

POSITIVE AFFIRMATION & SELF-CARE UNTUK PENGUATAN WELL-BEING MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Anih Kurnia

Prodi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: anihkurnia@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Psychological well-being among university students in the digital era needs strengthening due to increased academic pressure and digital overstimulation. This community service program introduced positive affirmation and self-care as promotive strategies to enhance emotional regulation and mental balance. The intervention included psychoeducation, guided self-reflection, affirmation practice, and applied discussion. A total of 70 students participated and completed an evaluation instrument that assessed three domains: academic pressure, positive affirmation & self-care practice, and psychological well-being. Descriptive results indicated academic pressure at moderate-high level (mean 3.78 ± 0.41), while affirmation & self-care (mean 3.41 ± 0.38) and psychological well-being (mean 3.56 ± 0.43) were at moderate level. Pearson correlation analysis produced $r = 0.64$, showing a strong positive relationship between affirmation & self-care and psychological well-being. Qualitative reflections supported the quantitative pattern, where students described improved self-awareness, reframing of failure through positive internal dialogue, and commitment toward simple self-care routines (e.g., digital detox, daily journaling). These findings suggest that low-cost, micro-interventions based on affirmation and self-care represent feasible promotive approaches for strengthening students' mental resilience in higher education settings.

Keywords: positive affirmation; self-care; psychological well-being; academic pressure; university students

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital perlu diperkuat karena tingginya tekanan akademik dan overstimulasi digital. Program pengabdian masyarakat ini memperkenalkan positive affirmation dan self-care sebagai strategi promotif untuk meningkatkan regulasi emosi dan keseimbangan mental. Intervensi mencakup psychoeducation, refleksi diri terarah, latihan afirmasi, dan diskusi aplikatif. Sebanyak 70 mahasiswa terlibat dan menyelesaikan instrumen evaluasi yang mencakup tiga domain: tekanan akademik, praktik afirmasi & self-care, serta psychological well-being. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa tekanan akademik berada pada kategori sedang-tinggi (mean $3,78 \pm 0,41$), sedangkan afirmasi & self-care (mean $3,41 \pm 0,38$) dan psychological well-being (mean $3,56 \pm 0,43$) berada pada kategori sedang. Korelasi Pearson sebesar $r = 0,64$ menunjukkan hubungan positif yang kuat antara afirmasi & self-care dan psychological well-being. Refleksi naratif mendukung pola tersebut melalui peningkatan self-awareness, reframing kegagalan, dan komitmen terhadap rutinitas self-care sederhana (digital detox, journaling). Intervensi berbasis afirmasi dan self-care ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan promotif-preventif yang feasible untuk memperkuat resiliensi mental mahasiswa di era digital.

Kata Kunci: positive affirmation; self-care; psychological well-being; tekanan akademik; mahasiswa

PENDAHULUAN

Arah pembangunan manusia Indonesia saat ini tidak lagi hanya berorientasi pada capaian kognitif dan ekonomi, tetapi juga menekankan penguatan karakter, kesehatan mental, serta ketahanan psikologis generasi muda menuju Indonesia Emas 2045. Arah ini selaras dengan visi masa depan pendidikan yang menuntut pedagogi inklusif, keadilan antargenerasi, serta kesiapan menghadapi disrupsi kecerdasan buatan, perubahan ekologi, polarisasi sosial, dan ketidakpastian global (Murtiningsih & Sujito, 2024). Dengan demikian, pendidikan tinggi diharapkan tidak hanya menghasilkan lulusan yang kompeten secara akademik, tetapi juga individu dengan kesejahteraan holistik dan kapasitas sosial-emosional yang adaptif.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis di masa transisi perkembangan. Tuntutan akademik, tekanan sosial, dan paparan digital yang tinggi dapat memunculkan gejala seperti kecemasan, academic burnout, social comparison digital, serta hilangnya makna diri

(Hussey, 2025; Wah, 2025). Hal ini mengindikasikan perlunya strategi promotif–preventif yang memperkuat resiliensi dan dukungan psikososial untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa di era digital.

