



EFEKTIVITAS APLIKASI SAFETEENS TERHADAP PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA: STUDI KUASI-EKSPERIMEN

Tesha Hestyana Sari¹, Jumaini², Syeptri Agiani Putri³, Novita Kusumarini⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

tesahesty@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja terus meningkat seiring dengan rendahnya tingkat literasi kesehatan mental, yang berdampak pada keterlambatan pencarian bantuan profesional. Upaya inovatif berbasis teknologi diperlukan agar informasi dan layanan kesehatan mental dapat diakses lebih luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji efektivitas aplikasi SafeTeens sebagai media edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok intervensi dan kontrol. Sampel berjumlah 60 remaja yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan dibagi secara proporsional ke dalam dua kelompok. Instrumen penelitian berupa kuesioner literasi kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk melihat perbedaan tingkat literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan tingkat literasi kesehatan mental setelah menggunakan aplikasi SafeTeens ($\chi^2 = 19,14$; $p = 0,00007$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna ($\chi^2 = 0,66$; $p = 0,719$). Aplikasi SafeTeens terbukti efektif meningkatkan pemahaman remaja dalam mengenali masalah kesehatan mental, membedakan mitos dan fakta, serta mengetahui cara mencari bantuan yang tepat. Penelitian ini merekomendasikan agar aplikasi SafeTeens dikembangkan lebih lanjut dengan fitur gamifikasi dan pengingat berkala untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, serta dilakukan uji jangka panjang guna menilai keberlanjutan peningkatan literasi kesehatan mental. Selain itu, adaptasi budaya dan bahasa lokal perlu terus disempurnakan agar aplikasi lebih relevan bagi remaja Indonesia.

Kata kunci: *Aplikasi SafeTeens, Edukasi Digital, Remaja*

Abstract

Mental health problems among adolescents continue to increase, coupled with low levels of mental health literacy, which can lead to delays in seeking professional help. Innovative technology-based efforts are needed to ensure wider access to mental health information and services. This study aims to develop and test the effectiveness of the SafeTeens app as an educational tool for improving adolescent mental health literacy. The study used a quasi-experimental design with an intervention and control group. A sample of 60 adolescents was selected based on inclusion criteria and divided proportionally into two groups. The research instrument was a mental health literacy questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Chi-Square test to determine differences in mental health literacy levels before and after the intervention. The results showed that the intervention group experienced a significant increase in mental health literacy levels after using the SafeTeens app ($\chi^2 = 19.14$; $p = 0.00007$), whereas the control group showed no significant change ($\chi^2 = 0.66$; $p = 0.719$). The SafeTeens app has proven effective in improving adolescents' understanding of mental health issues, distinguishing myths from facts, and how to seek appropriate help. This study recommends further development of the SafeTeens app with gamification features and periodic reminders to increase user engagement, as well as long-term testing to assess the sustainability of improvements in mental health literacy. Furthermore, cultural and local language adaptations need to be continuously refined to make the app more relevant to Indonesian adolescents.

Keywords: *SafeTeens App, Digital Education, Adolescents*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jl. Pattimura, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Email : tesahesty@gmail.com

PENDAHULUAN

Idealnya, setiap remaja memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang memadai sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengenali gangguan mental, memahami faktor penyebab, memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan, dan mengetahui layanan kesehatan mental yang tersedia (Jorm, 2012). Peningkatan literasi ini diharapkan mampu membentuk remaja yang resilien, berdaya secara psikologis, serta mampu mengakses dukungan profesional secara tepat. Dalam konteks pendidikan, literasi kesehatan mental menjadi aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa yang berkontribusi terhadap prestasi akademik dan kualitas kehidupan sosial (Seedaket et al., 2020).

