Vol. 8, No. 3, Mei 2025
DOI 10.22460/fokus.v8i3. 27375

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

GAMBARAN KESEJAHTERAAN DIGITAL SISWA DI SEKOLAH INDONESIA JEDDAH TINGKAT SMA

Nurmalahayati[1], Denok Setyawati[2], Najatun Naqiah[3], Titin Indah Pratiwi[4]

[1] 24011355003@mhs.unesa.ac.id, [2] denoksetyawati@unesa.ac.id, [3] najlatunnaqiah@unesa.ac.id, [4] titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Universitas Negeri Surabaya

Abstract

This study aims to describe the level of digital well-being among high school students at the Indonesian School in Jeddah. The study is driven by the high duration of digital device usage among students, influenced by geographical, socioeconomic factors, and lack of parental supervision. A descriptive quantitative approach was used with 54 respondents from grades X and XI. The instrument employed was a digital well-being questionnaire, validated and tested for reliability, covering five core dimensions. Results showed that 43% of students had high digital well-being, 34% moderate, and 23% low. The social interaction aspect scored the highest, while digital safety and self-control require more attention. This study highlights the need for counseling services and digital literacy education in schools to promote healthy and balanced digital habits. The findings can serve as a foundation for policy formulation and school-based interventions to foster a positive digital culture among students.

Keywords: *Digital Wellbeing, Sekolah Indonesia Luar Negeri, Technology Use*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan digital siswa SMA di Sekolah Indonesia Jeddah. Latar belakang studi ini adalah tingginya durasi penggunaan perangkat digital di kalangan siswa, yang dipengaruhi oleh faktor geografis, sosial ekonomi, dan minimnya pengawasan orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan 54 responden dari kelas X dan XI. Instrumen yang digunakan berupa angket kesejahteraan digital yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mencakup lima dimensi utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43% siswa memiliki tingkat kesejahteraan digital tinggi, 34% sedang, dan 23% rendah. Aspek hubungan sosial menunjukkan hasil paling positif, sementara aspek keamanan digital dan kontrol diri memerlukan perhatian lebih lanjut. Studi ini menggarisbawahi pentingnya bimbingan konseling dan pendidikan literasi digital di lingkungan sekolah, untuk mendukung pengembangan kesejahteraan digital yang sehat dan seimbang. Hasil penelitian ini

dapat dijadikan dasar perumusan kebijakan serta intervensi sekolah dalam membentuk budaya digital yang positif di kalangan siswa.

Kata Kunci: Kesejahteraan Digital, Sekolah Indonesia Luar Negeri, Penggunaan Teknologi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, termasuk bagi siswa Tingkat SMA di Sekolah Indonesia Luar Negeri di Jeddah, Arab Saudi. Pemanfaatan perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan platform pembelajaran daring menjadi bagian tak terpisahkan dari proses belajar mengajar. Dengan jarak geografis yang terpisah ribuan kilometer dari Indonesia, perangkat digital bagi siswa di Sekolah Indonesia Luar Negeri menjadi wadah penting untuk tetap terhubung dengan perkembangan kurikulum nasional sekaligus menghadapi tantangan global. Selain itu, berbagai tantangan geografis khas Arab Saudi membuat sekolah harus selalu siap untuk mengalihkan pembelajaran secara online, seperti terjadi ketika cuaca panas yang ekstrim (hingga 43 derajat Celcius dan dianggap berbahaya bagi keselamatan siswa), hujan yang acapkali menimbulkan banjir, hingga berbagai kebijakan dari Dinas Pendidikan setempat. Penggunaan teknologi yang massif di lingkungan sekolah menuntut adanya keseimbangan antara pemanfaatan teknologi untuk pembelajaran dan upaya menjaga kesehatan mental siswa. Studi menunjukkan bahwa transformasi digital dalam Pendidikan dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan prestasi belajar siswa jika dikelola dengan baik, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan dan masalah psikososial apabila tidak diimbangi dengan literasi digital dan dukungan lingkungan yang memadai (Satyaninrum dkk., 2023).

