



Menanamkan Digital Well-Being dalam Kurikulum: Upaya Membangun Kesehatan Mental Siswa di Era Digital

Anita Rahmayani¹, Surawan²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

E-mail: Anitarahmayani720@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 15, 2025

Accepted June 29, 2025

Keywords:

Digital Well-Being, Education, Students' Mental Health, Digital Technology.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has changed the lifestyle and teaching-learning process in educational environments. Students today face new challenges in the form of gadget addiction, mental health disorders, cyberbullying, and social pressure from digital media. In facing this condition, there is an urgency to integrate digital well-being as an important psychological competency in the education system. This article aims to examine the importance of digital well-being as part of character building and students' psychological well-being, and to offer an integrative approach in its application in the school environment. This study uses a qualitative-descriptive approach by referring to the latest literature and related research findings. The results of the study indicate that digital well-being education contributes greatly to increasing students' self-awareness, emotional resilience, and healthy decision-making in the use of technology.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Anita Rahmayani
Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya
Anitarahmayani720@gmail.com

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 15, 2025

Accepted June 29, 2025

Keywords:

Digital Well-Being, Pendidikan, Kesehatan Mental Siswa, Teknologi Digital.

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola hidup dan proses belajar-mengajar di lingkungan pendidikan. Siswa saat ini menghadapi tantangan baru dalam bentuk kecanduan gawai, gangguan kesehatan mental, cyberbullying, dan tekanan sosial dari media digital. Dalam menghadapi kondisi ini, muncul urgensi untuk mengintegrasikan digital well-being sebagai kompetensi psikologis penting dalam sistem pendidikan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya digital well-being sebagai bagian dari pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa, serta menawarkan pendekatan integratif dalam penerapannya di lingkungan sekolah. penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan merujuk pada literatur terkini dan temuan penelitian terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan digital well-being berkontribusi besar terhadap peningkatan kesadaran diri siswa, ketahanan emosional, dan pengambilan keputusan yang sehat dalam penggunaan teknologi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Surawan
Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya
surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan menjadi pondasi yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu yang dimulai dari pendidikan dasar, menengah, atas, hingga perguruan tinggi (Nurgiansah, 2021). Pendidikan juga menjadi siklus yang sangat krusial bagi perkembangan serta peningkatan segi akademik dan non-akademik untuk individu tersebut. Kualitas dan mutu pendidikan tentunya akan menentukan kemajuan dalam proses pembangunan dan kemajuan suatu negara (Parijata, 2022).

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis peserta didik. Para ahli kognitif juga menemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional, seperti mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, bisa diajarkan di sekolah.

Kurikulum sebagai salah satu sistem utama dalam penentu dalam pembentukan arah pendidikan memiliki peranan penting dalam membentuk budaya sekolah. Baik budaya yang terbentuk pada guru sebagai tenaga pengajar, maupun pada siswa. Sekolah sebagai institusi mereproduksi budaya pada guru dan siswa yang dipengaruhi oleh kurikulum. Pengetahuan dan keterampilan siswa baik dalam sisi pedagogis maupun kemampuan dalam penggunaan teknologi individu

Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga,

pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Era digital memerlukan pengontrolan diri untuk setiap orang karena apabila terlalu berlebihan dan tidak memanfaatkannya dengan baik maka akan menimbulkan dampak negative atau hal-hal yang tidak diinginkan. Terlebih lagi dikalangan remaja, penggunaan teknologi lekat dengan kehidupan keseharian. Pada usia remaja seringkali timbul perilaku - perilaku baru atau keinginan serta emosi yang perlu di kontrol karena masa remaja ini adalah masa-masa dimana setiap orang mengalami perubahan signifikan baik secara fisik maupun emosional.

Sebagai upaya untuk mencapai fungsi atau tujuan pendidikan nasional seperti yang diamanatkan dalam Undang-Undang, di antaranya perlu memperhatikan implementasi school well-being (kesejahteraan sekolah) dan student well-being (kesejahteraan peserta didik) sebagai sebuah pendekatan pembelajaran dan pendidikan.

Psychological Well-Being (PWB) adalah konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi utama: self-acceptance (penerimaan diri), positive relations (hubungan sosial positif), autonomy (kemandirian), environmental mastery (penguasaan lingkungan), purpose in life (tujuan hidup), dan personal growth (pertumbuhan pribadi).