Di sisi lain, intensifikasi digitalisasi perkuliahan, tuntutan kurikulum, serta perubahan pola komunikasi daring terbukti berkontribusi terhadap overstimulasi, kelelahan emosional, dan menurunnya engagement belajar (Babakhova et al., 2023 dan Zhao et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi yang sederhana, low-cost, namun berbasis bukti—khususnya yang mampu mengaktifkan self-regulation—dibutuhkan untuk memperkuat kapasitas adaptif mahasiswa.

Positive affirmation merupakan salah satu pendekatan psikososial yang relevan. Afiriasi berfungsi sebagai pernyataan positif terstruktur yang diulang secara sadar untuk memperkuat citra diri, orientasi mental adaptif, serta reinterpretasi situasi (Greif, 2025; Hartmann-Kotte, 2022). Intervensi ini beririsan dengan pendekatan berbasis strengths yang menekankan meaning-making, penguatan self-belief, dan restrukturisasi narasi internal (Frazee, 2023; Storace, 2025). Jika dipadukan dengan praktik self-care, afiriasi berpotensi meningkatkan keseimbangan psikologis, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan sehat dalam keseharian (Bashir et al., 2023; Salehpour et al., 2025; Tsarkos, 2025).

Dengan demikian, positive affirmation yang terintegrasi dengan self-care dapat menjadi strategi low-cost dan high-impact yang feasible untuk diterapkan di perguruan tinggi sebagai upaya promotif kesejahteraan mental mahasiswa di era digital. Intervensi ini mendukung agenda nasional penguatan SDM melalui literasi mental, resiliensi psikologis, dan internalisasi budaya belajar positif sebagai bagian dari persiapan menuju Indonesia Emas 2045.

Berdasarkan pemetaan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi model penguatan keseimbangan diri berbasis positive affirmation dan self-care pada mahasiswa sebagai strategi pemberdayaan dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional di era digital.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *quasi-educational workshop* berbasis intervensi promotif–preventif pada mahasiswa perguruan tinggi yang mengikuti sesi secara daring melalui Zoom Meeting pada tanggal 30 Oktober 2025. Intervensi terdiri dari dua komponen utama, yaitu *positive affirmation* dan *self-care* sebagai strategi penguatan keseimbangan diri mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan:

- (1) *psychoeducation* mengenai tekanan akademik, stres digital, dan faktor protektif;
- (2) *guided self-reflection* untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan pola pikir tidak adaptif;
- (3) latihan *positive affirmation* melalui penyusunan dan repetisi pernyataan positif terstruktur; dan
- (4) penguatan *self-care* yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Seluruh proses difasilitasi melalui diskusi interaktif, latihan mandiri terarah, dan praktik afiriasi berulang sebagai stimulus kognitif-reflektif.

Pengukuran data dilakukan melalui kuesioner daring dengan skala Likert 1–5 pada tiga domain: persepsi tekanan akademik, praktik *positive affirmation* dan *self-care*, serta *psychological well-being*. Skor setiap domain dihitung menggunakan nilai rata-rata (mean) dan dikategorikan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Selain item tertutup, instrumen post-test memuat satu pertanyaan reflektif terbuka untuk menggali makna subjektif peserta setelah menerima edukasi tentang *positive affirmation* dan *self-care*.

Jawaban reflektif dianalisis menggunakan *content analysis* dengan proses coding manual oleh peneliti untuk mengidentifikasi pola makna, kata kunci, dan kategori tematik yang muncul. Hasil kualitatif ini dibandingkan dengan temuan kuantitatif (triangulasi) untuk memperkaya interpretasi data.