Istilah *digital wellbeing* atau kesejahteraan digital digunakan dalam bidang interaksi manusia dengan komputer, untuk menggambarkan dampak teknologi dan layanan digital terhadap kesehatan mental, fisik, sosial, dan emosional manusia (JICC,2022 dalam Al Mansoori, 2023). Vanden Abelee (2021) mengkonseptualisasikan kesejahteraan digital sebagai konstruksi dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor individu, perangkat, dan konteks. Abelee mendefinisikan kesejahteraan digital sebagai pengalaman subjektif individu tentang keseimbangan optimal antara manfaat dan kekurangan yang diperoleh dari konektivitas seluler. Seseorang dianggap mencapai kesejahteraan digital ketika mengalami kesenangan yang terkendali dan dukungan fungsional yang maksimal.

Pendekatan sistem dinamis terhadap kesejahteraan digital dapat memberikan wawasan baru tentang mekanisme yang menyebabkan orang mengalami masalah dengan penggunaan media digital. Sementara Buchi (2021) mendefinisikan kesejahteraan digital sebagai kesejahteraan subjektif individu yang mencakup emosional, psikologis, dan sosial dalam lingkungan sosial yang didominasi oleh kehadiran media digital. Jadi, kesejahteraan digital merupakan hasil dari interaksi kompleks antara praktik digital seseorang, manfaat dan bahaya yang ditimbulkan, serta konteks sosial dan struktural yang mempengaruhinya.

Survey awal yang dilakukan dengan mendata *screen time* pada fitur kesehatan digital di *smartphone* siswa SMA Sekolah Indonesia Jeddah menunjukkan bahwa 80% siswa menghabiskan waktu lebih dari 8 jam per hari untuk mengakses berbagai aplikasi di perangkat digitalnya masing-masing, dengan aplikasi yang terbanyak digunakan adalah Whatsapp, Instagram, dan Tiktok. Tingginya penggunaan perangkat digital pada siswa Sekolah Indonesia Jeddah merupakan salah satu konsekuensi dari kondisi geografis dan sosial ekonomi pada siswa di Sekolah Indonesia Jeddah. Cuaca yang panas seringkali menghambat siswa untuk beraktivitas di luar ruangan. Latar belakang orang tua yang lebih dari 60% bekerja sebagai pekerja migran di sektor informal juga membuat siswa kurang mendapatkan pengawasan dan bimbingan orang tua dalam aktivitas di rumah. Hal ini didukung dengan fasilitas kuota internet yang tidak terbatas di rumah pada 81% siswa SMA. Kondisi-kondisi inilah yang mendorong interaksi siswa dengan perangkat digital menjadi suatu hal yang tidak dapat dihindari.

Penggunaan perangkat digital yang meluas di kalangan siswa menimbulkan kekhawatiran tentang kesejahteraan mereka. Studi dari Torres er al., (2024) menunjukkan bahwa ketika siswa menunjukkan persepsi positif tentang kebiasaan digital mereka, ada kebutuhan untuk mempromosikan gaya hidup digital yang sehat. Meskipun setiap *smartphone* telah dilengkapi dengan perangkat untuk melakukan pengendalian diri secara digital, namun tetap dibutuhkan upaya edukasi dalam penggunaannya. Studi yang dilakukan oleh Roffarello dan De Rusis (2019) mengeksplorasi kekhawatiran yang berkembang dari penggunaan smartphone yang berlebihan dan efektivitas aplikasi kesehatan digital. Meskipun aplikasi kesehatan digital dihargai untuk situasi tertentu, namun sering gagal memicu perubahan perilaku yang bertahan lama pada pengguna.

Publikasi Roffarello dan De Rusis selanjutnya **di** tahun 2023 menggarisbawahi bahwa alat pengendalian diri digital dapat mempromosikan pengaturan diri, namun efektivitasnya bervariasi berdasarkan keterlibatan dan desain pengguna. Untuk menumbuhkan kesejahteraan digital, dibutuhkan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan melalui praktik dan bimbingan dalam etika .

Penelitian tentang kesejahteraan digital belum banyak dilakukan pada siswa di sekolah. Rachmayanti, dkk (2024) meneliti dampak stress yang ditimbulkan dari penggunaan teknologi yang berlebihan (teknostress) terhadap kesejahteraan mahasiswa magang. Hasilnya penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknostres memiliki pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis digital. Penelitian mengenai kesejahteraan digital pada remaja di komunitas siswa Indonesia, termasuk siswa Indonesia di luar negeri masih sangat terbatas.