Konsep well-being didasarkan pada teori sosiologi tentang kesejahteraan meliputi having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemenuhan



diri) dan health (kesehatan) (Rahma et al., 2020). Student well-being dapat diwujudkan apabila merumuskan tujuan pendidikan melalui pembelajaran yang dilakukan di kelas berorientasi pada siswa. Pembelajaran yang dirancang seyogyanya mengarah pada kebahagiaan dan kesejahteraan siswa (Student Well-being).

Tema ini menjadi menarik dan penting karena saat ini belum banyak sekolah yang secara sistematis mengajarkan keterampilan ini dalam kurikulum mereka. Padahal, menurut penelitian Chassiakos et al. (2016), intervensi pendidikan yang mengajarkan kesadaran digital secara eksplisit dapat mengurangi kecenderungan siswa terhadap stres dan perilaku adiktif.

Dengan melihat kenyataan sosial yang semakin mengarah pada krisis psikologis akibat teknologi, pendidikan harus beradaptasi dengan kebutuhan zaman. Penggunaan teknologi yang semakin meningkat, khususnya di kalangan siswa, sering kali memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan digital. Oleh karena itu, pendidikan perlu memasukkan digital well-being sebagai bagian integral dari pembentukan karakter dan kompetensi emosional siswa. Hal ini penting agar siswa dapat menjalani kehidupan digital secara sehat, seimbang, dan bermakna, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola dampak psikologis dari dunia digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam peran integrasi digital well-being dalam kurikulum serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Pendekatan ini dianggap paling tepat karena bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan, pengalaman, dan persepsi siswa, guru, serta orang tua dalam menghadapi

tantangan digitalisasi pendidikan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik (Sugiyono, 2020).

Melalui wawancara semi-terstruktur dengan para responden, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh wawasan tentang bagaimana mereka mengelola kesejahteraan digital dan tantangan yang dihadapi dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental.

Hasil

Pengalaman Siswa dalam Menggunakan Teknologi untuk Belajar dan Bermain

Keterlibatan siswa dalam menggunakan teknologi di sekolah sangat efektif dalam pembelajaran yang di mana teknologi ini membantu mereka lebih cepat dan mudah dalam memahami materi selain itu juga siswa bisa belajar melalui aplikasi-aplikasi yang menyediakan materi-materi sekolah, dalam penggunaan teknologi sering juga di temukan bahwa ada beberapa siswa tidak bisa mengoperasikan perangkat digital dalam mengerjakan tugas sekolah. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh OA selaku siswa di SMAN 4 Kota Palangkaraya Bahwa :

Saya menggunakan teknologi di sekolah (handphone, komputer) bisa menghabiskan waktu 4 jam lebih, yang di mana handphone ini saya bawa ke sekolah untuk membantu saya. Ketika ingin mencari materi pembelajaran atau membantu saya mencari jawaban dari soal yang di berikan oleh guru dan handphone ini juga sering saya gunakan untuk hiburan ketika jam istirahat.

(wawancara dengan OA siswa SMAN 4 Palangkaraya jumat, 9 mei 2025)

Senada dengan pernyataan tersebut AN yang juga siswa di SMAN 4 Palangkaraya juga menyatakan : “Saya setiap hari membawa handphone ke sekolah karena untuk memudahkan saya mencari materi dan terkadang juga mencari jawaban tugas, tetapi saya lebih banyak menggunakannya untuk membuka



aplikasi hiburan seperti tiktok, Instagram
Ketika waktu istirahat dan jam kosong “
(wawancara siswa SMAN 4 palangkaraya
pada jumat, 9 mei 2025)

Pernyataan tersebut menunjukan bahwa teknologi di sekolah sangat membantu siswa dalam proses pembelajaran sehingga materi pembelajaran bisa lebih mudah di pahami oleh siswa, tetapi juga teknologi ini dapat memberikan pengaruh negative apabila di gunakan untuk hal-hal yang tidak bertujuan, seperti yang di katakan oleh AN bahwa teknologi ini lebih banyak di gunakan untuk membuka aplikasi hiburan seperti tiktok dan Instagram, hal ini dapat berdampak negative apabila dalam penggunaannya tidak diawasi.

