

## MEMBANGUN KESADARAN TERHADAP KESEJAHTERAAN DIGITAL MELALUI SLOGAN DALAM BAHASA INGGRIS KEPADA SISWA MAS ALWASHLIYAH GEDUNG JOHOR MEDAN

Widia Fransiska<sup>1</sup>, Iskandar Zulkarnain<sup>2</sup>, Meida Rabia Sihite<sup>3</sup>, Linda Astuti Rangkuti<sup>4</sup>, Putra Thoip Nasution<sup>5</sup>, dan Rafikah<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Alwashliyah Medan  
widiafransiska@univamedan.ac.id<sup>1</sup>, iskandarzulkarnain1277@gmail.com<sup>2</sup>,  
meidarabia55@gmail.com<sup>3</sup>, lindaray003@gmail.com<sup>4</sup>, thoipputra123@gmail.com<sup>5</sup>,  
fikahasy11@gmail.com<sup>6</sup>

### ABSTRAK

Penggunaan teknologi tidak terlepas dari keseharian siswa-siswi di Indonesia, namun masih banyak yang belum memperhatikan pentingnya memiliki dan mengelola kesejahteraan digital (*Digital Well-Being*) yang baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun kesadaran siswa terhadap kesejahteraan digital (*Digital Well-Being*) melalui slogan dalam bahasa Inggris. Pengabdian ini dilaksanakan di MAS AlWashliyah Gedung Johor pada kelas X (sepuluh) dengan melibatkan 5 orang Dosen dan 1 orang mahasiswa. Survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menyadari pentingnya mengelola kesejahteraan digital dengan baik. Pada pelatihan ini, siswa mendapatkan informasi mengenai kesejahteraan digital, dan ikut berkontribusi membangun kesadaran lebih banyak masyarakat melalui slogan tentang kesejahteraan digital dalam bahasa Inggris. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan respon positif dari siswa dibuktikan dengan pesan dan kesan positif yang diberikan oleh siswa setelah mengikuti pelatihan ini.

**Kata Kunci :** Digital, Well-Being, Slogan, Bahasa Inggris

### ABSTRACT

*The use of technology is inseparable from the daily lives of students in Indonesia, but many still overlook the importance of possessing good digital well-being. This community service activity aims to raise students' awareness of digital well-being through slogans in English. The community service was carried out at MAS Alwashliyah Gedung Johor for the tenth-grade students, involving 5 lecturers and 1 university student. The survey shows that most students are not yet aware of the importance of performing good digital well-being practice. In this workshop, students received information about digital-wellbeing and contributed to raising awareness among the community through slogans about digital well-being in English. The community service activity received positive feedback from students, as evidenced by the positive notes shared by students after participating in this workshop.*

**Keywords:** Digital, Well-being, Slogan, English

### 1. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, teknologi memainkan peran yang semakin penting dalam pendidikan, terutama dalam pembelajaran bahasa Inggris. Penggunaan teknologi dalam proses belajar-mengajar telah membuka pintu bagi metode pembelajaran yang lebih interaktif, efektif, dan menyenangkan. Teknologi menjadi kunci untuk meningkatkan keterampilan bahasa siswa saat ini dan di masa mendatang.

Salah satu keunggulan utama dari teknologi dalam pembelajaran bahasa Inggris adalah kemampuannya untuk menciptakan pengalaman belajar yang mendalam dan melibatkan setiap siswa. Melalui platform daring, siswa dapat mengakses berbagai sumber, seperti latihan interaktif, materi pembelajaran menggunakan multimedia dari internet, dan aplikasi berbasis teknologi yang dirancang khusus untuk pembelajaran bahasa Inggris.

Dengan demikian, siswa dapat belajar dengan cara yang lebih menarik, terlibat, dan sesuai dengan gaya belajar mereka masing-masing. Selain itu, teknologi juga memungkinkan kolaborasi dan komunikasi antara siswa yang lebih baik. Melalui internet, siswa dapat berinteraksi dengan teman sekelas mereka, berdiskusi tentang topik bahasa Inggris, berbagi pendapat, dan berpartisipasi dalam proyek kolaboratif. Ini tidak hanya meningkatkan keterampilan berbicara dan mendengarkan dalam bahasa Inggris, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan keterampilan kerja sama yang penting dalam dunia nyata.

Teknologi juga memperluas aksesibilitas pembelajaran bahasa Inggris. Dengan adanya platform pembelajaran daring, siswa dari berbagai latar belakang geografis dan ekonomi dapat mengakses materi pembelajaran bahasa Inggris secara fleksibel dan terjangkau. Ini membantu mengatasi hambatan fisik dan finansial dalam mendapatkan pendidikan berkualitas, sehingga memperluas kesempatan bagi semua siswa untuk mengembangkan keterampilan bahasa Inggris.