Berdasarkan kajian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang kesejahteraan digital pada siswa SMA di Sekolah Indonesia Jeddah. Data tentang kesejahteraan digital siswa menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan penggunaan perangkat digital di sekolah serta pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih adaptif dan relevan dalam konteks global dan lintas budaya yang dihadapi oleh siswa di Sekolah Indonesia Luar Negeri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode ini sangat sesuai untuk mengetahui kesejahteraan digital siswa SMA, karena memberikan pendekatan terstruktur untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Indonesia Jeddah Tingkat SMA kelas X dan XI. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara sejumlah 54 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kesejahteraan digital yang dikembangkan berdasarkan kajian literatur yang terbagi menjadi 6 dimensi, yakni (1) kontrol diri dalam penggunaan teknologi, (2) dampak emosional dari penggunaan digital, (3) hubungan sosial dan interaksi *online*, (4) pengaruh teknologi terhadap fokus dan akademik, (5) keamanan dan resiko interaksi *online.*

Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan Microsoft Excel dan SPSS. Angket kesejahteraan digital ini dinyatakan valid jika nilai korelasi atau nilai r hitung diatas 0,2262 (r tabel) dengan signifikansi 5%. Dari 18 item, sebanyak 17 item valid dan tidak valid 1 item pertanyaan. Sedangkan analisis reliabilitas sebesar 0.730 sehingga dapat dikatakan reliabel. Dasar pengambilan keputusan untuk reliabilitas Cronbach alpha menurut Wiratna Sujarweni (2014), kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha lebih dari **0,6.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil angket yang diberikan kepada 54 siswa kelas X dan XI Sekolah Indonesia Jeddah, diperoleh gambaran umum tentang kesejahteraan digital mereka adalah sebagai berikut: (1) Sebanyak 43% responden dengan jumlah 23 orang memiliki kesejahteraan digital dengan kategori tinggi; (2) Sejumlah 18 atau 34% memiliki kesejahteraan digital dengan kategori sedang; (3) Sejumlah 12 responden dengan persentase 23% memiliki kesejahteraan digital yang rendah. Hasil tersebut ditampilkan pada diagram berikut ini:

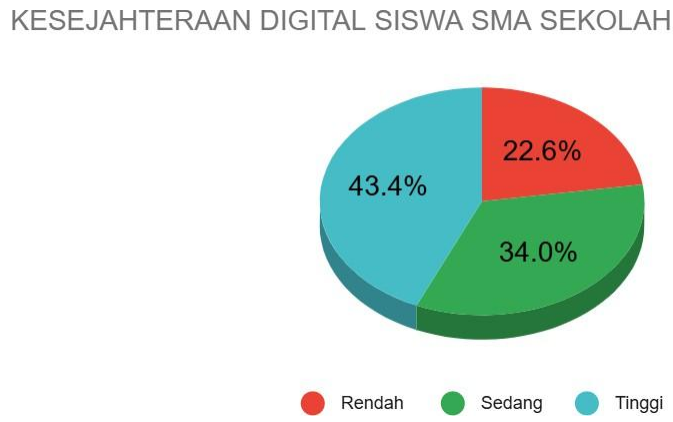
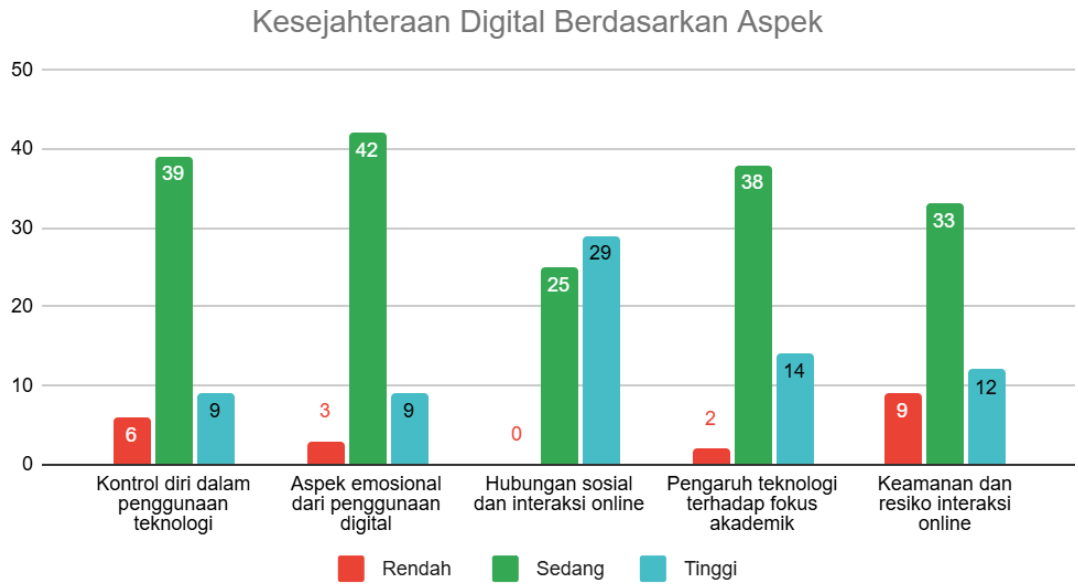


