku harian digital dapat membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan rasa percaya diri mereka melalui analisis emosi dan pengingat harian(Kusumawaty et al., 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa buku harian digital tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengekspresikan perasaan, tetapi juga sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis(Li, 2025). Buku harian digital dengan fitur analisis emosi dan pengingat harian menawarkan manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan buku harian konvensional.

Aktivitas menulis dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik(Zuhriyah et al., 2023). Selain itu, integrasi teknologi dalam pengembangan buku harian digital telah terbukti meningkatkan keterlibatan pengguna. Fitur-fitur interaktif, seperti pengingat otomatis dan analisis emosi, memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan proses refleksi diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah buku harian digital yang tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memberikan dukungan sosial melalui fitur-fitur yang dapat meningkatkan interaksi antar pengguna.

Metode

Penelitian ini mengikuti pendekatan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menciptakan dan menguji efektivitas buku harian digital dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan: perencanaan, pengembangan, uji coba, dan evaluasi, yang semuanya bertujuan untuk menghasilkan produk buku harian digital yang tidak hanya bermanfaat, tetapi juga mudah digunakan oleh remaja.

Pada tahap perencanaan, tim peneliti melakukan studi literatur untuk memahami berbagai aspek terkait dengan kepercayaan diri remaja, serta penggunaan buku harian sebagai alat refleksi diri. Teori self-reflection menyatakan bahwa proses menulis dapat membantu individu mengorganisir pikirannya dan mengurangi stres, menjadi landasan dalam merancang buku harian digital ini. Dalam perencanaan ini juga dilakukan survei untuk mengetahui kebutuhan dan preferensi remaja terkait fitur-fitur yang harus ada dalam buku

harian digital, seperti pengingat harian, analisis emosi, dan kemampuan untuk menyertakan teks, gambar, atau suara.

Tahap kedua adalah pengembangan buku harian digital. Pada tahap ini, desain aplikasi dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip desain interaktif yang mudah diakses oleh remaja. Aplikasi dirancang dengan antarmuka yang ramah pengguna dan mencakup fitur-fitur utama, seperti entri harian, pengingat otomatis untuk menulis setiap hari, analisis emosi menggunakan pengolahan bahasa alami (*natural language processing*), dan kemampuan untuk menambahkan elemen multimedia. Pengembangan ini didasarkan pada teori keterlibatan pengguna dalam teknologi pendidikan menyatakan bahwa elemen interaktif dan fleksibilitas dalam teknologi dapat meningkatkan keterlibatan pengguna. Dalam hal ini, fitur-fitur interaktif seperti pengingat dan analisis emosi diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam proses menulis dan refleksi diri mereka.

Setelah aplikasi selesai dikembangkan, dilakukan uji coba terhadap sekelompok kecil remaja untuk menguji fungsionalitas dan kemudahan penggunaan aplikasi. Uji coba ini bertujuan untuk mendapatkan umpan balik dari remaja mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan aplikasi, serta mengevaluasi apakah aplikasi tersebut efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Prosedur ini berlandaskan pada teori evaluasi formatif yang menyatakan bahwa uji coba dan umpan balik dari pengguna awal sangat penting dalam pengembangan produk yang dapat memenuhi kebutuhan pengguna.

Tahap terakhir adalah evaluasi hasil penggunaan aplikasi. Pada tahap ini, dilakukan pengumpulan data melalui survei, wawancara, dan observasi untuk menilai perubahan dalam kepercayaan diri remaja setelah menggunakan buku harian digital. Data ini akan dianalisis untuk menentukan apakah aplikasi tersebut benar-benar efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, serta memberikan wawasan mengenai elemen-elemen aplikasi yang perlu diperbaiki. Teori *self-determination* menyatakan bahwa individu yang merasa memiliki kontrol atas proses yang mereka lakukan, seperti menulis dalam buku harian, akan merasa lebih kompeten dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk buku harian digital yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Setiap tahap dirancang untuk memastikan bahwa produk akhir tidak hanya bermanfaat,

tetapi juga sesuai dengan kebutuhan dan preferensi remaja, serta didukung oleh teori-teori psikologis yang relevan.