Peran Guru dan orang tua dalam Menanamkan Digital Well-being di sekolah dan di lingkungan sehari-hari

Menanamkan kesadaran digital well-being kepada siswa tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada sekolah atau keluarga saja. Dibutuhkan kerja sama antara guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang sehat, seimbang, dan mendukung secara emosional baik di sekolah maupun di rumah.

1. Peran Orang Tua Sebagai Fasilitator Digital

Di rumah, orang tua menjadi kunci dalam mengatur interaksi anak dengan teknologi. Mereka berperan sebagai fasilitator, pendamping, dan motivator anak dalam pembelajaran berbasis digital. Hanifah, Sari, dan Hamdan (2022) menyatakan bahwa orang tua tidak hanya menyediakan perangkat belajar daring, tetapi juga aktif mengarahkan anak agar tetap fokus belajar dan tidak terdistraksi oleh hiburan digital. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua perlu dibekali pemahaman tentang keseimbangan penggunaan teknologi agar dapat menjadi

contoh dan pendamping efektif dalam menanamkan kesadaran digital well-being.

2. Guru Sebagai Penjaga Ritme dan Karakter Digital

Di sekolah, guru memainkan peran sentral sebagai pengarah dan pengawas perilaku digital siswa. Guru bukan hanya mengajarkan penggunaan perangkat teknologi, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti tanggung jawab digital, etika berkomunikasi daring, dan pengelolaan waktu layar. Menurut Meiliana dan Ma'nun (2022), guru dapat bertindak sebagai mentor, motivator, dan instruktur yang tidak hanya mengarahkan siswa dalam materi pembelajaran, tetapi juga mendampingi perkembangan psikososial mereka dalam lingkungan digital yang kompleks.

3. Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kesejahteraan Digital

Kedua pihak perlu bersinergi agar nilai-nilai yang ditanamkan di sekolah tidak bertentangan dengan pola asuh di rumah. Sutini (2021) menyebutkan bahwa kolaborasi antara guru dan orang tua menciptakan kesinambungan pendidikan, di mana orang tua berperan sebagai mitra guru untuk memastikan anak belajar dengan disiplin dan tetap menjaga kesehatan emosional selama menggunakan perangkat digital.

4. Dampak Penggunaan Berlebih dan Pentingnya Pengawasan

Paparan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi dan kesejahteraan kognitif anak. Sumarni (2022) menekankan bahwa anak-anak yang menggunakan perangkat digital lebih dari tiga jam sehari cenderung mengalami penurunan fokus, rasa malas, dan potensi gangguan pada keterampilan motorik halus seperti menulis. Oleh karena itu, pengawasan dan pembatasan waktu penggunaan perangkat harus menjadi bagian dari kurikulum informal yang



diterapkan bersama oleh guru dan orang tua.

5. Menumbuhkan Keaktifan Siswa Melalui Pendampingan Teknologi

Dalam konteks pembelajaran daring atau hybrid, keterlibatan orang tua juga meningkatkan keaktifan siswa. Wati, Sakir, dan Mulyani (2022) menyatakan bahwa siswa yang didampingi orang tua selama proses belajar cenderung lebih aktif dan disiplin. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga bukan hanya penting dalam proses pembelajaran, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental anak selama proses belajar digital berlangsung.

Penggunaan teknologi dalam pembelajaran di sekolah semakin memberikan kemudahan bagi siswa dalam memahami materi secara lebih cepat dan efisien. Aplikasi-aplikasi edukatif kini menjadi bagian penting dalam menunjang proses belajar, memungkinkan siswa belajar mandiri kapan saja dan di mana saja. Namun, di balik manfaat tersebut, tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam mengoperasikan perangkat digital. Kondisi ini memungkinkan siswa merasa cemas dan kehilangan kepercayaan diri, terutama saat harus mengikuti pembelajaran daring atau tugas berbasis aplikasi.

Hal ini juga selaras dengan pernyataan DS selaku Guru di SMAN 4 palangkaraya bahwa :

Sebagai guru, saya melihat teknologi memang sangat membantu siswa dalam belajar, apalagi untuk mencari materi menjadi lebih gampang dan cepat. Tapi tidak semua anak bisa langsung paham cara memakai perangkat digital. Kadang ada yang merasa minder atau stres karena merasa ketinggalan dengan temannya. Maka dari itu , kami di sekolah coba terus mendampingi mereka, biar penggunaan teknologi ini nggak jadi beban, tapi justru bisa bikin mereka lebih nyaman dan semangat belajar.