Namun secara empiris, kondisi literasi kesehatan mental remaja di Indonesia masih jauh dari ideal. Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai gangguan jiwa, disertai tingginya stigma dan rendahnya perilaku pencarian bantuan (Afendy et al., 2024; Yulianti & Surjaningrum, 2021). Studi nasional juga melaporkan peningkatan prevalensi gangguan emosional remaja dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Temuan serupa dilaporkan oleh Alqifari et al. (2024) yang menyebutkan bahwa sebagian besar remaja masih memperoleh informasi tentang kesehatan mental dari media sosial dan teman sebaya, bukan dari tenaga profesional. Di tingkat global, penelitian di Spanyol dan Swedia juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental remaja masih tergolong rendah—hanya sekitar 40% remaja mampu mengenali depresi dan skizofrenia secara tepat (González-Sanguino et al., 2024; Melas et al., 2020). Fakta ini menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental merupakan tantangan universal, termasuk di negara maju.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas intervensi edukatif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, baik melalui pendekatan berbasis sekolah maupun digital. Misalnya, program IMPeTUs di Jawa yang dikembangkan secara co-designed untuk usia 11–15 tahun terbukti meningkatkan pemahaman siswa mengenai kecemasan dan depresi (Brooks et al., 2021). Studi internasional juga mendukung bahwa intervensi digital yang interaktif dan kontekstual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta penurunan stigma pada remaja (Seedaket et al., 2020; Morgado et.al, 2021). Meski demikian, penelitian serupa di Indonesia masih terbatas, terutama yang menguji efektivitas aplikasi mengintegrasikan edukasi berupa tulisan dan video dalam satu platform dengan desain kuasi-eksperimen dan fokus pada kelompok usia 15–18 tahun. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya inovasi intervensi digital yang terukur dan berorientasi pada kebutuhan budaya lokal remaja Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas aplikasi SafeTeens sebagai media edukasi kesehatan mental yang ditujukan bagi remaja sekolah

menengah. Aplikasi ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali masalah kesehatan mental, membedakan mitos dan fakta, serta memahami cara mencari bantuan profesional yang sesuai. Melalui pendekatan berbasis teknologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi digital dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, serta menjadi dasar pengembangan strategi promosi kesehatan jiwa berbasis sekolah di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi SafeTeens terhadap peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja. Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah menengah di Kota Pekanbaru pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 15–18 tahun, bersedia menjadi responden, serta memiliki akses terhadap perangkat gawai dan internet. Sampel sebanyak 60 responden dipilih secara purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 30 responden. Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen standar, yaitu kuesioner literasi kesehatan mental. Instrumen literasi kesehatan mental menggunakan Mental Health Literacy Scale (MHLS) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Pongtambing dan Anshari (2020). Skala ini terdiri atas 35 butir pernyataan yang menilai kemampuan individu dalam mengenali gangguan mental, memahami faktor penyebab, memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan, serta mengetahui informasi mengenai layanan kesehatan mental. Hasil uji validitas konstruk menunjukkan nilai $r > 0,30$, sedangkan reliabilitas instrumen mencapai Cronbach's alpha sebesar 0,77, menandakan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan sesuai digunakan pada populasi remaja Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia yang telah terstandar tersebut tanpa melakukan proses adaptasi ulang. Penelitian diawali dengan pemberian pretest kepada kedua kelompok untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental awal. Kelompok intervensi kemudian diberikan akses menggunakan aplikasi SafeTeens selama periode tertentu yang berisi materi edukasi. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi khusus. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali diberikan posttest untuk mengukur perubahan tingkat literasi kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat literasi kesehatan mental antara sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

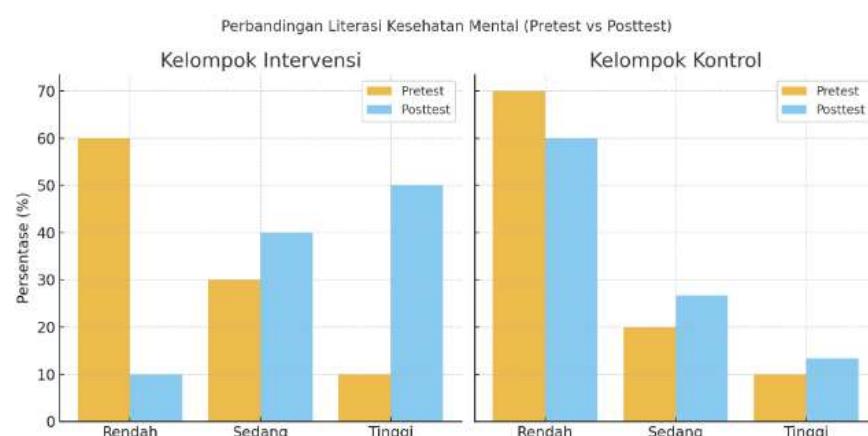
Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau

dengan nomor 2964/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus tahun 2025 selama 14 hari. Adapun kriteria inklusi yaitu siswa aktif pada tahun ajaran 2025/2026, berusia antara 15–18 tahun, bersedia menjadi responden dengan lembar persetujuan (*informed consent*), serta mampu membaca dan memahami instrumen kuesioner berbahasa Indonesia.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi pemberian informed consent kepada seluruh partisipan melalui lembar persetujuan tertulis yang menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian; penerapan anonimitas dengan penggunaan kode numerik tanpa mencantumkan identitas responden; penjaminan kerahasiaan data (*confidentiality*) dengan membatasi akses informasi hanya untuk kepentingan akademik; serta penerapan prinsip beneficence dengan memastikan tidak adanya risiko fisik maupun psikologis bagi peserta. Peneliti juga bersedia memberikan edukasi tambahan kepada siswa apabila diperlukan terkait topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Grafik 1. Perbandingan Literasi Kesehatan Mental Pretest dan Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=60).



Gratik di atas menunjukkan perbaikan tingkat literasi kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok intervensi, terlihat peningkatan yang signifikan dari kategori literasi rendah menuju sedang dan tinggi setelah menggunakan aplikasi SafeTeens. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, perubahan tingkat literasi relatif kecil dan tidak menunjukkan peningkatan bermakna. Hal ini menggambarkan bahwa penggunaan aplikasi SafeTeens efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

Selanjutnya hasil uji statistik Chi-Square untuk pretest dan posttest:

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Chi-Square Untuk Pretest dan Posttest (n = 60)

Kelompok	Chi-Square	p-value	Interpretasi
Intervensi	19,14	0,00007	Ada perbedaan signifikan, aplikasi SafeTeens efektif

			meningkatkan literasi kesehatan mental remaja
Kontrol	0,66	0,719	Tidak ada perbedaan signifikan, literasi kesehatan mental relatif tidak berubah

Kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan yaitu proses rekrutmen responden telah selesai dengan jumlah total 60 orang remaja sesuai kriteria inklusi. Seluruh responden telah diberikan informed consent dan memahami prosedur penelitian. Pengambilan data pretest telah dilakukan menggunakan kuesioner literasi kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil sementara (Pretest) berdasarkan analisis awal, tingkat literasi kesehatan mental responden cenderung masih rendah. Dari 60 responden: sekitar 65% (39 responden) berada pada kategori literasi rendah, 25% (15 responden) berada pada kategori literasi sedang, dan hanya 10% (6 responden) yang masuk kategori literasi tinggi. Hal ini menunjukkan mayoritas remaja masih kesulitan dalam mengenali informasi kesehatan mental, membedakan mitos dan fakta, serta memahami cara mencari bantuan yang tepat.

Test menunjukkan bahwa mayoritas (%) berada pada kategori literasi al rendah, indikator yang konsisten literatur bahwa kemampuan remaja la, membedakan mitos dan fakta, antuan masih terbatas di banyak nya mental health literacy (MHL) ring dikaitkan dengan peningkatan dan rendahnya perilaku pencarian ck et.al, 2024). Hal ini menegaskan ensi berbasis edukasi yang mudah

intervensi menggunakan aplikasi elompok intervensi mengalami pergeseran proporsi literasi dari dominasi kategori rendah menuju kategori sedang/tinggi, yang secara statistik signifikan menurut uji Chi-Square ($p = 0,00007$). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan signifikan literasi kesehatan mental setelah menggunakan aplikasi SafeTeens dengan nilai $p = 0,00007$. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan bermakna dengan nilai $p = 0,719$. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan aplikasi SafeTeens efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa intervensi digital, terutama yang terstruktur dan berisi komponen edukasi atau CBT dapat meningkatkan pengetahuan dan mengurangi gejala tertentu pada populasi muda bila dirancang dan diterapkan secara baik (Bress et.al, 2024). Hasil uji Chi-Square memperkuat interpretasi bahwa perubahan yang teramatid tidak hanya kebetulan.