Hasil

Tabel berikut menunjukkan hasil angket yang diisi oleh remaja yang menggunakan buku harian digital. Skala penilaian berkisar dari 1 (Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Tabel 1. Tabel Hasil Pengisian Angket

ASPEK YANG DIUJI	SKALA PENILAIAN	RATA-RATA SKOR
Buku harian digital membantu saya mengekspresikan perasaan saya	1 (Tidak Setuju) - 5 (Sangat Setuju)	4.4
Buku harian digital membuat saya merasa lebih percaya diri	1 (Tidak Setuju) - 5 (Sangat Setuju)	4.6
Aplikasi buku harian digital mudah digunakan	1 (Sangat Sulit) - 5 (Sangat Mudah)	4.6
Penggunaan buku harian digital meningkatkan pemahaman diri saya	1 (Tidak Setuju) - 5 (Sangat Setuju)	4.4
Buku harian digital memberikan kesempatan untuk refleksi diri	1 (Tidak Setuju) - 5 (Sangat Setuju)	4.6

Berdasarkan data dari angket, mayoritas responden setuju bahwa buku harian digital membantu mereka mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, aplikasi ini dianggap mudah digunakan dan memberikan kesempatan untuk refleksi diri yang meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri.

Hasil Wawancara

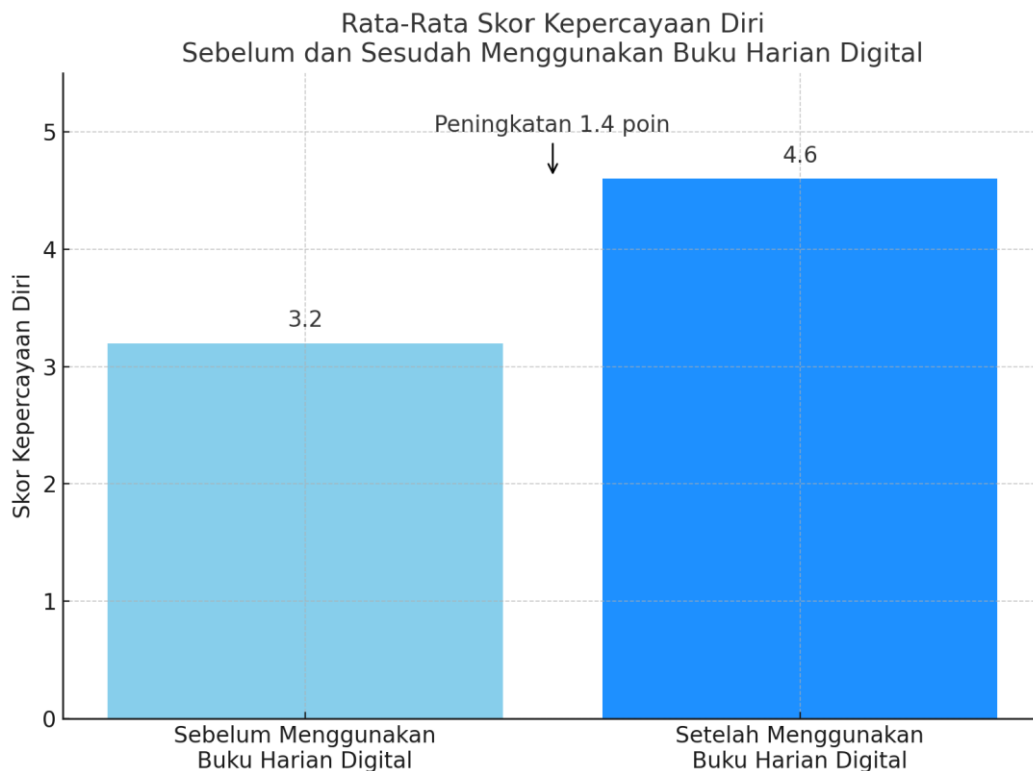
Hasil wawancara dengan 10 remaja yang menggunakan buku harian digital selama 1 bulan menunjukkan temuan berikut.