(wawancara guru SMAN 4 Palangkaraya Sabtu, 10 mei 2025).

Senada dengan pernyataan di atas EN selaku orang tua siswa juga menyatakan:“Menurut saya, teknologi memang memudahkan anak dalam belajar, tapi jika tidak diawasi, bisa membuat mereka stres dan kehilangan semangat. Anak saya sendiri pernah merasa tertekan karena kesulitan mengerjakan tugas yang menggunakan aplikasi. Selain itu, saya juga khawatir dengan pengaruh negatif teknologi, seperti berita hoaks yang gampang banget tersebar di media sosial, saya takut anak itu mudah terpengaruh dengan bertia hoax.maka dari itu sering berdiskusi dengannya tentang apa yang dia lihat atau baca di internet, supaya dia nggak mudah terpengaruh “

(wawancara orang tua siswa, sabtu 10 mei 2025).

Selain peran sekolah, keterlibatan orang tua dan guru menjadi kunci utama dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan dunia digital. Husna dan Abdurrahman (2024) menunjukkan bahwa Kurikulum Merdeka dapat menjadi wadah fleksibel untuk mengintegrasikan program kesejahteraan siswa, termasuk digital well-being, secara kontekstual sesuai kebutuhan sekolah. Guru pun harus dibekali pelatihan khusus agar mampu mengenali tanda-tanda stres digital pada siswa dan memberikan pendampingan yang sesuai (Yulianti & Suherman, 2022).

Adapun tujuan dari kurikulum well-being ini untuk mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh baik secara fisik, emosional, mental, dan sosial. Selain pencapaian akademis, kurikulum ini menekankan pada pengembangan keterampilan hidup yang mendukung kesehatan mental dan emosional siswa.

Dalam kurikulum well-being ini yang menjadi tujuan utama adalah :



1. Kesehatan mental dan emosional
Kurikulum ini mengajarkan siswa untuk mengelola stres, kecemasan, dan emosi secara sehat, dengan memberikan keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pengembangan Keterampilan Sosial Selain akademik, siswa diajarkan keterampilan seperti komunikasi yang baik, kerja sama, dan pemecahan masalah untuk membangun hubungan yang positif.
3. Pendidikan tentang Teknologi dan Digital Well-being Kurikulum ini juga mencakup pengelolaan teknologi dengan bijak, mengajarkan siswa cara menggunakan perangkat digital secara sehat, menghindari dampak negatif seperti berita hoaks, serta menjaga kesehatan mental di dunia maya.
4. Keterlibatan Orang Tua dan guru
Orang tua juga dilibatkan dalam mendukung kesejahteraan siswa melalui komunikasi dan kegiatan bersama, yang menciptakan lingkungan yang konsisten di rumah dan di sekolah.
5. Pembelajaran yang Memberdayakan
Kurikulum ini menciptakan lingkungan belajar yang positif dan memberdayakan, di mana siswa merasa dihargai, aman, dan termotivasi untuk mengembangkan potensi mereka.

Pembahasan

Pengembangan kurikulum merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan beberapa hal mendasar yang penting. Menurut James A. Beane dkk, ada tiga landasan utama pengembangan kurikulum yaitu filsafat, sosiologi dan psikologi. Filsafat mendefinisikan visi, tujuan dan nilai-nilai yang mendasari kurikulum.

Sosiologi memperhitungkan konteks sosial dan budaya di mana kurikulum diterapkan, sedangkan psikologi mencakup aspek perkembangan individu yang harus diperhitungkan ketika merancang kurikulum. Di sisi lain, tiga landasan yaitu filosofis, sosio-kultural, dan psikologis harus diperhatikan dalam pengembangan kurikulum (Tyler, R. W. , 1949)

Penelitian Rahmadania, Fransiska, dan Laksono (2023) menunjukkan bahwa literasi digital yang dikembangkan melalui media sosial seperti Instagram dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Ini membuktikan bahwa platform digital yang sering digunakan oleh siswa juga bisa menjadi sarana edukatif, jika diarahkan melalui konten kurikulum yang sesuai. Oleh karena itu, kurikulum tidak hanya menyentuh aspek kognitif, namun juga harus merancang media dan pendekatan pembelajaran digital yang berorientasi pada peningkatan well-being.