Analisis statistik kuantitatif (mean, SD, frekuensi) serta uji korelasi Pearson dilakukan menggunakan SPSS versi 20 untuk melihat hubungan antara tingkat penerapan *positive affirmation* dan *self-care* dengan *psychological well-being* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 70 mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan ini. Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, dan usia rata-rata berada pada kategori dewasa awal (mean usia $\pm 21,2$ tahun). Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 70)

No	Karakteristik	Jumlah (n) (%)
1	Jenis Kelamin	
	a. Laki-laki	19 (27,1)
	b. Perempuan	51 (72,9)
2	Umur $\pm$ Mean	$\pm 21,2$
3	Program Studi	
	a. D3 Keperawatan	47 (67,1)
	b. S1 Farmasi	20 (28,6)
	c. S1 Administrasi Rumah Sakit	3 (4,3)
	Total Respondent	70 (100)

2. Analisis Deskriptif dan Korelasi

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tekanan akademik berada pada kategori sedang–tinggi, sedangkan *positive affirmation* & *self-care* serta *psychological well-being* berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi memperlihatkan bahwa semakin tinggi praktik afirmasi positif dan *self-care*, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mahasiswa.

Tabel 2. Analisis Deskriptif dan Korelasi Pearson (n = 70)

Variabel	Mean $\pm$ SD	F (%)	r (korelasi)
Tekanan Akademik	3,78 $\pm$ 0,41		
a. Rendah		10 (14,3)	
b. Sedang		18 (25,7)	
c. Tinggi		42 (60)	
Positive Affirmation & Self-Care	3,41 $\pm$ 0,38		0,64 (hubungan kuat dan positif)
a. Rendah		16 (22,9)	
b. Sedang		36 (51,4)	
c. Tinggi		18 (25,7)	
Psychological Well-being	3,56 $\pm$ 0,43		
a. Rendah		14 (20)	
b. Sedang		30 (42,9)	
c. Tinggi		26 (37,1)	

Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan akademik mahasiswa cenderung tinggi (60% berada pada kategori tinggi), sedangkan *positive affirmation & self-care* lebih dominan berada pada kategori sedang (51,4%). Sementara itu, *psychological well-being* berada pada kategori sedang–tinggi (37,1% berada pada kategori tinggi).

Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,64$, yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara praktik afirmasi positif–self-care dengan psychological well-being. Artinya, semakin konsisten mahasiswa menerapkan afirmasi dan self-care dalam rutinitas sehari-hari, semakin baik keseimbangan emosi dan kondisi psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini mendukung bahwa afirmasi dan self-care bukan sekadar konsep teoretis, tetapi strategi yang berkaitan langsung dengan kemampuan mahasiswa beradaptasi dalam menghadapi tekanan akademik di era digital.

3. Hasil Analisis Reflektif Kualitatif

Selain data kuantitatif, instrumen juga memuat satu pertanyaan terbuka untuk menggali makna reflektif peserta setelah menerima edukasi. Jawaban naratif dianalisis menggunakan *inductive content analysis* melalui proses *open coding*, *category grouping*, dan *abstraction* yang dilakukan oleh peneliti. Dari 70 respon, 67 narasi dinilai relevan dan layak dianalisis, yang kemudian menghasilkan tiga tema utama dan enam subtema.

Tema 1 – Kesadaran Keseimbangan Diri

Sebanyak 48 dari 67 narasi (71,6%) menggambarkan peningkatan kesadaran bahwa keseimbangan diri bukan hanya aspek fisik, tetapi mencakup regulasi emosi, pengendalian pikiran, dan kemampuan melakukan refleksi atas kondisi diri.

a) Subtema 1.1 – Kesadaran Emosi & Pikiran Pribadi

Peserta mulai mengenali kapan mereka sedang lelah, tertekan, atau cemas, dan menyadari bahwa interpretasi internal berpengaruh terhadap respon adaptif.

b) Subtema 1.2 – Manajemen Paparan Digital

Banyak peserta menyebutkan keinginan mengurangi konsumsi informasi berlebih dan menetapkan batasan penggunaan gawai (digital detox) sebagai bentuk kontrol overstimulasi.