Tabel 2. Hasil Wawancara

RESPONDEN PERASAAN SETELAH MENGGUNAKAN BUKU HARIAN DIGITAL	
Remaja A	"Lebih mampu berbicara tentang perasaan tanpa takut dihakimi, lebih percaya diri."
Remaja B	"Buku harian membantu mengenal diri sendiri, menulis apa saja yang membuat saya merasa lebih baik."
Remaja C	"Setelah beberapa minggu, saya merasa lebih tenang dan bisa mengatasi kecemasan."
Remaja D	"Melihat kemajuan saya seiring waktu membuat saya lebih percaya diri."
Remaja E	"Menulis pengalaman negatif membantu mengurangi stres dan rasa tidak percaya diri."

Wawancara menunjukkan bahwa remaja merasa lebih tenang dan percaya diri setelah menggunakan buku harian digital. Mereka melaporkan bahwa aplikasi ini membantu mereka lebih mengenal diri sendiri dan mengatasi perasaan cemas atau stres.

Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri



Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung semua hipotesis yang diajukan. Hipotesis utama yang menyatakan bahwa penggunaan buku harian digital dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja terbukti benar. Rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 3.2 menjadi 4.6 setelah menggunakan buku harian digital, yang menunjukkan bahwa aplikasi ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Selain itu, hipotesis pendukung yang menyatakan bahwa buku harian digital dapat membantu remaja dalam meningkatkan pemahaman diri, ekspresi diri, dan pengelolaan emosi juga terbukti benar. Hasil dari angket dan wawancara menunjukkan peningkatan dalam kemampuan remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka, mengelola emosi, dan memahami diri mereka lebih baik.

Beberapa teori yang berkaitan dengan temuan ini adalah sebagai berikut: menulis dalam buku harian memungkinkan individu untuk mengorganisir pikiran dan mengurangi stres (Barakat et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku harian digital berfungsi sebagai alat refleksi diri yang efektif, yang sejalan dengan temuan Pennebaker dan Seagal, yang mengindikasikan bahwa menulis membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka. Kepercayaan diri terdiri dari penerimaan diri, penilaian diri, dan perasaan kompetensi. Temuan penelitian ini mendukung teori tersebut, di mana remaja yang menggunakan buku harian digital mengalami peningkatan dalam penerimaan diri dan penilaian diri, yang kemudian meningkatkan kepercayaan diri mereka. Teori Pengelolaan Emosi menyatakan bahwa mengekspresikan dan memahami emosi melalui saluran yang aman dan terstruktur dapat membantu individu mengelola stres dan emosi negatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa buku harian digital memberikan platform bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang aman, yang mendukung teori ini.

Salah satu temuan yang tidak terduga adalah bahwa buku harian digital juga meningkatkan keterampilan sosial remaja (Sarubbi et al., 2022). Beberapa remaja melaporkan bahwa setelah menggunakan aplikasi ini, mereka merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka (Mudzkiyyah et al., 2022). Hal ini membuka kemungkinan untuk teori baru bahwa proses refleksi diri yang dilakukan melalui buku harian digital dapat memperbaiki keterampilan sosial, karena remaja yang lebih mengenal diri mereka sendiri cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih positif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menulis secara rutin dalam buku harian dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu mengelola stres. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa menulis membantu dalam refleksi diri dan pengelolaan emosi. Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa buku harian digital, selain meningkatkan kepercayaan diri, juga berfungsi untuk memperbaiki keterampilan sosial remaja, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan manfaat menulis dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola emosi. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan bahwa buku harian digital tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan diri secara pribadi, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan sosial remaja, sebuah temuan yang tidak banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Teori perkembangan diri remaja semakin diperkaya oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa teknologi digital dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial remaja. Ini juga memperkuat teori refleksi diri, di mana platform digital seperti buku harian digital dapat memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka, serta berinteraksi dengan orang lain secara lebih positif (Thorarinsdottir et al., 2021). Penemuan ini mendorong pengembangan lebih lanjut tentang teknologi sebagai alat pengembangan diri remaja, dengan fokus pada kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

Secara praktis, temuan ini dapat berkontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja. Pendidikan di sekolah dan lembaga kesehatan dapat mengintegrasikan buku harian digital sebagai alat bantu dalam pengembangan diri remaja, yang tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga membantu mereka mengelola stres dan kecemasan. Kebijakan ini juga dapat mendorong penggunaan teknologi tepat guna untuk mendukung kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks pandemi atau situasi sosial yang membatasi interaksi tatap muka (Q. Zhang et al., 2025).