Diagram 1. Kesejahteraan Digital Siswa SMA Sekolah Indonesia Jeddah

Berdasarkan aspek kesejahteraan digital, hasil penelitian ini dianalisis seperti ditampilkan pada grafik 2, yakni: Pada aspek kontrol diri dalam penggunaan **teknologi** sebanyak 6 orang atau 11% responden tergolong memiliki kontrol diri yang rendah dalam hal mengatur waktu dan situasi dalam penggunaan perangkat digital, 39 orang atau 72% dalam kategori sedang, dan 9 orang atau

17% siswa SMA Sekolah Indonesia Jeddah memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan teknologi. Pada aspek kondisi emosional dari penggunaan digital, sebanyak 3 orang (6%) termasuk dalam kategori rendah, dimana penggunaan perangkat digital dapat membuatnya tidak tenang, merasa tersinggung, serta kurang bahagia karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebanyak 42 orang (78%) termasuk kategori sedang, dan 9 orang (17%) berada dalam kategori tinggi, dimana penggunaan perangkat digital tidak memberikan dampak negatif secara emosional.



Grafik 1. Kesejahteraan Digital Berdasarkan Aspek

Kesejahteraan digital pada aspek hubungan sosial dan interaksi online, tidak ada responden yang masuk kategori rendah. Sebanyak 25 orang (46%) termasuk kategori sedang, dan 29 orang (54%) termasuk kategori tinggi, dimana interaksi online dapat dimanfaatkan dengan baik untuk membangun hubungan yang baik dengan teman-teman dan keluarga, serta tetap memiliki hubungan yang baik dalam interaksi di dunia nyata. Dalam kaitannya dengan fokus akademik, sebanyak 2 orang (4%) termasuk dalam kategori rendah, dimana responden merasa kesulitan berkonsentrasi dalam **pelajaran** karena terlalu banyak menggunakan media sosial atau game online dan mudah terdistraksi saat mengerjakan tugas dengan internet. Jumlah terbanyak yakni 38 orang (70%) termasuk kategori sedang, dan 14 orang (26%) lainnya termasuk dalam kategori tinggi, artinya tetap dapat fokus belajar meskipun menggunakan perangkat digital, dan teknologi dapat membantunya dalam memahami pelajaran. Pada aspek keamanan dan resiko

interaksi online, sebanyak 9 orang (17%) berada pada kategori rendah, dimana selama berinteraksi di dunia digital, pernah menyaksikan maupun mengalami pesan, komentar, maupun gambar yang kurang menyenangkan. Sebanyak 33 orang (61%) berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 12 orang (22%) berada dalam kategori tinggi, dimana selama berinteraksi online merasa aman, nyaman, dan tidak mengalami resiko keamanan tertentu.

Pembahasan

Kesejahteraan digital (digital wellbeing) merupakan kondisi seimbang dalam penggunaan teknologi digital yang mendukung kesehatan fisik, emosional, dan sosial penggunanya. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan digital menjadi penting karena remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan teknologi, namun juga paling rentan terhadap dampak negatifnya. Livingstone (2014) membahas bagaimana remaja semakin aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga ruang untuk berekspresi, membangun identitas, dan mencari informasi.

Berdasarkan data yang telah ditampilkan di atas, sebagian besar responden berada pada tingkat sedang dalam semua aspek kesejahteraan digital. Hal Ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kesadaran dan kemampuan cukup dalam mengelola penggunaan teknologi digital, namun masih banyak ruang untuk peningkatan, terutama untuk mencapai tingkat kesejahteraan yang tinggi.

