

Pengembangan Media Konseling Berbasis Platfrom Digital Sebagai Reading Therapy Dalam Penerimaan Diri

Nabilah Nurulfitri^{1*}, Ahmad Fadhil², Tri Windi Oktara³
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author: nabilahnurulfitri161102@gmail.com

Received: 06-08-2025

Revised: 09-11-2025

Accepted: 14-11-2025

Cite this article: Nurulfitri., N., Fadhil., A., & Oktara., T., W. (2025). Pengembangan Media Konseling Berbasis Platfrom Digital sebagai Reading Therapy dalam Penerimaan Diri. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(2), 38–49.
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14177>

Abstract

The Reading Therapy Platform is a digital-based self-acceptance development platform that is easily accessible to all groups, including Generation Z, and can be used anytime, anywhere. In this study, a Reading Therapy Platform for self-acceptance was developed as a source of information and a tool for self-acceptance. The objectives of this study were: (1) to determine the development of the Reading Therapy Platform for self-acceptance and (2) to assess the platform's feasibility based on validation by subject matter, media, and communication experts. This study used a research and development (R&D) method using the Borg & Gall model modified by Sugiyono, which went through five stages. In the product validation stage, the platform was assessed by experts. The validation results indicated that the platform was highly feasible to use, with a good average rating from the experts. The conclusions of this study are: (1) the Reading Therapy Platform received a score of 4.5 and (2) the platform is suitable for use as a self-acceptance platform. It is recommended that all groups, including Generation Z, utilize this platform for self-acceptance.

Keywords: Platfrom, Reading Therapy, Self-Acceptance

Abstrak

Platform Terapi Membaca adalah media pengembangan untuk penerimaan diri berbasis digital yang mudah diakses oleh semua kalangan, termasuk generasi Z, dan dapat digunakan kapan saja, di mana saja. Dalam penelitian ini, dikembangkan Platform Terapi Membaca untuk penerimaan diri sebagai sumber informasi dan alat penerimaan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) menentukan pengembangan Platform Terapi Membaca untuk penerimaan diri dan (2) menilai kelayakan platform tersebut berdasarkan validasi oleh ahli materi, media, dan komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model Borg & Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono, melalui lima tahap. Pada tahap validasi produk, platform dinilai oleh para ahli. Hasil dari validasi menunjukkan bahwa platform ini sangat layak digunakan, dengan nilai rata-rata yang baik dari para ahli. Kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Platform Terapi Membaca mendapatkan skor 4.5 dan (2) platform tersebut cocok digunakan sebagai media penerimaan diri. Direkomendasikan bagi semua kelompok, termasuk generasi Z, untuk memanfaatkan platform ini dalam penerimaan diri.

Kata Kunci: Platfrom, Reading Therapy, Penerimaan Diri

Pendahuluan

Generasi Z lahir di tengah perkembangan internet dan teknologi digital yang masif dengan pengaruh yang sangat besar dan meluas. Kecanggihan digital menjadikan mereka lebih cerdas serta memiliki akses cepat dan tanpa batas. Situasi itu juga membuat otak dan mental mereka lebih lambat matang hingga menempatkan mereka dalam berbagai kerentanan kesehatan mental. Mereka memiliki beban kognitif yang jauh lebih besar di otaknya (Permatasari 2024). Namun karena otak mereka belum matang, mereka belum memiliki kemampuan yang mumpuni sehingga sering merasa kewalahan menghadapi kondisi tertentu, tidak tahu harus berbuat apa, atau bagaimana mengendalikan situasi.