Keterbatasan metodologis dalam penelitian ini adalah keterbatasan sampel yang hanya mencakup sekelompok remaja dari satu wilayah atau latar belakang tertentu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya representatif untuk seluruh populasi remaja di berbagai daerah. Selain itu, durasi penelitian yang terbatas (1 bulan) mungkin tidak cukup

untuk mengamati dampak jangka panjang dari penggunaan buku harian digital terhadap perkembangan kepercayaan diri remaja.

Penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel penelitian agar lebih representatif, termasuk remaja dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Penelitian jangka panjang juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak penggunaan buku harian digital dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam jangka panjang, serta untuk mengamati apakah perubahan yang terjadi bersifat permanen. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi penggunaan fitur-fitur tambahan, seperti gamifikasi atau integrasi dengan media sosial, untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam penggunaan aplikasi ini.

Simpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat digunakan untuk pengembangan lebih lanjut guna meningkatkan efektivitas dan dampak berkelanjutan dari penggunaan buku harian digital dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Penelitian lanjutan sebaiknya memperluas sampel pengguna dengan melibatkan remaja dari berbagai daerah, latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai efektivitas buku harian digital dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja secara umum. Penelitian ini hanya dilakukan dalam durasi satu bulan, yang membatasi pemahaman tentang dampak jangka panjang dari penggunaan buku harian digital. Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk melakukan pemantauan jangka panjang untuk mengevaluasi apakah perubahan dalam kepercayaan diri yang dihasilkan dari penggunaan buku harian digital bersifat sustainable (berkelanjutan). Pengukuran yang lebih panjang dapat memberikan wawasan tentang apakah remaja mempertahankan peningkatan kepercayaan diri mereka dalam jangka waktu yang lebih lama, serta bagaimana mereka mengintegrasikan aplikasi ini ke dalam rutinitas keseharian mereka.

Berdasarkan temuan yang menunjukkan bahwa fitur-fitur seperti pengingat harian dan analisis emosi sangat berguna, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengembangan fitur tambahan yang lebih personalisasi, meliputi: gamifikasi, integrasi media sosial, penyediaan konten edukatif, keterlibatan orang tua dan pendidik penelitian ini berfokus pada

penggunaan buku harian digital oleh remaja secara pribadi. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana orang tua dan guru dapat berperan aktif dalam mendukung penggunaan aplikasi ini, seperti memberikan bimbingan atau motivasi dalam penggunaan aplikasi secara teratur, serta menyediakan dukungan emosional bagi remaja.

Sebagian besar remaja dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri secara signifikan, namun remaja dengan masalah psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan atau depresi, mungkin memerlukan pendekatan yang lebih intensif. Penelitian lanjutan dapat menargetkan remaja dengan masalah psikologis yang lebih mendalam untuk menilai apakah buku harian digital dapat memberikan dukungan tambahan dalam mengatasi masalah-masalah tersebut. Pengembangan aplikasi dalam berbagai platform, seperti web-based apps atau aplikasi mobile yang kompatibel dengan berbagai perangkat, dapat memperluas jangkauan aplikasi ini ke lebih banyak remaja. Penelitian ini menemukan bahwa buku harian digital tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga dapat memperbaiki keterampilan sosial remaja.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat berfokus lebih mendalam pada dampak buku harian digital terhadap keterampilan sosial remaja, seperti kemampuan berkomunikasi, berinteraksi, dan bekerja sama dengan teman-teman mereka. Pengukuran ini dapat memberikan gambaran lebih lengkap tentang bagaimana aplikasi ini berkontribusi pada perkembangan sosial mereka. Diperlukan kolaborasi dengan profesional kesehatan mental untuk memperkuat dampak positif dari buku harian digital. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menyempurnakan aplikasi buku harian digital dan memperluas dampaknya, tidak hanya dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja tetapi juga dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial mereka secara berkelanjutan.