Tema 2 – Growth Mindset melalui Afirmasi Positif

Sebanyak 42 narasi (62,7%) menyatakan bahwa afirmasi membantu mengubah cara memaknai pengalaman akademik, khususnya saat menghadapi hambatan atau kegagalan.

a) Subtema 2.1 – Kesalahan sebagai Proses Bertumbuh

Peserta mulai memandang kegagalan sebagai bagian dari pembelajaran, bukan ancaman pada nilai diri.

b) Subtema 2.2 – Afirmasi sebagai Penguat Self-Confidence

Afirmasi dipahami sebagai pengingat internal untuk menjaga optimisme, self-belief, dan keberanian menghadapi tekanan akademik.

Tema 3 – Self-care sebagai Strategi Protektif

Sebanyak 39 narasi (58,2%) menekankan bahwa self-care dipahami sebagai strategi protektif berbasis rutinitas sederhana dan konsisten – bukan sebagai aktivitas pelarian.

a) Subtema 3.1 – Pembentukan Rutinitas Self-care Harian

Mahasiswa mulai merencanakan tindakan kecil yang berulang, seperti journaling singkat, tidur lebih teratur, dan short break.

b) Subtema 3.2 – Digital Detox sebagai Self-care Realistis

Pembatasan screen time terutama menjelang tidur dipandang sebagai praktik paling mungkin dilakukan untuk menjaga kejernihan mental.

Tabel 3. Ringkasan Tema, Subtema Hasil Reflektif Kualitatif

Tema	Subtema	Deskripsi
Tema 1 – Kesadaran Keseimbangan Diri	1. Kesadaran Emosi & Pikiran	Self-awareness meningkat tidak hanya pada fisik, tetapi juga proses berpikir dan emosi
	2. Manajemen Paparan Digital	Kesadaran perlunya mengontrol overstimulation digital
Tema 2 – Growth Mindset melalui Afirmasi Positif	1. Kesalahan sebagai Pembelajaran	Kegagalan dilihat sebagai bagian pertumbuhan
	2. Penguatan Self-confidence	Afirmasi digunakan untuk mempertahankan keyakinan diri
Tema 3 – Self-care sebagai Strategi Protektif	1. Pembentukan Rutinitas Self-care	Self-care sederhana namun konsisten
	2. Digital Detox sebagai Self-care Realistik	Pembatasan layar dianggap tindakan self-care paling realistis

Hasil kualitatif ini selaras dengan temuan kuantitatif bahwa intensitas praktik afirmasi dan self-care memiliki hubungan positif yang kuat dengan psychological well-being. Ketiganya menunjukkan pola saling memperkuat: afirmasi memengaruhi interpretasi diri, self-care memengaruhi regulasi harian, dan keduanya memicu peningkatan well-being.

Pembahasan

Temuan kuantitatif menunjukkan bahwa praktik positive affirmation dan self-care berasosiasi kuat dengan psychological well-being mahasiswa ($r = 0,64$). Secara kualitatif, respon naratif mengindikasikan tiga mekanisme kunci, yaitu: meningkatnya kesadaran keseimbangan diri, penguatan growth mindset melalui afirmasi, dan self-care sebagai strategi protektif. Pola ini konsisten dengan literatur intervensi psikologi positif dan perawatan diri pada mahasiswa. Afirmasi berperan sebagai pemicu *cognitive reframing* yang membantu menurunkan persepsi ancaman terhadap kemampuan diri serta meningkatkan regulasi emosi (Juang et al., 2024; Seligman, 2018). Intervensi singkat berbasis afirmasi dan penulisan reflektif juga dilaporkan efektif menurunkan stres belajar dan meningkatkan *short-term well-being* (Reschke et al., 2024).