Generasi Z adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 hingga tahun 2010 (Bayti, Tety Nur. Arini 2020). Hal ini disebabkan kebanyakan generasi muda, yang lebih dikenal dengan sebutan “Gen Z” akan menjadi awal dirasakannya banyak permasalahan yang dialami individu yang beranjak dari remaja akhir ke dewasa awal yang mengalami kebimbangan akan keputusan yang akan dijalani. Studi Indonesia yang mengeksplorasi hubungan antara penerimaan

diri dan dukungan sosial daring (Fitrianti, Laiyusa Ananda. Rini, Amanda Pasca. Pratitis 2022). Selain itu, ditinjau dari tingkat literasi generasi Z yang mulai menurun dalam membaca buku sebagai sumber keilmuan, yang didukung dengan kemudahan akses digitalisasi yang memiliki efek negatif generasi saat ini malas untuk membaca buku dengan penjelasan yang panjang. Namun, mereka menjadi pendorong utama perkembangan ekonomi dengan dominasi mereka pada lanskap demografi Indonesia.

Bonus demografi di Indonesia yang semakin tinggi dapat menjadi pendorong produktivitas ekonomi sebagai dampak dari peningkatan jumlah angkatan kerja terhadap jumlah tanggungan (Savitri 2019). Namun, dampak bonus demografi adalah membludaknya angka pengangguran. Jumlah usia produktif yang diperkirakan mencapai 60%-70% dari total penduduk (Echo 2022). Mereka memiliki peluang kreativitas yang luas tetapi mudah tertekan dan menyerah dengan pekerjaan diselesaikan. Maka, secara berbagai konflik akan dialami dari psikologis, akademik, relasional, pekerjaan, keluarga, penerimaan diri dan lainnya.

Era digital dikenal sebagai kebutuhan untuk mempermudah akses apapun dengan mudah dan terjangkau oleh manusia, dengan waktu yang sangat cepat dan serba instan (Anshori and Nadiyya 2023). Penggunaan media sosial yang semakin meningkat dengan bisa melampaui batasan jarak dan waktu menjadi pemicu ketergantungan remaja dalam mengakses segalanya di media sosial. Salah satu media digital yang diakses untuk mempermudah kebutuhan berupa platform dengan disesuaikan kebutuhan setiap individu. media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang berbasis digitalisasi dapat digunakan dengan mudah dan praktis. Upaya untuk dapat tetap melakukan aktivitas membaca dengan menggunakan media platform yang dapat mempermudah dalam menerima diri.

Platform umumnya banyak ditemukan dalam dunia teknologi informasi yang mengacu pada suatu sistem yang menyediakan infrastruktur pengembangan dan pelaksanaan aplikasi, layanan maupun produk tertentu. Platform terdapat dalam inovasi yang bermacam-macam, diantaranya; platform media sosial, platform pembayaran digital, platform komunikasi, platform seluler, platform

marketplace, platform *browser*, platform media digital, media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dan sebagainya. Penggunaan media konseling platform sebagai *reading therapy* menjadi wadah edukasi dan ruang berbasis digitalisasi untuk dapat diakses dengan mudah bagi pengguna masyarakat luas.

Komponen platform berbasis digital menjadi ruang untuk memaknai bahan bacaan serta dilengkapi dengan tulisan motivasi dan penyemangat untuk bisa lebih menerima diri. Salah satunya dari buku yang menjadi pendukung untuk bisa memaknai hidup oleh Hector Garcia dan Francesc Miralles dalam buku *ikigai* bahwasanya rahasia hidup bahagia dan panjang umur orang Jepang. Kegunaan platform ini berguna dalam mengidentifikasi produktif membaca buku dapat meningkatkan efisiensi penerimaan pada diri. Karenanya, penerapan pengembangan media ini mengikuti zaman yang sudah serba digital dengan berbagai aspek layanan aktivitas sehari-hari. Era digital dikenal dengan kemudahan akses untuk memenuhi kebutuhan yang dapat dijangkau oleh manusia dengan efisiensi waktu yang sangat cepat dan serba instan (Anshori and Nadiyya 2023).

Platform berbentuk website yang biasanya memuat kumpulan berita-berita terkini saja. Inovasi yang dilengkapi dan ditambahkan item yang lebih lengkap dengan mengadopsi *reading therapy* untuk pembaca. Saya membentuk platform bernama “apaikigaimu.com”, sebagai bentuk ruang membaca secara virtual untuk memberikan kesadaran penerimaan diri lewat *reading therapy*. Pembaca bisa membaca bahan bacaan yang telah disiapkan dalam media konseling berbasis platform sebagai *reading therapy* atau dapat membaca buku kesukaan yang dimiliki dengan meluangkan waktu untuk membacanya. Setelahnya, pembaca akan diminta memberikan *feedback* yang dirasakan selesai dari *reading therapy* yang sudah dilakukan.