Namun, penggunaan teknologi yang semakin luas menuntut semua orang untuk memperhatikan kesejahteraan digital, dalam hal ini adalah perlunya perhatian pendidik akan kesejahteraan digital siswa. Kesejahteraan digital adalah konsep yang membahas tentang bagaimana membangun hubungan yang sehat dengan teknologi digital. Ini bertujuan agar siswa dapat memanfaatkan teknologi dengan bijaksana dan sekaligus memastikan bahwa teknologi berada dalam kendali siswa, bukan sebaliknya. Teknologi tidak hanya hadir dengan kemudahan-kemudahannya namun juga dengan tantangan-tantangannya, terutama yang berakibat kepada kesejahteraan digital siswa-siswi di sekolah (Dienlin & Johannes, 2020).

Kesejahteraan digital (digital well-being) adalah keseimbangan yang sehat antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental, fisik, serta emosional seseorang. Hal ini mencakup bagaimana seseorang menggunakan perangkat digital dan internet dengan cara yang mendukung kesehatannya secara keseluruhan. Kesejahteraan digital ini berkaitan dengan bagaimana emosi, hubungan antar manusia, dan lingkungan sekitarnya terhadap teknologi dapat seimbang (Kitkowska et al., 2024).

Kesejahteraan digital (digital well-being) menjadi hal yang penting untuk diperhatikan sebab:

- a. Dapat menjaga kesehatan mental. Seseorang yang memiliki kesejahteraan mental (digital well-being) yang baik dapat mengurangi stress, kecemasan, dan depresi yang bisa disebabkan oleh penggunaan teknologi yang berlebihan.
- b. Dapat menjaga kesehatan fisik. Memahami kesejahteraan digital dapat mencegah masalah seperti ketegangan mata, sakit punggung, dan gangguan tidur.
- c. Dapat meningkatkan kinerja akademik. Kesejahteraan digital yang baik dapat meningkatkan fokus dan produktivitas dengan mengurangi gangguan dari perangkat digital.
- d. Dapat meningkatkan keterampilan sosial. Kesadaran akan kesejahteraan digital dapat memastikan interaksi tatap muka tetap kuat dan tidak tergantikan oleh interaksi online.
- e. Dapat memiliki kebiasaan sehat dimana mengembangkan kebiasaan digital yang sehat akan berkelanjutan menjadi kebiasaan seseorang.

Kesejahteraan digital dapat dijaga dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengelola waktu layar, misalnya dengan menggunakan aplikasi untuk memantau atau membatasi waktu layar (screen time) (Wolfers et al., 2024).
- b. Istirahat teratur dengan istirahat dari perangkat digital setiap beberapa jam untuk mengurangi ketegangan mata dan stres.
- c. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kesehatan tubuh.
- d. Tidur yang cukup untuk menghindari penggunaan perangkat digital sebelum tidur dan memastikan tidur yang berkualitas.
- e. Interaksi sosial dengan meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga secara langsung. Penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa merasa terhubung dengan orang lain dalam interaksi sosial, maka mereka tidak akan merasa terisolasi, kesepian, dan ragu-ragu dalam belajar. Oleh sebab itu, interaksi sosial akan membantu siswa untuk memiliki kesejahteraan emosional yang baik, meningkatkan pengalaman belajar mereka karena dapat berkolaborasi dan berinteraksi langsung dengan siswa-siswi yang lain (Tan et al., 2024).
- f. Kesadaran diri akan bagaimana penggunaan teknologi mempengaruhi perasaan dan kesehatan diri, dan membuat perubahan jika diperlukan.

Dalam kaitannya terhadap kesejahteraan digital siswa, orang tua juga perlu dilibatkan, terutama dalam mengelola waktu layar anak-anak dan mengingatkan anak-anak terhadap kesejahteraan digital mereka

(Lafton et al., 2024). Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesejahteraan digital adalah sebagai berikut:

- a. Mengaktifkan mode malam pada perangkat untuk mengurangi paparan cahaya biru.
- b. Menonaktifkan notifikasi yang tidak penting untuk mengurangi gangguan.
- c. Membuat area atau waktu tertentu di rumah (zona bebas teknologi) sehingga terbebas dari perangkat digital. Kesejahteraan digital juga diartikan sebagai keseimbangan antara "digital connectivity" (terhubung dengan dunia digital) dan "disconnectivity" (melepaskan diri dari dunia digital). Hal ini bermakna bahwa agar mampu mengelola kesejahteraan digital yang baik, seseorang perlu terhubung dan terlepas dari dunia digital agar dapat seimbang (Dekker et al., 2024).
- d. Menggunakan aplikasi kesejahteraan digital seperti "Google Digital Wellbeing" atau "Apple Screen Time" untuk membantu mengelola penggunaan perangkat.