Lebih lanjut, edukasi mengenai kesehatan mental yang dilakukan secara digital terbukti efektif meningkatkan kesadaran siswa. Seperti yang ditemukan oleh Dwijayanti et al. (2025), terjadi peningkatan sebesar 90% dalam pengetahuan peserta mengenai isu kesehatan mental setelah diberikan edukasi melalui platform digital deteksi dini. Fakta ini memperkuat bahwa sistem pendidikan perlu mengakomodasi materi digital well-being sebagai kompetensi dasar yang setara pentingnya dengan literasi numerasi dan bahasa.

Tidak hanya siswa, guru juga memegang peran vital dalam mengimplementasikan digital well-being. Penelitian Suhendra et al. (2024) mengungkap bahwa pelatihan guru dalam membuat bahan ajar digital tidak hanya meningkatkan kualitas pengajaran, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan student well-being dalam berbagai aspek, mulai dari sosial, kognitif, hingga spiritual. Artinya, kurikulum digital



well-being tidak akan efektif tanpa pelibatan aktif guru dalam perancangan dan pelaksanaannya.

Selain edukasi dan pelatihan guru, penting juga dilakukan pemberdayaan siswa agar mampu menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Isni dan Laila (2024) menekankan bahwa literasi dan pelatihan praktis seperti simulasi kasus nyata membantu siswa dalam menganalisis masalah dan mencari solusi terhadap isu-isu kesehatan mental di sekitarnya. Strategi ini dapat diintegrasikan ke dalam mata pelajaran bimbingan konseling atau proyek penguatan profil pelajar Pancasila.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi memiliki banyak manfaat untuk pembelajaran, penggunaan yang berlebihan tanpa pengawasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa.

Dari temuan-temuan di atas, jelas bahwa penguatan aspek *digital well-being* dalam kurikulum merupakan kebutuhan mendesak di era pendidikan digital. Kurikulum yang adaptif terhadap realitas sosial dan psikologis siswa akan membantu menciptakan ekosistem pembelajaran yang bukan hanya cerdas secara akademik, tapi juga sehat secara mental dan sosial.

Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap perangkat digital, terutama media sosial, dapat meningkatkan kecemasan dan depresi pada remaja (Smith et al., 2020).

Beberapa siswa melaporkan perasaan cemas setelah menggunakan media sosial, yang mencerminkan fenomena yang dikenal sebagai "social comparison" (perbandingan sosial). Hal ini menunjukkan perlunya pendidikan digital well-being. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa mengakui bahwa teknologi membantu mereka dalam belajar, mereka juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan teknologi. Temuan ini

menunjukkan perlunya pengaturan yang lebih jelas dan strategi untuk membatasi penggunaan teknologi dalam konteks sekolah, seperti yang juga diusulkan oleh beberapa studi tentang pengelolaan waktu layar di sekolah (Anderson & Williams, 2019).

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa meskipun siswa dan guru memiliki beberapa pengetahuan dasar tentang kesejahteraan digital, pendidikan yang lebih sistematis dan terintegrasi dalam kurikulum masih kurang. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian lain yang menunjukkan bahwa sebagian besar sekolah belum memiliki kurikulum yang komprehensif tentang kesejahteraan digital (Johnson et al., 2021).

Sebagai solusi, kurikulum yang mengintegrasikan konsep kesejahteraan digital perlu diperkenalkan di sekolah-sekolah. Kurikulum ini tidak hanya mencakup bagaimana siswa bisa menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi, tetapi juga bagaimana mereka bisa mengelola stres digital dan memanfaatkan teknologi secara positif.

Banyak ditemukan bahwa siswa cenderung tidak menyadari pentingnya kesejahteraan digital, sangat penting bagi sekolah untuk menyediakan sesi pembelajaran yang mengedukasi siswa mengenai dampak positif dan negatif teknologi terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu, program workshop untuk orang tua tentang pengelolaan teknologi di rumah juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan digital anak-anak.