Berdasarkan tujuan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang memuat *ikigai* untuk memberikan pemahaman dengan menanamkan rasa kebermaknaan hidup dengan menerima diri untuk bisa terus hidup dan senantiasa terus semangat walaupun terdapat rencana yang tidak sesuai harapan terus mau melangkah dan memperbaiki, karena semua pasti ada

pembelajaran yang memiliki arti bermakna selama kita menerimanya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi terobosan untuk pemberian media pengembangan berbasis digital berupa platform untuk generasi Z dengan *reading therapy* dalam penerimaan diri. Demikian, saya merasa perlu mengangkat permasalahan ini menjadi judul penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Konseling Berbasis Platform Digital Sebagai Reading Therapy Dalam Penerimaan Diri”.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (Research and Development/R&D) yang bertujuan untuk mengembangkan rancangan produk berupa platform media konseling berbasis reading therapy dalam meningkatkan penerimaan diri pada generasi Z. Proses pengembangan dilakukan dengan mengumpulkan data untuk mengidentifikasi potensi dan permasalahan yang dihadapi oleh generasi Z, khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pada tahap penelitian awal, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terhadap tiga orang mahasiswa generasi Z dari Prodi BKI. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana reading therapy dapat memberikan dampak terhadap penerimaan diri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dua dari tiga responden belum mengenal konsep reading therapy, dengan alasan belum memiliki waktu luang untuk melakukannya secara rutin.

Berdasarkan hasil tersebut, dirancanglah desain produk media konseling berbasis platform yang berfungsi sebagai sarana reading therapy. Desain ini mencakup aspek tampilan, penggunaan bahasa, serta penyusunan materi utama mengenai reading therapy yang disesuaikan dengan permasalahan penerimaan diri yang umum dialami oleh generasi Z, khususnya mahasiswa Prodi BKI UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Hasil dan Pembahasan

Salah satu inovasi yang berkembang adalah penggunaan media konseling berbasis platform digital, yang memanfaatkan aplikasi, website, atau media daring lain untuk menyampaikan layanan konseling secara mandiri maupun terintegrasi dengan konselor profesional (Latiffatunnisa 2025). Media konseling digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media edukasi dan refleksi diri. Melalui pendekatan ini, konselor dapat merancang program interaktif yang memungkinkan klien untuk membaca, menulis refleksi, atau berdiskusi secara daring. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan yang dikembangkan difokuskan pada *reading therapy* atau biblioterapi, yaitu metode terapi yang menggunakan bacaan terpilih untuk membantu individu memahami dirinya, mengelola emosi, serta memperkuat penerimaan diri. *Reading therapy* terbukti efektif sebagai sarana reflektif karena bacaan dapat menstimulasi pemikiran dan empati pembaca, sehingga mendorong proses penyembuhan psikologis secara mandiri (Septiana, Nila Zaimatus, Atmoko, Adi. Muslihati, M. Hidayah, Nur. Ramli 2023).

