

## MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 12, No. 1, 2026

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : [mimbarjurnal@gmail.com](mailto:mimbarjurnal@gmail.com)

Homepage : <https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/index>

# EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOEDUKASI DIGITAL BERBASIS INSTAGRAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES

Kasmi<sup>1</sup>, Rapikah<sup>2</sup>, Desi Alawiyah<sup>3</sup>, Syahmirwan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, Indonesia

<sup>2</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai, Indonesia

<sup>4</sup>Arizona State University, Tempe, Amerika Serikat

Korespondensi Penulis. E-mail: [kasmi@stainmajene.ac.id](mailto:kasmi@stainmajene.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukasi digital berbasis Instagram dalam menurunkan tingkat stres pada pengikut akun @dearcounseling. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 40 orang yang dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria mengalami stres tingkat sedang hingga tinggi dan bersedia mengikuti rangkaian intervensi. Instrumen yang digunakan berupa angket stres berjumlah 30 item yang telah terbukti valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,885). Intervensi diberikan dalam bentuk konten edukatif dan layanan cyber counseling melalui Instagram sebagai program stress defeater. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres subjek setelah perlakuan, ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata dari 79 pada pretest menjadi 48 pada posttest. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,00 (< 0,05), yang mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi digital berbasis Instagram efektif dalam menurunkan tingkat stres. Temuan ini menegaskan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai sarana psikoedukasi dan cyber counseling dapat menjadi alternatif intervensi yang inovatif, mudah diakses, dan relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mental di era digital.

**Kata Kunci:** Stres, Instagram, Psikoedukasi

### Abstract

*This study aims to examine the effectiveness of Instagram-based digital psychoeducation in reducing stress levels among followers of the @dearcounseling account. A pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design was employed. The participants consisted of 40 individuals selected through purposive sampling, with criteria including moderate to high stress levels and willingness to participate in the intervention program. The research instrument was a 30-item stress questionnaire that demonstrated strong validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.885). The intervention, referred to as the stress defeater program, was delivered through educational content and cyber counseling services via Instagram. The results indicate a significant reduction in participants' stress levels following the intervention, as reflected in the decrease of the average score from 79 in the pretest to 48 in the posttest. Statistical analysis using the Wilcoxon test revealed an Asymp. Sig value of 0.00 (< 0.05), confirming that the Instagram-based digital psychoeducation intervention was effective in lowering stress levels. These findings suggest that social media platforms can serve as*

*innovative, accessible, and relevant tools for psychoeducation and cyber counseling to promote mental well-being in the digital era*

**Keywords:** *Stress, Instagram, Psychoeducation*

## **1. Pendahuluan**

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dilakukan secara terstruktur dengan mengintegrasikan edukasi dan psikoterapi dalam meningkatkan pengetahuan atau pemahaman individu atau kelompok, keterampilan, serta kesadarannya dalam menghadapi isu gangguan mental atau kondisi Kesehatan tertentu (Dangers & Promise, 2015; de Oliveira & Dias, 2023) . Psikoedukasi bertujuan untuk membentuk dan memperkuat coping strategy, mengurangi stigma negative dan membantu individu atau kelompok dalam proses pemulihan dan mencegah hal-hal yang belum terjadi terkait gangguan mental (Khan & Aslani, 2019). Adapun jenis-jenis psikoedukasi adalah psikoedukasi konvensional atau yang biasa disebut active training yang merupakan bentuk intervensi yang dilakukan secara langsung seperti konseling kelompok, workshop, sesi konseling dan terapi. Selanjutnya adalah psikoedukasi pasif atau non training yang merupakan bentuk intervensi yang dilakukan secara tidak langsung seperti penyebaran informasi melalui media cetak poster, pamphlet, leaflet, dan buku panduan. Jenis terakhir adalah psikoedukasi digital yang memanfaatkan media elektronik dalam pelaksanaan intervensi (Ratnasari, 2023).