Analisis berdasarkan aspek kontrol diri dalam penggunaan teknologi, Sebagian besar siswa (39 responden) berada dalam kategori sedang, diikuti oleh 9 responden di kategori tinggi dan 6 di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cukup mampu mengelola waktu dan penggunaan teknologi, meskipun belum mencapai tahap optimal. Kontrol diri menjadi aspek penting dalam kesejahteraan digital karena berkaitan langsung dengan manajemen waktu, fokus, dan ketergantungan. Menurut Weinstein & Selman (2016), remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mengalami gangguan konsentrasi dan penurunan performa akademik.

Twenge et al. (2019) menyatakan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatkan rasa cemas dan isolasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini pada aspek emosional dari penggunaan perangkat digital. Sebanyak 42 siswa berada di kategori sedang, dengan

hanya 3 responden di kategori rendah dan 9 di kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa tidak merasa terlalu terdampak secara emosional oleh aktivitas digital, namun belum sepenuhnya merasakan dampak positif juga.

Aspek hubungan dan interaksi sosial menunjukkan hasil yang paling positif, dengan 29 responden berada di kategori tinggi dan 25 di kategori sedang. Tidak ada responden yang masuk kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa interaksi online digunakan secara positif untuk membangun atau mempertahankan hubungan sosial. Penelitian Luijten (2022) menyoroti bahwa kualitas pertemanan memiliki peran penting dalam menentukan dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan remaja. Remaja dengan pertemanan berkualitas tinggi cenderung mengalami lebih sedikit masalah internalisasi dan memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Hal ini bisa jadi dipengaruhi oleh interaksi sosial siswa SMA Sekolah Indonesia Jeddah yang sebagian besar telah berteman dan saling mengenal sejak usia dini, mengingat Sekolah Indonesia Jeddah merupakan satu-satunya sekolah perlindungan bagi warga negara Indonesia di Jeddah, sehingga secara sosial telah memiliki akar yang kuat dalam interaksi di dunia nyata. Namun demikian, juga ada siswa yang baru datang mengikuti tugas orang tua, yang memiliki relasi pertemanan yang tetap berjalan melalui bantuan perangkat digital.

Pada aspek pengaruh teknologi digital terhadap fokus akademik, sebanyak 38 responden berada di kategori sedang, 14 di kategori tinggi, dan hanya 2 di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi belum terlalu mengganggu fokus belajar siswa, namun juga belum digunakan secara optimal untuk mendukung pencapaian akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Wardaya, dkk (2022) bahwa penggunaan teknologi digital berpengaruh terhadap prestasi siswa yaitu sebesar 51,80% dan sisanya 48,20% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil ini menjadi peluang bagi sekolah untuk mendorong penggunaan teknologi sebagai alat belajar yang **efektif.**

Sebanyak 33 siswa berada di tingkat sedang, 12 di tinggi, namun terdapat 9 siswa yang berada di tingkat rendah pada aspek keamanan dan resiko interaksi online. Ini menunjukkan bahwa masih ada kelompok siswa yang merasa tidak aman atau pernah mengalami risiko dalam interaksi digital seperti *cyberbullying* atau penipuan daring. Penelitian sebelumnya oleh Mahendra et al. (2024) pada siswa SMK Negeri 1 Banyudono menunjukkan bahwa 62,3% siswa memiliki kesadaran keamanan tinggi, 36,7% sedang, dan 1,0% rendah. Siswa dengan tingkat kesadaran rendah dinilai kurang memahami

bahaya atau tidak cukup pengetahuan dalam melindungi diri secara efektif, sehingga membutuhkan pendidikan tambahan terkait keamanan digital.