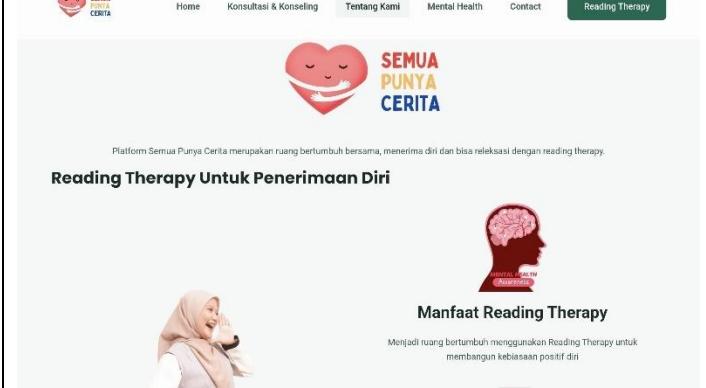
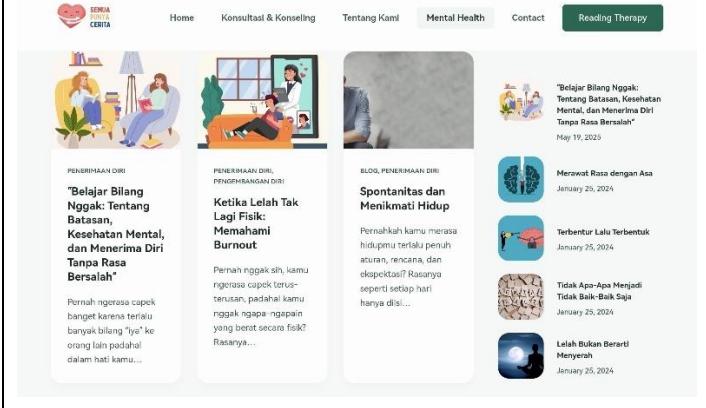
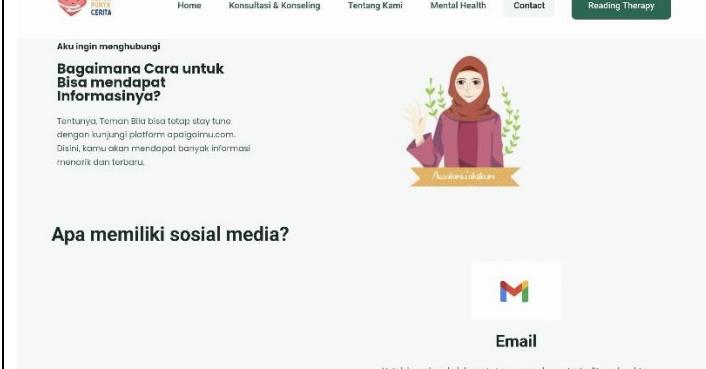
Perancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan informasi mengenai media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* sesuai *outline* yang telah disetujui. Tahapan perancangan platform terdiri komponen informasi dan edukasi untuk menerima diri menggunakan cara *reading therapy* atas materi, media atau desain dan komunikasi yang disesuaikan sesuai kebutuhan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri tersebut. *Reading therapy* memungkinkan individu melalui kegiatan membaca untuk meningkatkan *self-acceptance* serta mengembangkan kemampuan adaptasi psikologis (Borges, Aida. Mirgado, Tania. Melo 2024).

Saya melakukan membentuk berbagai fitur yang diperlukan dari media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* bernama, “Semua Punya Cerita” yang memiliki fitur unggulan berupa *reading therapy* dalam penerimaan diri. Terdapat empat fitur yang terbentuk, yakni; (1) Home – menjelaskan pengenalan dan tujuan dari media konseling berbasis platform sebagai *reading therapy*, (2) Konsultasi & Konseling yang menjelaskan platform yang bergerak pada isu kesehatan mental untuk penerimaan diri yang

menawarkan berbagai kegiatan yang dapat dilakukan berkaitan dengan *reading therapy*, konseling maupun *peer support group*, (3) Tentang Kami – memperkenalkan founder dan maksud harapan dari adanya *reading therapy* bagi penerimaan diri, (4) Mental Health – ruang bahan bacaan seputar penerimaan diri dan isu Kesehatan mental yang dapat digunakan sebagai media untuk *reading therapy*, (5) Contact – memberikan informasi terkait adanya komunikasi yang ingin ditanyakan dan memperkenalkan media sosial dari Platform, dan (6) Reading Therapy – fitur unggulan yang dapat digunakan untuk *reading therapy* dengan mengikuti tahapan yang telah dijelaskan dan menuliskan feedback yang dirasakan setelah melakukan *reading therapy*. Diadaptasi ke ranah digital “digital bibliotherapy”, yang sangat relevan dengan konsep media konseling dan edukasi berbasis platform *reading therapy* dalam penerimaan diri (Georgiou 2024). Oleh karena itu, perancangan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang dilakukan, sebagai berikut.