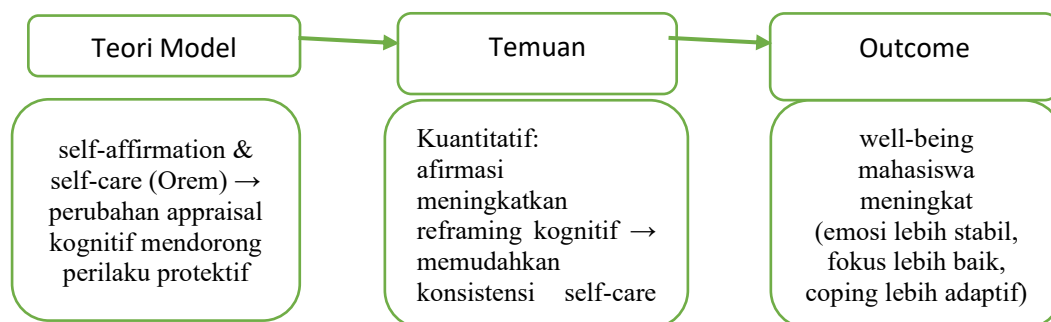


Gambar 1. Visualisasi Hubungan Afirmasi – *Self-Care* – *Well-Being*

Gambar 1 menggambarkan bahwa afirmasi memicu reframing kognitif dan kemudian mendorong konsistensi *self-care*, sehingga keduanya secara simultan berkontribusi pada peningkatan well-being mahasiswa.

Self-care yang dipilih mahasiswa cenderung berupa mikro-rutinitas sederhana yang mudah dipertahankan, seperti journaling singkat, tidur cukup, atau aktivitas gerak ringan. Literatur menunjukkan bahwa *habit-based micro-practice* lebih efektif diinternalisasi dibanding intervensi besar yang tidak berkelanjutan (Lam & Zhou, 2025). Subtema “digital pause” sebelum tidur juga konsisten dengan bukti *sleep-digital health*, dimana pembatasan screen exposure sebelum tidur berasosiasi dengan peningkatan *sleep efficiency* dan penurunan *hyperarousal* pada emerging adults (Nematova, 2025). Dengan demikian, perilaku ini bukan *bentuk avoidance*, tetapi protective coping yang berbasis bukti.

Selanjutnya, model koping transaksional Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa perubahan appraisal kognitif memengaruhi pilihan strategi koping; dan ketika *self-care* berhasil dijalankan, umpan balik positif dari perilaku tersebut memperkuat self-efficacy terhadap afirmasi yang diulang (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan kata lain, afirmasi dan *self-care* tidak bekerja linear, tetapi membentuk feedback loop yang saling menguatkan menghasilkan outcome berupa peningkatan keseimbangan psikologis dalam tekanan akademik digital.



Gambar 2. Model Alur Hubungan Teori Model
Temuan *Outcome* dalam Intervensi Afirmasi & *Self-Care* Mahasiswa

Gambar 2 menunjukkan bahwa teori self-affirmation dan *self-care* menjelaskan bagaimana perubahan appraisal kognitif dapat mendorong perilaku protektif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa afirmasi meningkatkan reframing kognitif sehingga memudahkan konsistensi *self-care* (didukung korelasi $r = 0,64$). Kombinasi dua proses ini menghasilkan outcome berupa peningkatan