Berdasarkan temuan tersebut, Sekolah Indonesia Jeddah melalui tim kesiswaan atau guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan beberapa program untuk meningkatkan kesejahteraan digital siswa, yakni (1) menyelenggarakan kelas atau pelatihan yang membahas keamanan digital, etika digital, dan cara melindungi diri di dunia maya, (2) melaksanakan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok tentang pengelolaan waktu dan kontrol diri digital yang mengintegrasikan teknik manajemen waktu, refleksi penggunaan gawai, dan mindful digital use dalam program bimbingan konseling, (3) mendorong pemanfaatan teknologi untuk akademik. Bukan hanya saat penilaian saja, namun untuk pelaksanaan pembelajaran daring dapat menyediakan aplikasi atau platform pembelajaran yang menarik, serta mengajarkan strategi belajar digital yang efektif, (4) layanan konseling untuk dukungan emosional digital yang membantu siswa mengelola emosi akibat tekanan dari media sosial, ekspektasi digital, atau paparan konten negatif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Sekolah Indonesia Jeddah memiliki tingkat kesejahteraan digital pada kategori tinggi, yakni sejumlah 43,4%. Artinya, siswa telah memiliki kesadaran dan kemampuan dasar dalam mengelola penggunaan perangkat digital, dan optimal dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan akademik secara seimbang. Di urutan kedua siswa yang menunjukkan kesejahteraan digital sedang sejumlah 34%, yang artinya siswa sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola penggunaan perangkat digital, namun perlu dioptimalkan pemanfaatannya untuk mendukung kesejahteraan secara berimbang. Sisanya, sejumlah 22,6% lainnya masih berada pada tingkat rendah yang memerlukan perhatian khusus.

Aspek yang paling positif ditemukan pada dimensi hubungan sosial dan interaksi online, yang menunjukkan bahwa 54% siswa mampu membina relasi sosial secara sehat melalui media digital. Hal ini bisa dikaitkan dengan karakteristik sosial siswa di lingkungan sekolah luar negeri yang sudah saling mengenal sejak lama dan menjadikan media digital sebagai sarana memperkuat koneksi sosial. Namun, pada aspek kontrol diri masih ditemukan sejumlah 11% siswa yang memiliki kemampuan rendah, dan pada aspek

keamanan digital sejumlah 16%. Hal ini menunjukkan pentingnya peningkatan edukasi literasi digital, pengendalian diri, dan kesadaran terhadap risiko daring.

Tingginya *screen time* pada siswa, yakni sebanyak 33% menggunakan HP di atas 8 jam sehari dipengaruhi oleh faktor geografis, sosial, dan ekonomi. Diantaranya, terbatasnya aktivitas luar ruangan akibat cuaca panas, rendahnya pengawasan orang tua karena pekerjaan di sektor informal, sulitnya mengakses fasilitas publik karena kondisi tidak berdokumen resmi. Hal ini memperkuat urgensi penyelenggaraan program bimbingan dan konseling yang fokus pada penggunaan digital yang sehat dan bertanggung jawab. Teknologi sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan siswa, sehingga pendekatan represif tidak akan efektif tanpa edukasi yang berkelanjutan dan kontekstual.

REFERENSI

Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for digital wellbeing: from theory to practice a scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2023*(1), 9924029.

Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. New Media & Society, 26(1), 172-189

Livingstone, S. (2014). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. Communications, 39(3), 283–303. https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113.

Luijten, C.C., van de Bongardt, D. & Nieboer, A.P. The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. J Happiness Stud 23, 3161–3178 (2022). https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w

Mahendra AF, Hatta P, Aristyagama HY. 2024. Tingkat Kesadaran Keamanan Penggunaan Instagram di Kalangan Siswa SMK Negeri 1 Banyudono. Bina Insani ICT Journal. Vol. 11 (1): 86 – 99.

Rachmayanti, A. T., Sebastian, B., Triwana, M., Charles, S., & Saraswati, K. D. (2024). Dampak Teknostres terhadap Kesejahteraan Digital: Studi pada Mahasiswa Magang. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(4), 4733–4741. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12222

Torres, R. L., Solivio, C. J., Torres, D. D., & Torres, S. (2024). Exploring the Digital Habits and Lifestyles of High School Students Towards the Development of a Digital Wellbeing Framework. International Journal of Research and Scientific Innovation, XI(XV), 234–244. https://doi.org/10.51244/ijrsi.2024.11150018p

Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Aziz, A. M. (2023). Promoting mental health in the digital age: Exploring the effects of social media use on psyhcological well-being. West Science Interdisciplinary Studies, 1(06), 248-256. https://doi.org/10.58812/wsis.v1i6.95

Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 30(4), 1-66.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. Psychology of Popular Media Culture, 8(4), 329.

Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. Communication Theory, 31(4), 932-955

Weinstein, E., & Selman, R. L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. New Media & Society, 18(3), 391–409. https://doi.org/10.1177/1461444814543989

Wardaya, A., Kurniawan, N.B., Siagian, T.H. (2022). Pengaruh Kemampuan Teknologi Digital Terhadap Prestasi Siswa SMA Jabodetabek. iMProvement Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Penddikan, 9(1), 1-7.