Tabel Menu Media Konseling Berbasis Platform Semua Punya Cerita

| No. | Keterangan | Gambar |
|-----|------------------------|--|
| 1. | Home |  |
| 2. | Konsultasi & Konseling |  |

| | | |
|----|-----------------|---|
| 3. | Tentang Kami |  <p>Platform Semua Punya Cerita merupakan ruang bertumbuh bersama, menerima diri dan bisa relaksasi dengan reading therapy.</p> <p>Reading Therapy Untuk Penerimaan Diri</p> <p>Manfaat Reading Therapy</p> <p>Menjadi ruang bertumbuh menggunakan Reading Therapy untuk membangun kebiasaan positif diri</p> |
| 4. | Mental Health |  <p>PENERIMAAN DIRI "Belajar Bilang Nggak: Tentang Batasan, Kesehatan Mental, dan Menerima Diri Tanpa Rasa Bersalah"</p> <p>Pernah nggak sih kamu ngelag atau capek tetapi terus-terusan, padahal kamu nggak ngapain-gapain yang berat secara fisik? Rasanya...</p> <p>PENERIMAAN DIRI, PENGEMBANGAN DIRI Ketika Lelah Tak Lagi Fisik: Memahami Burnout</p> <p>ELAH, PENERIMAAN DIRI Spontanitas dan Menikmati Hidup</p> <p>Pernahkah kamu merasa hidupmu terlalu penuh aturan, rencana, dan ekspektasi? Rasanya seperti setiap hari hanya diisi...</p> <p>"Belajar Bilang Nggak: Tentang Batasan, Kesehatan Mental, dan Menerima Diri Tanpa Rasa Bersalah" May 19, 2024</p> <p>Merawat Rasa dengan Asa January 20, 2024</p> <p>Terburut Lalu Terbentuk January 25, 2024</p> <p>Tidak Apa-Apa Mengjadi Tidak Baik-Baik Saja January 25, 2024</p> <p>Lelah Bukan Berarti Menyerah January 25, 2024</p> |
| 5. | Contact |  <p>Aku ingin menghubungi</p> <p>Bagaimana Cara untuk Bisa mendapat Informasinya?</p> <p>Tentunya, Teman Bila bisa topot stay tune dengan kunjungi platform apajoinmu.com. Di sini, kamu akan mendapat banyak informasi menarik dan terbaru.</p> <p>Apa memiliki sosial media?</p> <p>Email</p> <p>Untuk keperluan kolaborasi atau personal yang ingin ditanyakan bisa hubungi Email apajoinmu@gmail.com, silakan tanyakan. ingin memberi</p> |
| 6. | Reading Therapy |  <p>Yuk RuBi ! (Reading Therapy Bareng Bila)</p> <p>Teman Bila sering nggak sih ngeresa kayak pengen punya kebiasaan positif, tapi pengen mulai coba sendiri dulur?</p> <p>Pengen punya mental health yang bisa ngabeberapa penerimain diri, tapi bingung harus mulai dari mana?</p> <p>Mau nyoba kegiatan baca tapi masih belum bisa konsisten?</p> <p>Kalau muu isi waktu luang iseng-iseng yang bermanfaat, enaknya ngapai ya?</p> <p>Sebenarnya, Apa sih Reading Therapy itu?</p> |