Kesejahteraan digital (*digital well-being*) ternyata tidak hanya berdambak pada siswa, namun juga pada orang tua. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa memperhatikan waktu bermain handphone (*Screen Time*) merupakan salah satu langkah untuk menjaga kesejahteraan digital siswa, namun dalam hal ini orang tua yang mengelola waktu layar anak-anaknya juga sedang berupaya mengelola kesejahteraan digital mereka. Level stress pada orang tua dapat meningkat ketika mereka merasa bersalah karena kurang teliti dalam memberikan waktu layar bagi anak-anak mereka (Wolfers et al., 2024).

Salah satu cara untuk membangun kesadaran terhadap sesuatu adalah melalui Slogan. Slogan merupakan frasa pendek yang dapat menggambarkan suatu konsep, produk, atau merek dengan cara yang mudah diingat dan menggugah perasaan. Slogan sering digunakan dalam iklan, kampanye pemasaran dan promosi untuk menarik perhatian audiens dan meningkatkan kesadaran tentang suatu hal. Penelitian ini bertujuan untuk membangun kesadaran siswa terhadap kesejahteraan digital melalui slogan. Slogan yang sederhana dan mudah diingat dapat membantu siswa mengingat konsep kesejahteraan digital dengan lebih baik, dan slogan yang dibuat dalam bahasa Inggris juga dapat melatih siswa untuk menggunakan bahasa Inggris sebagai alat komunikasi yang bermanfaat bagi mereka dan masyarakat. Slogan yang kuat dapat membangkitkan perasaan dan emosi. Dengan menggunakan slogan yang positif dan memotivasi, siswa dapat merasa termotivasi untuk menjaga kesejahteraan digital mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk dilaksanakan sebuah kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Membangun kesadaran terhadap kesejahteraan digital melalui slogan dalam bahasa Inggris kepada siswa MAS Alwashliyah Gedung Johor Medan.

## 2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MAS Alwashliyah Gedung Johor Medan yang beralamat di Jl. Karya Dharma No. 267, Polonia, Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara 20121, Indonesia. Kegiatan ini merupakan sebuah workshop atau pelatihan yang dilaksanakan di kelas X (sepuluh) yang terdiri dari 40 siswa. Pelatihan ini bertujuan untuk membangun kesadaran siswa akan pentingnya menjaga dan memperhatikan kesejahteraan digital mereka ketika menggunakan teknologi dan internet baik di dalam maupun di luar sekolah.

Pengabdian ini melibatkan 5 orang dosen tetap dan 1 orang mahasiswi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Alwashliyah Medan. Berikut merupakan alur kegiatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini:

- a. Tim pengabdian kepada masyarakat memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan.
- b. Mahasiswa memimpin sebuah kegiatan "Ice Breaking" untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelatihan.
- c. Siswa diajak mengisi Survei Kesadaran terhadap Kesejahteraan Digital melalui Google Form. Survei ini diberikan untuk memahami kebiasaan dan kesadaran siswa saat ini mengenai kesejahteraan digital.
- d. Melalui presentasi oleh Dosen, siswa dikenalkan tentang apa itu kesejahteraan digital, mengapa penting, dan bagaimana cara menjaga atau memiliki kesadaran akan kesejahteraan digital.
- e. Siswa diberikan Quiz berupa studi kasus untuk melihat pemahaman siswa terhadap kesejahteraan digital.

- f. Kesimpulan terkait poin-poin penting disimpulkan dan disampaikan kepada siswa.
- g. Siswa kemudian dibagi menjadi beberapa kelompok untuk membuat slogan tentang kesejahteraan digital dalam bahasa Inggris. Siswa diberikan kertas dan spidol berwarna-warni dalam membuat slogan tersebut. Masing-masing kelompok menjelaskan slogan karya mereka.
- h. Siswa kemudian dibimbing untuk mengisi survei pemahaman digital untuk melihat sejauh mana pemahaman mereka terhadap pentingnya kesejahteraan digital setelah mendapatkan pelatihan singkat tentang kesejahteraan digital.
- i. Mahasiswa membimbing siswa untuk menuliskan apa yang telah mereka pelajari dari kegiatan pelatihan tersebut, dan kesan yang mereka peroleh.
- j. Tim pengabdian kepada masyarakat dan siswa berfoto bersama.