Integrasi edukasi dan layanan konseling dalam satu platform seperti yang disediakan SafeTeens tampaknya menjadi faktor penting. Literatur menunjukkan bahwa aplikasi yang

mengombinasikan konten edukatif, alat pengukuran suasana hati (mood tracker), serta akses ke dukungan daring cenderung lebih efektif dalam meningkatkan literasi dan niat mencari bantuan dibanding aplikasi yang hanya bersifat pasif (Lehtimaki et.al, 2021). Kombinasi fitur ini juga membantu pengguna menerjemahkan pengetahuan menjadi tindakan (mis. mengenali tanda, mencari bantuan).

Faktor anonimitas dan kenyamanan akses yang ditawarkan lewat layanan daring berperan mengurangi hambatan stigma, sebuah faktor yang sering menghalangi remaja untuk mencari bantuan. Bukti penelitian menunjukkan bahwa penawaran layanan yang bersifat anonim atau semi-anonim meningkatkan kemungkinan remaja melakukan skrining mandiri dan mencari bantuan awal, sehingga dapat menjembatani kesenjangan akses terutama bagi mereka yang takut dicap atau dikucilkan (Villatoro et.al, 2022). Oleh sebab itu, fitur anonimitas SafeTeens relevan secara teoritis dan praktis.

Meskipun hasil intervensi menjanjikan, tantangan yang sering dijumpai pada studi DMHI adalah retensi dan keterlibatan pengguna (engagement). Banyak aplikasi mengalami penurunan penggunaan seiring waktu sehingga efektivitas jangka panjang menjadi tidak pasti (Lehtimaki et.al, 2021). Oleh karena itu, hasil posttest positif pada waktu singkat (mis. dua minggu) perlu ditindaklanjuti dengan strategi peningkatan keterlibatan seperti gamifikasi ringan, pengingat berkala, atau komponen sosial yang aman serta pengukuran follow-up untuk menilai apakah peningkatan literasi bertahan dalam jangka menengah dan panjang.

Konteks budaya lokal berperan penting dalam keberterimaan konten (Spanhel et.al, 2021). Literatur tentang adaptasi kultural menunjukkan bahwa intervensi digital yang disesuaikan dengan norma, bahasa, dan pengalaman lokal cenderung lebih diterima dan efektif di negara berpenghasilan menengah seperti Indonesia. Oleh karena itu, pengembangan konten SafeTeens yang mempertimbangkan nilai-nilai remaja Indonesia (mis. bahasa sehari-hari, contoh kasus lokal) kemungkinan memperkuat efek intervensi. Disarankan dokumentasi proses kulturalisasi dan uji coba fokus kelompok (FGD) untuk memastikan relevansi konten.

Dari sisi metodologis, penggunaan uji Chi-Square pada data kategorik literasi adalah tepat untuk menilai pergeseran proporsi antar kategori pretest dan posttest. Hasil signifikan pada kelompok intervensi (sedangkan kelompok kontrol tidak) mendukung klaim efektivitas aplikasi. Namun, untuk melengkapi bukti, bila tersedia skor numerik total literasi per responden, disarankan analisis tambahan menggunakan uji berpasangan (paired t-test atau Wilcoxon signed-rank test jika data tidak normal) untuk mengecek perubahan skor rata-rata individu, sehingga dapat memberikan gambaran efek intervensi pada level skor individu selain perubahan kategori.

Keterbatasan yang perlu dicatat adalah ukuran sampel relatif kecil ($n = 60$) dan periode follow-up yang pendek; keduanya membatasi