Kedua, pada tahap materi saya memperbaik bahan bacaan dari berbagai sumber dan dibuat dengan sedemikian menarik untuk membuat pembaca dapat memahami setiap pembahasan dari isi topik mengenai penerimaan diri. Selain itu, bagian desain media konseling berbasis platform sebagai *reading therapy* saya menggunakan aplikasi *canva* dan sejenisnya untuk mendesain setiap fitur untuk memberikan kesan visual yang berkaitan dengan penerimaan diri. Saya melakukan proses desain pada 15 Januari 2025 sampai 20 Maret 2025. Selanjutnya, revisi materi, desain dan bahasa komunikasi yang disesuaikan dan ditambahkan audio suara yang dapat di dengarkan juga dari aplikasi Spotify pada tanggal 8 - 25 April 2025. Setelah itu, media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang telah direvisi siap untuk dilakukan tahap uji validasi dengan menggunakan Google atau Chrome atau sejenisnya dengan menuliskan “apaikigaimu.com”, akan muncul penampilan beranda serta bagian *reading therapy*.

Rekapitulasi Hasil Validasi Media Konseling Berbasis Platform Digital Sebagai Reading Therapy

| No. | Nama | Validator Ahli | Skor | Rata-rata | Kategori |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------|------|--------------------|--------------|
| 1. | Monalisa, M.Pd. | Ahli materi | 54 | 4,9 | Sangat layak |
| 2. | Peni Ramanda, M.Pd. | Ahli materi | 50 | 4,5 | Sangat layak |
| 3. | A. M Fahrurrozz, S.Psi., MA. | Ahli materi | 50 | 4,5 | Sangat layak |
| 4. | Dony Hutabarat, S.Kom., M.Eng. | Ahli madia | 30 | 5 | Sangat layak |
| 5. | Birru Muqdamien, M.IKom | Ahli madia | 27 | 4,5 | Sangat layak |
| 6. | Nur Asia T, M.Si. | Ahli komunikasi | 22 | 4,4 | Sangat layak |
| 7. | Drs. Samian Hadisaputra, M.IKom | Ahli komunikasi | 20 | 4,0 | Layak |
| Jumlah skor rata-rata | | | | 31,8 | Sangat layak |
| Rata-rata | | | | 4,5 | |
| Keterangan | | | | $\geq 4,2$ s/d 5,0 | Tidak Revisi |

Secara keseluruhan penilaian penyajian media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* berdasarkan ahli materi, ahli media dan ahli komunikasi memperoleh skor 4,5 dengan kategori “Sangat Layak.” Demikian, diperoleh hasil validasi ahli materi, media dan komunikasi menunjukkan bahwa Platfrom Reading Therapy yang dikembangkan "Tidak Revisi", dan siap digunakan sebagai media untuk penerimaan diri.

Platform Semua Punya Cerita menjadi ruang digital yang memberikan akses mudah dalam segi konsultasi, *reading therapy* dan informasi edukasi lainnya sebagai sebuah trobosan yang dapat menjangkau siapapun dan dimanapun untuk bisa merasakan manfaatnya. Salah satunya, platform Semua Punya Cerita memiliki bagian utama yakni *reading therapy* yang dapat digunakan untuk mereleksasi diri dengan cara membaca bahan bacaan bebas dan merasakan akan kesadaran penerimaan diri. Selain itu, platform Samua Punya Cerita berperan sebagai media konseling yang memberikan ruang untuk generasi Z dan semua kalangan yang ingin bercerita secara personal, kelompok atau lewat kata. Platform ini menyediakan kegiatan bimbingan dan konseling yang bisa membantu individu yang ingin bercerita. Demikian, harapan saya sebagai peneliti dan founder dari platform Semua Punya Cerita dengan adanya ruang digital yang dapat diakses dengan mudah dapat menjadi sarana untuk bisa memberikan dukungan support dan teman nyaman untuk rehat dan bercerita.

Penutup

Penelitian ini menghasilkan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran penerimaan diri pada generasi Z. Hasil validasi menunjukkan bahwa produk dinilai sangat layak digunakan. Penilaian dilakukan oleh tiga ahli materi, dua ahli media, dan dua ahli komunikasi dengan skor rata-rata 4,5, yang termasuk dalam kategori “sangat layak” dan tidak memerlukan revisi. Hal ini menunjukkan bahwa media konseling berbasis platform digital ini efektif dan dapat disosialisasikan sebagai inovasi media konseling berbasis *reading therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri generasi Z.