Psikoedukasi digital merupakan metode intervensi psikologi yang berupa pemberian informasi, edukasi dan pelatihan terkait Kesehatan mental dan isu-isu lainnya yang terkait melalui media digital (Laffier, 2025; Wadliah et al., 2024) . Psikoedukasi digital pertama kali diperkenalkan pada seiring dengan masuknya internet dikalangan Masyarakat luas pada tahun 1990-an. Bentuk awal dari psikoedukasi adalah self-help website yang membagikan informasi tentang berbagai kondisi psikologis yang pada saat itu memanfaatkan email dan website sebagai medianya (Kamene, 2025) Psikoedukasi digital memiliki misi untuk memperkuat

keterampilan inividu dalam menghadapi tantangan era digital seperti cyber bullying, kecanduan gawai dan berbagai isu lain yang dapat dipromosikan dan diedukasi melalui platform digital (Etikawati, 2025; Prihardini et al., 2024) . Perkembangan psikoedukasi semakin pesat seiring dengan kehadiran Covid-19 pada tahun 2019. Pandemi covid-19 membuat perubahan yang besar dalam kehidupan setiap manusia, termasuk peralihan ke system digital tidak terkecuali layanan psikologis (Hamilton, 2023).

Pandemi covid-19 yang pernah menjadi wabah penyakit hamper diseluruh negara memberikan sumbangsi besar terhadap perkembangan teknologi digital saat ini (Nugroho, 2022). Salah satu yang masih dirasakan saat ini adalah perkembangan platform psikoedukasi yang memberikan layanan komprehensif mulai dari penyajian informasi, meluruskan miskonsepsi Masyarakat, sampai pada layanan konseling dan psikoterapi yang kini dikenal sebagai cyber counseling atau konseling online. Cyber Counseling merupakan layanan konseling yang dilakukan secara profesional dan secara virtual atau online (Gading, 2020; Mishna et al., 2013; Nazma et al., 2025). Cyber counseling memanfaatkan media digital dalam pemberian layanan seperti email, zoom meeting, telepon, media sosial, dan aplikasi pesan singkat lainnya yang mampu menghubungkan konselor dan konseli (Maola et al., 2025; Singha, 1 C.E.). Saat ini cyber counseling menjadi solusi paling praktis untuk menjangkau para ahli konseling dan psikologi karena tidak terbatas ruang dan waktu. Selain itu, cyber counseling tetap mengedepankan prinsip kerahasiaan dan etika profesi (Hafizah et al., 2025; Shafik, 1 C.E.; Sheperis et al., 2025). Permasalahan yang dilayani dalam cyber counseling adalah semua permasalahan psikologis, emosional, sosial dan akademik pada semua kalangan usia yang mampu berkomunikasi melalui platform digital (Thandayuthapani, 1 C.E.; Xu et al., 2025). Adapun permasalahan umum yang biasa terjadi pada remaja yang merupakan mayoritas usia pengikut @dearcounseling adalah kecemasan, gangguan tidur, kecanduan game online dan media sosial, cyber bullying, percaya diri rendah, serta stress yang disebabkan oleh banyak hal (Aji et al., 2025; Prayoga & Suhartono, 2025).

Stres merupakan respon yang terjadi karena adanya interaksi biologis, sosial, budaya, dan psikologis yang menjadi stressor seperti ketidakpastian, hal-hal yang dapat merusak kestabilan emosi, dan batin (Febri & Teologi, 2024; Wu et al., 2020). Adapun indikator stres menurut Nazila dan Yuliana (2019) yang mengutip tulisan Hadyana Pujaatmaka, (2006:375), dapat dibagi dalam tiga aspek yaitu: 1) Indikator psikologis yang meliputi: mudah tersinggung, kurang komunikatif, sering melamun dan lelah secara mental. 2) Indikator pada fisik yang meliputi: meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, mudah lelah secara fisik, sering merasa pusing kepala dan memiliki masalah pada tidur. 3) Indikator pada perilaku yang meliputi: merokok berlebihan (jika perokok), menunda atau menghindari dari tugas atau rutinitas yang harus dilakukan, perilaku maladaptif dan perilaku makan yang tidak normal (Nazila & Yuliana, 2019). Berdasarkan indikator stres yang telah disebutkan, hal tersebut sesuai dengan yang dirasakan oleh subjek yang mengikuti sharing session pada instagram @dearcounseling yang telah memiliki 1900 pengikut pada saat penelitian dilakukan.

Penelitian terdahulu menemukan bahwa sekitar 84-89% remaja dan dewasa awal mengalami stress dengan prevalensi tertinggi usia 18-24 tahun yang disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan sosial dan kekhawatiran terhadap masa depan (KPPPA RI, 2021). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey juga melaporkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami tekanan psikologis seperti stres yang berdampak pada fungsi sosial dan akademiknya (Pusat Kesehatan Jiwa Nasional, 2022). Selain itu ditemukan juga lebih dari 50% mahasiswa berada pada kategori stress sedang hingga tinggi akibat tuntutan akademik dan tekanan sosial (Ramadhani & Hamzah, 2023; Sari et al., 2020). Temuan ini menjadi informasi yang penting bahwa stress merupakan isu yang memerlukan perhatian khusus.