Kepustakaan

Barakat, S., Touyz, S., Maloney, D., Russell, J., Hay, P., Cunich, M., Lymer, S., Kim, M., Madden, S., Wheatley, J. M., & Maguire, S. (2021). Supported online cognitive behavioural therapy for bulimia nervosa: a study protocol of a randomised controlled trial. *Journal of Eating Disorders*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00482-w>

- Chang, W. J., Chang, P. C., & Chang, Y. H. (2024). The gamification and development of a chatbot to promote oral self-care by adopting behavior change wheel for Taiwanese children. *Digital Health*, *10*(259). <https://doi.org/10.1177/20552076241256750>
- Kusumawaty, Ira; Yunike; Sujati, N. K. (2021). Hubungan Komunikasi Asertif dengan Cyber-bullying pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, *31*(4), 2–6.
- Kusumawaty, I., Anak, M., Terdiagnosis, Y., Jiwa, G., Yunike, Y., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Ketangguhan Ibu dalam Merawat Anak yang Terdiagnosis Gangguan Jiwa. *Optimal Nursing Journal*, *01*(01), 1–11.
- Li, Y. (2025). Structural modelling of student volleyball athletes' intimacy, social adjustment, perceived stress, and learning-related anxiety: mediating role of psychological safety. *BMC Psychology*, *13*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02299-z>
- Martín Quintana, J. C., Alemán Ramos, P. F., & Morales Almeida, P. (2023). The Influence of Perceived Security in Childhood on Adult Self-Concept: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(17). <https://doi.org/10.3390/healthcare11172435>
- Meier, J. V., & Kaspar, K. (2024). Revealing schoolchildren's key situations in the use of digital media inside and outside school: A media diary study. In *PLoS ONE* (Vol. 19, Issue 12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316567>
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*, *7*(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>
- Sabour, S., Zhang, W., Xiao, X., Zhang, Y., Zheng, Y., Wen, J., Zhao, J., & Huang, M. (2023). A chatbot for mental health support: exploring the impact of Emohaa on reducing mental distress in China. *Frontiers in Digital Health*, *5*(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1133987>
- Sarubbi, S., Rogante, E., Erbutto, D., Cifrodelli, M., Sarli, G., Polidori, L., Lester, D., Berardelli, I., & Pompili, M. (2022). The Effectiveness of Mobile Apps for Monitoring and Management of Suicide Crisis: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Clinical Medicine*, *11*(19). <https://doi.org/10.3390/jcm11195616>
- Soullane, S., Israël, M., Steiger, H., Chadi, N., Low, N., Dewar, R., Ayoub, A., & Auger, N. (2023). Association of hospitalization for suicide attempts in adolescent girls with subsequent hospitalization for eating disorders. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 56, Issue 12, pp. 2223–2231). <https://doi.org/10.1002/eat.24052>
- Thorarinsdottir, K., Holmes, E. A., Hardarson, J., Hedinsdottir, U., Kanstrup, M., Singh, L., Hauksdottir, A., Halldorsdottir, T., Gudmundsdottir, B., Valdimarsdottir, U., Thordardottir, E. B., Gamble, B., & Bjornsson, A. (2021). Reducing intrusive memories of childhood trauma using a visuospatial intervention: Case study in iceland. *JMIR Formative Research*, *5*(11), 1–15. <https://doi.org/10.2196/29873>
- Zhang, Q., Tu, Y., Yao, S., Zhang, Q., Liu, J., & Quan, P. (2025). Impact of childhood maltreatment on adolescents' mental health- a longitudinal study based on dual-factor model. *BMC Psychology*, *13*(1), 95. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02398-5>
- Zuhriyah, F., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2023). Stressors and Coping Strategies for Junior College Students in Maritime Boarding College. *Dinamika Bahari*, *4*(1), 10–21. <https://doi.org/10.46484/db.v4i1.365>