Sebagai tindak lanjut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan media ini dengan menambahkan aspek-aspek lain yang relevan, sehingga manfaatnya dapat lebih optimal dalam meningkatkan kesadaran dan pengembangan diri. *Reading therapy* dan biblioterapi dari perspektif aksesibilitas dan teknologi mendukung pengembangan platform berbasis digital (Papadopoulos 2024). Dengan demikian, media konseling berbasis platform *reading therapy* ini diharapkan dapat menjadi alternatif media konseling digital yang mendukung proses pengembangan diri dan penerimaan diri pada generasi Z.

Referensi

- Anshori, Isa, and Fatikha Aulia Alinta Nadiyya. 2023. "Peran Ruang Digital Sebagai Transformasi Gerakan Aksi Sosial Mahasiswa Melalui Platform Sosial Media." *Jurnal Analisa Sosiologi* 12, no. 2: 343–62. <https://doi.org/10.20961/jas.v12i2.68981>.
- Bayti, Tety Nur. Arini, Desi. dkk. 2020. *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045*. Wekatimun: Fianosa Publishing.
- Borges, Aida. Mirgado, Tania. Melo, Carlos. dkk. 2024. "Bibliotherapy and Mental Health: Literature as a Mediator of Expressiveness and Resilience in the Face of Global Threat Narratives and Psychological Vulnerability." *The Psychologist: Practice & Research Journal* 7, no. 2.
- Echo, Pramono. 2022. "Sambut Dan Jadilah Pelaku Bonus Demografi Bersama UMKO; Kenali Keuntungannya, Kalahkan Kelemahannya." Universitas Muhammadiyah Kotabumi. 2022. <https://www.umko.ac.id/2022/03/18/sambut-dan-jadilah-pelaku-bonus-demografi-bersama-umko-kenali-keuntungannya-kalahkan-kelemahannya/>.
- Fitrianti, Laiyusa Ananda. Rini, Amanda Pasca. Pratitis, Nindia. 2022. "Self-Acceptance Dan Dukungan Sosial Online Dengan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pengguna Instagram Pada Masa Emerging Adulthood." *INNER: Journal Of Psychological Reseach* 1, no. 4.
- Georgiou, Eleni. 2024. "DIGITAL BIBLIOTHERAPY: A NOVEL APPROACH FOR ENHANCING MENTAL HEALTH IN PSYCHIATRIC PATIENTS." *Journal of Healthcare Management and Administration (JHMA)* 15, no. 1: 7–10.
- Latiffatunnisa, Latiffatunnisa. 2025. "Penggunaan Media Digital Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi." *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1: 26–31.
- Papadopoulos, Maria Sophia. 2024. "PAGES OF RECOVERY: UNVEILING THE BENEFITS OF DIGITAL BIBLIOTHERAPY IN ENHANCING MENTAL HEALTH FOR PSYCHIATRIC PATIENTS." *International Research Journal Diagnostics* 1, no. 1: 1–4.
- Permatasari, Desi. 2024. "Kesehatan Mental Gen Z Di Zaman Yang Sulit." Kompas Pedia. 2024. <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/kesehatan-mental-gen-z-di-zaman-yang-sulit>.

Savitri, Astrid. 2019. *Bonus Demografi 2030; Menjawab Tantangan Serta Peluang Edukasi 4.0 Dan Revolusi Bisnis 4.0*. Depok: Penerbit Genesis. [https://www.google.co.id/books/edition/Bonus_Demografi_2030/Dy3TDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Bonus+demografi&printsec=frontcove](https://www.google.co.id/books/edition/Bonus_Demografi_2030/Dy3TDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Bonus+demografi&printsec=frontcover).

Septiana, Nila Zaimatus, Atmoko, Adi. Muslihati, M. Hidayah, Nur. Ramli, M. 2023. “Self-Help Digital Bibliotherapy To Support The Emotional Well-Being Of Patients In A Recovery Session.” *Journal Public Health* 45, no. 4: 787–88.