Selain itu, guru perlu dilibatkan lebih dalam dalam pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan aspek digital well-being. Mereka perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda stres digital pada siswa dan dapat memberikan dukungan yang tepat.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi memiliki potensi besar



untuk mendukung pembelajaran, dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa tidak bisa diabaikan. Oleh karena itu, pendidikan digital well-being harus menjadi bagian penting dari kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah. Implementasi yang lebih baik dari program kesejahteraan digital untuk siswa, guru, dan orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kesehatan mental di era digital ini

Daftar Pustaka

- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.
- Pertiwi, A. R., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 1412-9310.
- Hartati, S., & Arisandi, D. (2025). Studi Pendahuluan: Psychological Well-Being dan Positive Education Pada Mahasiswa Generasi Z di Era Teknologi. *Journal of Sustainable Education*, 2(1), 9-18.
- Husna, F., & Abdurrahman, A. (2024). Upaya Mewujudkan Student Well-Being Melalui Manajemen Kurikulum Merdeka di SMA Nurul Jadid. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(1), 105-113.
- Faizah, N., & Liliana, I. (2025). Menumbuhkan Sikap Sosial Emosional EMC2 Terhadap Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 15(1), 13-22.
- Yuliana, Y., Zharifah, I. A., Miftahurrozzaq, M., Saputri, F. I., & Irvan, M. F. (2025). Implementation of the EMC2 Approach as a Strategy to Improve Psychological Well-Being of Grade III Students of Podorejo 3 Elementary School. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 5(2), 450-456.
- Muhibbin, A. (2024). SCHOOL WELL-BEING DAN STUDENT WELL-BEING: Cermin Kualitas AUM Pendidikan.
- Sari, A. Y. E. S., Hadi, N., Rozuli, A. I., & Purba, D. (2024). Dilema Pembentukan Karakter Siswa dalam Penerapan Kurikulum Merdeka. *Peradaban Journal of Interdisciplinary Educational Research*, 2(1), 73-92.
- Hanum, A., & Rahman, H. (2024). The Contribution of Islamic Education in Economic and National Development in the Digital Era. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam dan Anak Usia Dini*, 3(4), 197-204.
- Pertiwi, A. R., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 1412-9310.
- Yulianti, E., & Suherman, U. (2022). Peran guru dalam penguatan pendidikan karakter berbasis digital di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 157-168.
- Dwijayanti, I., Lahitani, A. R., Kusumaningtyas, K., Habibi, M., & Kharisma, A. (2025). Edukasi literasi kesehatan mental berbasis digital melalui pengenalan platform deteksi dini pada Generasi Z. *Jurnal Berdaya Mandiri*, 7(1), 19-27.
- Suhendra, S., Mahajani, T., Ganeswara, M. G., Suhardi, E., Rahmawati, N., & Kartika, W. (2024). Inovasi pembelajaran: Peningkatan student well-being melalui bahan ajar digital. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 63-70.
- Isni, K., & Laila, F. N. (2024). Pemberdayaan remaja guna meningkatkan minat literasi kesehatan



- mental di era digital. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(6), 112–119.
- Hanifah, R., Sari, W. H., & Hamdan, A. (2022). Peran orang tua dalam mendukung kegiatan pembelajaran online (daring) di masa pandemi Covid-19. *Lifelong Education Journal*, 2(1), 55–62.
- Meiliana, N., & Ma'nun, L. (2022). Peran guru dan orang tua dalam pendidikan siswa sekolah dasar pasca pandemi COVID-19. *Piwuruk: Jurnal Sekolah Dasar*, 3(1), 12–22.
- Sutini, S. (2021). Peran orang tua sebagai mitra guru dalam pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(2), 1–8.
- Sumarni, N. (2022). Tantangan guru dan orang tua dalam peran digital parenting untuk pengembangan kognitif anak usia dini. *Hadlonah: Jurnal Pendidikan dan Pengasuhan Anak*, 3(1), 41–48.
- Wati, K. S., Sakir, M., & Mulyani, P. S. (2022). Peran orang tua pada pembelajaran daring dalam pemanfaatan teknologi digital untuk peningkatan keaktifan siswa. *Jurnal Informatika dan Teknologi Pendidikan*, 2(1), 6–12.
- Sugiyono, S. (2007). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. *Bandung Alf*.
- Norvia, L., Surawan, S., & Safitri, E. (2022). Pendampingan Remaja Suka Mulya dalam Meningkatkan Self Control di Era Digital. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 169-178.