Berdasarkan tingginya tingkat stres yang dialami oleh sebagian masyarakat, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan tekanan psikologis serta menjaga kesejahteraan mental secara optimal. Upaya ini penting sebagai langkah preventif untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis

dan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diterapkan program stress defeater melalui akun Instagram @dearcounseling sebagai bentuk intervensi digital dengan tujuan menurunkan tingkat stres pada subjek penelitian.

## 2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre-Eksperimen Design dengan one group pretest – posttest design. Subjek pada penelitian ini berjumlah 40 orang yang merupakan followers instagram dearcounseling. Subjek dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria:

1. Merupakan followers @dearcounseling
2. Mengalami stres dengan kategori sedang hingga tinggi
3. Bersedia mengikuti rangkaian intervensi dan pengukuran penelitian

Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini angket stres dengan menggunakan skala likert (Sangat setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan  $R_{hitung} > R_{tabel}$  = valid,  $R_{hitung} < R_{tabel}$  = tidak valid.  $R_{tabel} = N = 34$  distribusi nilai 5% = 0.227.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas**

Variabel	Dimensi	No item	Hasil	Keterangan (nilai kritis 0.227)
Stres	Psikologis	1-10	0.281 - 0.551	Valid
	Fisik	11-20	0.305 – 0.555	Valid
	Perilaku	21-30	0.259 – 0.617	Valid

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 30 item yang diberikan kepada subjek bersifat valid dengan nilai kritis adalah 0.227. Sedangkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua angket bersifat reliabel berdasarkan Azwar (2016) yang menyatakan reliabel jika nilai koefisien  $> 0.6$ . Adapun hasil uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha adalah  $0.885 > 0.6$  yang menunjukkan bahwa angket bersifat reliabel.

Beberapa langkah rancangan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pretest kepada subjek sebelum diberikan treatment.
2. Memberikan treatment kepada subjek melalui instagram @dearcounseling mengenai edukasi seputar stress dan Kesehatan mental dalam bentuk poster dan konseling yang digabungkan menjadi stress defeater.
3. Memberikan posttest setelah treatment untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi.

Setelah memberikan treatment, selanjutnya diberikan posttest untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi. Adapun analisa data menggunakan Uji Statistik Nonparametrik, yaitu Uji Wilcoxon, untuk mengetahui ada atau tidak adanya perubahan pada dua sampel yang berpasangan, di mana  $P \text{ value} < 0.05 =$  terdapat perubahan, dan  $P \text{ value} > 0.05 =$  tidak terdapat perubahan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pretest dilakukan sebelum memberikan perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat stress yang dialami oleh subjek penelitian dengan menggunakan angket yang terdiri dari 30 item valid dan reliabel berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS. Skala tingkat stress subjek diperoleh dari 30 item angket dengan skor 1-4, sehingga diketahui bahwa nilai maksimal yang akan diperoleh yaitu  $(30 \times 4) = 120$  dan nilai minimal yaitu  $(30 \times 1) = 30$ . Adapun range yaitu  $\{(120-30)+1\} = 91$  dengan interval  $91:4=22$ , sehingga dapat diketahui bahwa kategorisasi tingkat stress subjek penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategori Tingkat Stress**

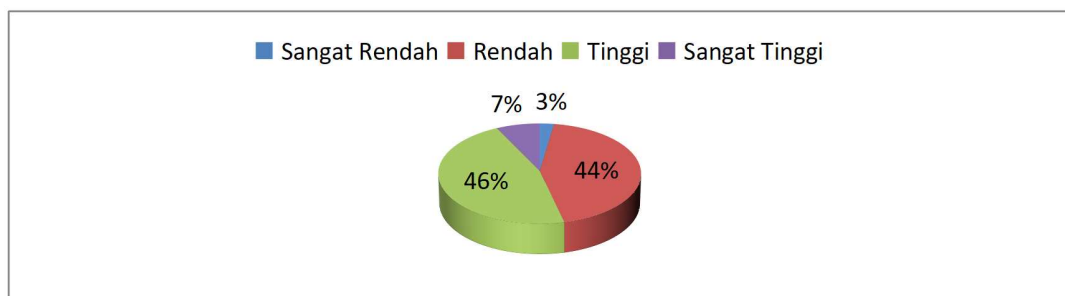
Kategori	Rentang Score
Sangat Rendah	30-52
Rendah	53-75
Tinggi	76-98
Sangat Tinggi	99-120

Berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan dan merujuk kepada kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress subjek adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Pretest Kategorisasi Tingkat Stres Subjek**

Kategori	RentangSkor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	30-52	1	2.4
Rendah	53-75	18	43.9
Tinggi	76-98	19	46.4
Sangat Tinggi	99-120	3	7.3
<b>Jumlah</b>		41	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress yang dalam kategori tinggi sebanyak 19 orang atau sebesar 46.4% dari jumlah sampel dan tingkat stress dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau sebesar 7.3% dari jumlah sampel. Sedangkan tingkat stress pada kategori rendah sebanyak 18 orang atau 43% dan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau 2.4% dari jumlah sampel. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pretest yang dilakukan terhadap sampel sebelum diberikan perlakuan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stress subjek sebelum diberikan perlakuan cukup tinggi. Hal ini diperjelas dengan grafik berikut:



**Gambar 1. Garfik Hasil Pretest**

Tingginya tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian individu masih memiliki keterbatasan dalam memahami sumber tekanan psikologis yang mereka alami, termasuk risiko, dampak, serta strategi pencegahan yang tepat. Kondisi tersebut mendorong munculnya kekhawatiran berlebihan, rasa takut, dan persepsi

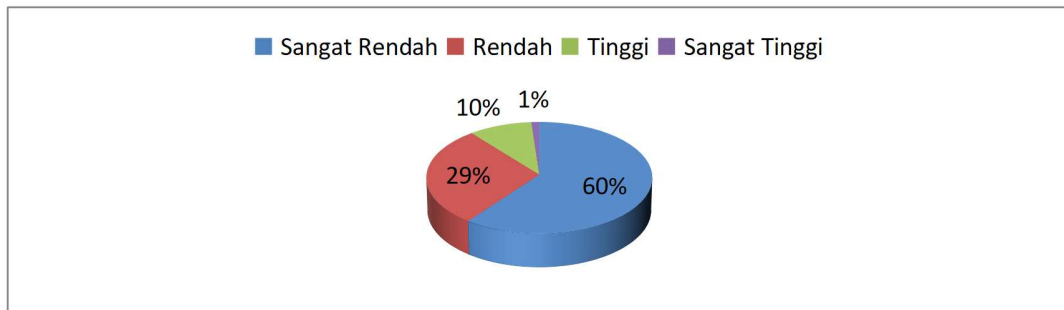
negatif terhadap situasi yang dihadapi, sehingga memperburuk tingkat stres. Hal ini mengindikasikan pentingnya pemberian edukasi psikologis yang komprehensif serta layanan konseling untuk membantu individu mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Tingkat stres yang cukup tinggi menyebabkan subjek mengalami ketakutan dan kewaspadaan berlebihan, sehingga diperlukan pengarahan dalam bentuk informasi yang akurat, psikoedukasi, serta strategi coping yang efektif untuk mengurangi tekanan psikologis. Berdasarkan pertimbangan tersebut, 40 subjek dalam penelitian ini diberikan intervensi berupa konten edukatif dan layanan cyber counseling melalui Instagram dengan harapan dapat menurunkan tingkat stres yang dialami. Setelah diberikan perlakuan, sampel diberikan posttest berupa 30 item yang sama dengan pretest. Adapun hasil posttest adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Posttest Kategorisasi Tingkat Stres**

<b>Kategori</b>	<b>RentangSkor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat Rendah	30-52	25	61
Rendah	53-75	12	29.3
Tinggi	76-98	4	9.7
Sangat Tinggi	99-120	-	0
<b>Jumlah</b>		41	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress subjek menurun setelah diberikan perlakuan, dan berdasarkan hasil posttest, jumlah subjek dalam kategori sangat rendah meningkat menjadi 25 orang atau 61% dan dalam kategori rendah sebanyak 12 orang atau 29.3% dari jumlah sampel. Sedangkan tingkat stress dalam kategori tinggi adalah sebanyak 4 orang atau 9.7% dan sudah tidak terdapat subjek dengan tingkat stress yang berada dalam kategori sangat tinggi. Berikut adalah grafik yang menggambarkan hasil posttest:



**Gambar 2. Grafik Hasil Posttest**

Turunnya tingkat stress menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dapat memberikan pengaruh pada sampel. Sebagai perbandingan antara tingkat stress sebelum diberi perlakuan dan sesudahnya, berikut adalah hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan:

**Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest**

	Skor ideal	Jumlah Skor	Skor Rata-Rata	%	Progress (%)
Pretest	120	3215	79	65.8	-
Posttest	120	2170	48	40	25.8

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan tingkat stress subjek terbilang cukup tinggi dengan jumlah skor 3215 dan rata-rata skor pretest adalah 79 atau 65%. Kemudian setelah diberikan perlakuan terdapat penurunan tingkat stress, jumlah skor menurun menjadi 2170 dengan skor rata-rata posttest adalah 48 atau 40%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan tingkat stress pada subjek setelah mendapatkan perlakuan berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Statistik Nonparametrik, yaitu Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS dan diperoleh nilai sebelum perlakuan serta sesudah perlakuan yaitu  $Asymp.Sig < 0.00 < 0.05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa stress defeater melalui instagram terhadap penurunan tingkat stres efektif untuk menurunkan tingkat stress yang dialami oleh subjek.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi stress defeater melalui Instagram efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sari (2020), yang menyatakan bahwa layanan cyber counseling secara umum mampu memengaruhi aspek kognitif individu sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Efektivitas intervensi tersebut didukung oleh hasil perbandingan skor pretest dan posttest yang menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata tingkat stres setelah subjek menerima perlakuan. Perbedaan skor ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam kondisi psikologis subjek sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar  $0.00 < 0.05$ , yang menunjukkan bahwa intervensi stress defeater berbasis Instagram secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres pada subjek penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Aji, A. K., Barida, M., & Mu'arifah, A. (2025). Cybercounseling sebagai Solusi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja Seks Komersial. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 585–593. <https://doi.org/10.29407/6F6WHW47>
- Etikawati, A. I. (2025). Psikoedukasi tentang Pengasuhan di Era Digital Untuk Orang Tua di Dusun Karang, Girikerto, Gunung Kidul, Yogyakarta dalam acara Ngopi Manis BEM Fakultas Psikologi . Puskaloka: Pusat Kajian Psikologi Komunikasi Dan Budaya. <https://web.usd.ac.id/pusat/puskaloka/detailberita.php?id=29>
- Febri, H., & Teologi, S. T. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71. <https://doi.org/10.55606/CORAMMUNDO.V6I2.383>

- Gading, I. K. (2020). The Development of Cyber Counseling as a Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 301–313. <https://doi.org/10.23887/JPI-UNDIKSHA.V9I2.25469>
- Hafizah, A., Putri<sup>2</sup>, N. A., Shinta<sup>3</sup>, N. D., Febryanti<sup>4</sup>, P., Pd, F. M., Islam, U., Sjech, N., Djamil, M., Bukittinggi, D., Aua, J. G., Putiah, K., Banuhampu, K., & Bukittinggi, K. (2025). The Counselor's Role in Improving Gen Z's Mental Health in the Digital Era. *BICC Proceedings*, 3, 102–108. <https://doi.org/10.30983/bicc>
- Hamilton, A. (2023). The Rise of Online Therapy: History and Challenges - masc. Mascmedical Recruitment Firm. <https://mascmedical.com/healthcare-staffing-agencies-online-therapy-history-and-challenges/>
- Kamene, K. (2025). From Physical to Virtual: The Transition of Psychological Therapy in the Digital Age. *REVIEW PREMIER JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1–5. <https://doi.org/10.70389/PJP.100007>
- Khan, M. U., & Aslani, P. (2019). Attention-deficit hyperactivity disorder management and the role of the pharmacist. *Encyclopedia of Pharmacy Practice and Clinical Pharmacy*, 629–639. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812735-3.00545-8>
- KPPPA RI. (2021). Profil Kesehatan Mental Remaja Indonesia.
- Maola, S. N., Andela, F., Salsabila, R. A., Syairani, N. S., Rizqia, A. D., & Afendy, P. M. (2025). Modernizing Mental Health: The Role, Ethics, and Competencies of Counseling in the Digital Age. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 102–116. <https://doi.org/10.32627/JECO.V6I1.1653>
- Mishna, F., Bogo, M., & Sawyer, J. L. (2013). Cyber Counseling: Illuminating Benefits and Challenges. *Clinical Social Work Journal* 2013 43:2, 43(2), 169–178. <https://doi.org/10.1007/S10615-013-0470-1>
- Nazila, & Yuliana. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Badan Pengawasan Keuangan Dan Pembangunan Perwakilan Provinsi Aceh. *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)*, 3(1), 273–282. <https://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/semdiunaya/article/view/478>