generalisasi dan penilaian efek jangka panjang. Disarankan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, pengukuran tindak lanjut (mis. 3–6 bulan), serta analisis subgroup (mis. berdasarkan usia, jenis kelamin, akses internet) untuk memahami faktor moderator efektivitas. Selain itu, pelaporan tentang proses penggunaan (log penggunaan aplikasi, tingkat interaksi fitur) akan sangat membantu menjelaskan mekanisme bagaimana aplikasi meningkatkan literasi (Wani et.al, 2024).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberi bukti awal bahwa aplikasi SafeTeens mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dalam konteks sampel yang diteliti. Hasil ini konsisten dengan beberapa temuan sebelumnya tentang potensi DMHI untuk meningkatkan pengetahuan dan aspek-aspek kesejahteraan mental bila intervensi dikonseptualisasikan dengan baik, dikulturalisasi, dan diikuti strategi untuk menjaga keterlibatan pengguna (Bress et.al, 2024). Rekomendasi praktis meliputi perluasan uji coba, pengukuran jangka panjang, serta integrasi data penggunaan untuk memperkuat bukti efektivitas.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi SafeTeens efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Hasil analisis statistik membuktikan adanya peningkatan signifikan tingkat literasi pada kelompok intervensi setelah penggunaan aplikasi, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Aplikasi ini membantu remaja mengenali gangguan mental, memahami faktor penyebab, memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan, serta mengetahui informasi mengenai layanan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi digital berbasis edukasi seperti SafeTeens, dapat menjadi strategi preventif yang potensial untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan mental di kalangan remaja. Peneliti merekomendasikan pengembangan lebih lanjut aplikasi dengan menambahkan fitur interaktif, gamifikasi, dan pengingat penggunaan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, serta pelaksanaan penelitian jangka panjang guna menilai keberlanjutan dampak intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, P. M., Ahman, A., Setiawati, S., & Nadhirah, N. A. (2024). Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 5(2). <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Alqifari, S., Amelia, R. A., Septiany, F. A., & Merida, S. C. (2024). Mental health psychoeducation: Effort to increase mental health literacy in adolescence. Developmental and Clinical Psychology, 5(2). <https://doi.org/10.15294/dcp.v5i2.17098>
- Bress, J. N., Falk, A., Schier, M. M., et al. (2024). Efficacy of a mobile app-based intervention for young adults with anxiety disorders: A randomized clinical trial. JAMA Network

- Open, 7(8), e2428372.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.28372>
- Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Lovell, K., Bee, P., & Renwick, L. (2021). Improving mental health literacy among young people aged 11–15 years in Java, Indonesia: The co-development of a culturally appropriate, user-centred resource (the IMPeTUs intervention). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 56. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00410-5>
- González-Sanguino, C., Rodríguez-Medina, J., Redondo-Pacheco, J., Betegón, E., Valdivieso-León, L., & Irurtia, M. J. (2024). Mental health literacy of Spanish adolescents: An exploratory cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 1469. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18933-9>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lehtimaki, S., Martic, J., Wahl, B., Foster, K., & Schwalbe, N. (2021). Evidence on digital mental health interventions for adolescents and young people: Systematic overview. *JMIR Mental Health*, 8(4), e25847. <https://doi.org/10.2196/25847>
- Melas, P. A., Tartani, E., Forsner, T., Edhborg, M., & Forsell, Y. (2020). Mental health literacy about depression and schizophrenia among adolescents in Sweden. *European Psychiatry*, 63(1), e36. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.36>
- Morgado, T., Loureiro, L., Rebelo Botelho, M. A., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' Empowerment for Mental Health Literacy in School: A Pilot Study on ProLiSMental Psychoeducational Intervention. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8022. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Renwick, L., Pedley, R., Johnson, I., Bell, V., Lovell, K., Bee, P., et al. (2024). Mental health literacy in children and adolescents in low-and middle-income countries: A mixed studies systematic review and narrative synthesis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(4), 961–985. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01997-6>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: Systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Spanhel, K., Balci, S., Feldhahn, F., et al. (2021). Cultural adaptation of internet- and mobile-based interventions for mental disorders: A systematic review. *NPJ Digital Medicine*, 4, 128. <https://doi.org/10.1038/s41746-021-00498-1>
- Villatoro, A. P., DuPont-Reyes, M. J., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2022). "Me" vs. "Them": How mental illness stigma influences adolescent help-seeking behaviors for oneself and recommendations for peers. *Stigma and Health*, 7(3), 300–310. <https://doi.org/10.1037/sah0000392>
- Wani, C., McCann, L., Lennon, M., & Radu, C. (2024). Digital mental health interventions for adolescents in low- and middle-income countries: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 26.
- Yulianti, P. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). A review of mental health literacy strategy for adolescence. *International Journal of Public Health Science*, 10(4), 764–770. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i4.20364>