keseimbangan psikologis mahasiswa: emosi lebih stabil, fokus lebih baik, dan coping lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik digital.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-affirmation bukan hanya mempengaruhi emosi sesaat, tetapi juga memperkuat clarity of self-awareness dan evaluasi diri pada mahasiswa (Murray et al., 2025). Selain itu, literatur menegaskan bahwa small stable repetition lebih efektif membentuk kebiasaan dibanding strategi besar yang tidak sustain (Lam & Zhou, 2025). sebagaimana juga muncul pada narasi peserta bahwa tindakan sederhana lebih realistis dipertahankan dalam rutinitas kuliah yang padat.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya protokol intervensi yang ringkas, personal, dan mandiri (misalnya afirmasi pagi, gratitude journaling 3–5 menit malam hari, serta screen-off 60–120 menit sebelum tidur). Intervensi ini low-cost – high-impact dan feasible diterapkan di perguruan tinggi — terlebih jika didukung ekosistem kampus yang mental-health friendly. Keterbatasan kegiatan ini adalah ketiadaan kelompok pembanding dan penggunaan self-report jangka pendek. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan dapat mempertimbangkan follow-up berkala dan integrasi peer-support untuk memperkuat stabilitas kebiasaan afirmasi dan self-care pada mahasiswa.

SIMPULAN

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat tekanan akademik kategori sedang–tinggi, sedangkan praktik *positive affirmation*, self-care, dan psychological well-being berada pada kategori sedang. Hasil korelasi ($r = 0,64$) menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara penerapan afirmasi & self-care dengan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan kualitatif memperkuat hasil tersebut, di mana peserta melaporkan peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan orientasi pikir yang lebih adaptif setelah mengikuti intervensi. Dengan demikian, strategi afirmasi dan self-care berpotensi menjadi pendekatan promotif yang feasible untuk memperkuat well-being mahasiswa di tengah tekanan akademik era digital.

SARAN / REKOMENDASI PROGRAM TINDAK LANJUT

Program ini perlu dikembangkan melalui sesi lanjutan yang terjadwal secara berkala (mingguan/dua mingguan) dan didukung modul ringkas untuk praktik mandiri, seperti *guided journaling*, *digital detox*, atau *short-affirmation routine*. Implementasi *pocket intervention* (5–10 menit) di awal/peralihan perkuliahan juga direkomendasikan untuk menjaga keberlanjutan praktik afirmasi dan self-care dalam aktivitas akademik sehari-hari.

IMPLIKASI BAGI INSTITUSI PENDIDIKAN

Hasil PKM ini mendukung pentingnya peran institusi dalam menyediakan intervensi promotif–preventif berbasis psikososial sebagai bagian dari dukungan kesejahteraan mahasiswa. Modul afirmasi dan self-care dapat diintegrasikan dalam program pembinaan mahasiswa atau non-kurikuler sebagai upaya penguatan ketahanan psikologis dan *healthy campus policy* yang lebih sistemik dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa peserta kegiatan PKM ini dan seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan, fasilitasi, serta pendampingan program, sehingga kegiatan edukasi afirmasi positif dan self-care ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media