- Nazma, N., Ritonga, A. F., Ramadhan, S. M., Fitri, S., Anggraini, N., & Sastra, K. D. (2025). Counselors in the Digital Age: Strategies for Facing Social Media Challenges to College Students' Mental Health. *BICC Proceedings*, 3, 114–119. <https://doi.org/10.30983/bicc>
- Nugroho, A. T. (2022). Perubahan Pola Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan Selama Pandemi Covid-19. *Media Informasi*, 31(1), 103–114. <https://doi.org/10.22146/MI.V31I1.4660>
- Prayoga, P. A., & Suhartono, B. (2025). EFEKTIVITAS CYBER COUNSELING DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA DIGITAL. *JURNAL MULTIDISIPLIN ILMU AKADEMIK*, 2(1), 619–628. <https://doi.org/10.61722/JMIA.V2I1.3850>
- Prihardini, I., Sahrani, R., Iriani, F., & Dewi, R. (2024). Psikoedukasi Digital Parenting: Pola Asuh Baru Menyiapkan Anak untuk Era Digital. *PUSAKO : Jurnal Psikologi*, 3(1), 17–33.
- Pusat Kesehatan Jiwa Nasional, K. K. R. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Nasional Kesehatan Mental Remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramadhani, A., & Hamzah, H. (2023). Tingkat Stres Mahasiswa di Perguruan Tinggi Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 9(2), 112–121.
- Ratnasari, Z. (2023). Memahami Apa Itu Psikoedukasi: Pengertian, Jenis, Tujuan, beserta Dampaknya. <https://www.kompasiana.com/zura324/654d500dedff7649043559a2/memahami-apa-itu-psikoedukasi-pengertian-jenis-tujuan-beserta-dampaknya>
- Sari, D. P., Putri, R. M., & Rahman, A. (2020). Stres Akademik pada Mahasiswa: Faktor Risiko dan Implikasi Psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(1), 45–55.
- Shafik, W. (1 C.E.). Ethical and Legal Considerations in Digital Counseling: Navigating Counseling in the Digital Age. <https://Services.Igi-Global.Com/Resolvedoi/Resolve.aspx?Doi=10.4018/979-8-3693-8392-6.Ch011>, 287–316. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8392-6.CH011>

- Sheperis, C. J., Annan-Coultas, D. L., & Rush, C. C. C. (2025). Reimagining the Counseling Profession: Preparing Counselors for AI and Digital Health Integration. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 19(3), 2. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.70013/s5xqzgg6>
- Singha, R. (1 C.E.). Secure Video Conferencing for Virtual Counseling Sessions: Leveraging the Properties of the Multidimensional Addiction Behaviour Scale. <https://Services.Igi-Global.Com/Resolvedoi/Resolve.aspx?Doi=10.4018/979-8-3693-8392-6.Ch010>, 259–286. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8392-6.CH010>
- Thandayuthapani, S. (1 C.E.). Exploring Social Media’s Role in Counseling: Enhancing Accessibility, Privacy, and Efficacy of Mental Health Support in the Digital Age. <https://Services.Igi-Global.Com/Resolvedoi/Resolve.aspx?Doi=10.4018/979-8-3693-8392-6.Ch005>, 105–138. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8392-6.CH005>
- Wu, W., Zhang, Y., Wang, P., Zhang, L., Wang, G., Lei, G., Xiao, Q., Cao, X., Bian, Y., Xie, S., Huang, F., Luo, N., Zhang, J., & Luo, M. (2020). Psychological stress of medical staffs during outbreak of COVID-19 and adjustment strategy. *Journal of Medical Virology*, 92(10), 1962–1970. <https://doi.org/10.1002/JMV.25914>
- Xu, L., Ng, D. T. K., Lee, C. S. Y., Peng, P., & Chu, S. K. W. (2025). A systematic review of digital literacy in lifelong learning for older adults: challenges, strategies, and learning outcomes. *Educational Technology Research and Development* 2025 73:6, 73(6), 3627–3674. <https://doi.org/10.1007/S11423-025-10530-W>