- use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712.
- Babakhova, L. G., Khachatryan, N. N., & Lomova, N. V. (2023). Psychological well-being of students in digital educational environment. *E3S Web of Conferences* 389, 08014.
- Bashir, N., Naseer, W., & Siddiqui, M. H. (2023). Stress Management and Self-Care. *Crucial Communication: Improving Conversations at Workplace*, 1.
- Brockmeier, L. C., Keller, J., Dingler, T., Paduszynska, N., Luszczynska, A., & Radtke, T. (2025). Planning a digital detox: Findings from a randomized controlled trial to reduce smartphone usage time. *Computers in Human Behavior*, 168, 108624. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108624>
- Fisher, E. B., Thorpe, C. T., Devellis, B. M. E., & Devellis, R. F. (2007). Healthy coping, negative emotions, and diabetes management: A systematic review and appraisal. *Diabetes Educator*, 33(6), 1080–1103. <https://doi.org/10.1177/0145721707309808>
- Frazee, K. E. (2023). *The Effect of Instructionally Embedded Cognitive Reframing on Students' Self-Beliefs of Their Mathematical Competence*. University of South Carolina.
- Greif, S. (2025). What Is Coaching? In *The Future of Coaching: Building Bridges Between Science and Practice* (pp. 13–37). Springer.
- Hartmann-Kotte, L. (2022). Sequences of Order, Reflection and Development Dynamics: The Interplay of Multiplicity Within the Whole. In *General Psychotherapy: Principles and Common Theoretical Aspects-Rediscovering Humanity* (pp. 103–224). Springer.
- Hussey, R. (2025). *Bouncing forward in a digital world: an investigation of the relationships between young adulthood technology use, resilience and psychological well-being*. University of British Columbia.
- Jarar, S. P., & Salim, R. M. A. (2024). A Review on The Influence of Digital Age and Excessive Curriculum on Emotion. *Journal Transformation Of Knowledge*, 2(02).
- Juang, L. P., Schachner, M. K., Aral, T., Schwarzenthal, M., Kunyu, D., & Löhmansröben, H. (2024). Effects of a brief self-affirmation writing intervention among - 7 th graders in Germany : Testing for variations by heritage group , discrimination experiences. In *Social Psychology of Education* (Vol. 27, Issue 3). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09789-9>
- Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, July, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
- Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2025). A Meta-analysis of the relationship between growth mindset and grit. *Acta Psychologica*, 255, 104872. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104872>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Murray, A. L., Thye, M., Obsuth, I., Cai, S., Lui, M., & Murray, A. L. (2025). A Narrative Review to Identify Promising Approaches for Digital Health Interventions to Support Emotion Regulation for Adolescents With Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder Corresponding Author : *JMIR MENTAL HEALTH*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.2196/56066>
- Murtiningsih, S., & Sujito, A. (2024). Reimagining the future of education: Inclusive pedagogies, critical intergenerational justice, and technological disruption. *Policy Futures in Education*, 14782103251341406.
- Nematova, F. (2025). *Exploring the Associations of Screen Usage on Students' Sleep Disorder and Self Health Evaluation among Management Development Institute of Singapore students in Uzbekistan*. Lithuanian University of Health Sciences (Lithuania).
- Reschke, T., Lobinger, T., & Reschke, K. (2024). Short-term effectiveness of a brief psychological intervention on university students' stress and well-being during prolonged exam preparation :

- results of a randomized controlled trial. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2354663>
- Salehpour, M., Sharifi, S., & Parandeh, A. (2025). Spiritual Self-Care in Clinical Nursing: An Integrative Review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 100407.
- Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. Hachette UK.
- Storace, K. (2025). From Self-Doubt To Self-Efficacy: The Appreciative Dialogue (APDI) Therapy Program. *Psychological Research (in the Balkans)*, 28(1).
- Tsarkos, A. (2025). Enhancing Cognitive, Emotional, and Social Outcomes: Mindfulness and Self-Care in Education. In *Pedagogies of Compassion and Care in Education* (pp. 105–134). IGI Global Scientific Publishing.
- Wah, J. N. K. (2025). Unlocking Psychological Wellness: How Social Comparison Influences Well-Being and the Crucial Role of Perceived Social Support in Navigating the Digital Landscape of Mental Health. *CSB Journal*, 7(2), 4421–4453. <https://doi.org/10.17116/Csb.28.02.2025.01>
- Yusufi, A., Prasetyo, N., Prayoga, G. T., & Ramadhana, M. G. (2025). Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Kecerdasan Buatan : Teori dan Implementasi dalam Pengelolaan Stres dan Burnout Academic Well-being of Muslim Students in the Era of Artificial Intelligence : Theoretical Framework and Implementation in Managin. *Jurnal Kolaborasi Sains*, 8(5), 2577–2585. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7618>
- Zhao, L., Jaya, P., Deng, X., Cao, Y., Ge, C., Zeng, X., & Jaya, P. (2025). Digital Burnout and Academic Burnout in Blended Learning Environments: The Buffering Effect of Psychological Need Satisfaction from a Self-Determination Theory. *Digital Burnout and Academic Burnout*.