Berikut merupakan beberapa foto dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



**Gambar 1. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Berfoto Bersama Siswa Kelas X MAS Alwashliyah Gedung Johor Medan**

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

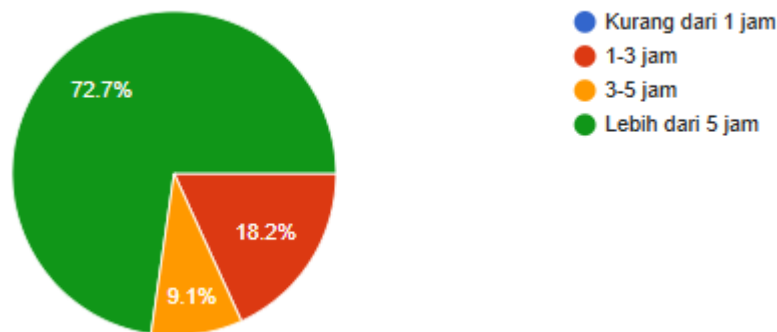
#### 3.1. Survei Kesejahteraan Digital (*Digital Well-being*)

Memahami kesejahteraan digital sangat penting untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara aktivitas online dan offline. Kegiatan pengabdian dimulai dengan mengajak siswa mengisi Survei Kesejahteraan Digital untuk memahami kebiasaan dan kesadaran siswa saat ini mengenai kesejahteraan digital. Tanggapan siswa akan membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk mengelola kesejahteraan digital dan mempromosikan gaya hidup seimbang. Partisipasi siswa dalam mengisi survei ini akan membantu dalam mengembangkan program dan strategi untuk mendukung kesehatan digital dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Terdapat 10 pertanyaan pada survei pertama ini, yaitu:

- a. Berapa jam per hari kamu menghabiskan waktu di ponsel atau perangkat digital lainnya?
- b. Aktivitas digital apa yang paling sering kamu lakukan?
- c. Apakah kamu merasa menghabiskan terlalu banyak waktu di perangkat digital?
- d. Seberapa sering kamu merasa terganggu oleh ponsel atau perangkat digital saat bersama teman atau keluarga?
- e. Apakah kamu menggunakan aplikasi atau alat untuk mengelola waktu layar atau kesejahteraan digital?
- f. Seberapa sering kamu mengalami ketegangan mata, sakit kepala, atau ketidaknyamanan fisik lainnya akibat penggunaan perangkat digital?

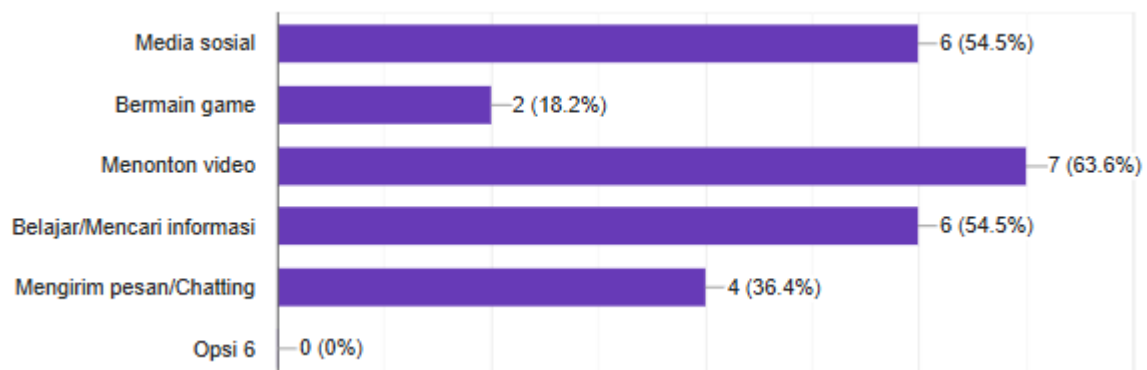
- g. Apakah kamu merasa cemas atau stres jika tidak bisa memeriksa ponsel atau perangkat digital untuk beberapa waktu?
- h. Seberapa penting menurut kamu untuk mengambil istirahat dari perangkat digital?
- i. Apakah kamu pernah mendengar istilah "kesejahteraan digital" (digital well-being)?
- j. Menurut kamu, apa arti "kesejahteraan digital" (digital well-being)?

Berikut merupakan hasil dari Survei Kesejahteraan Digital:



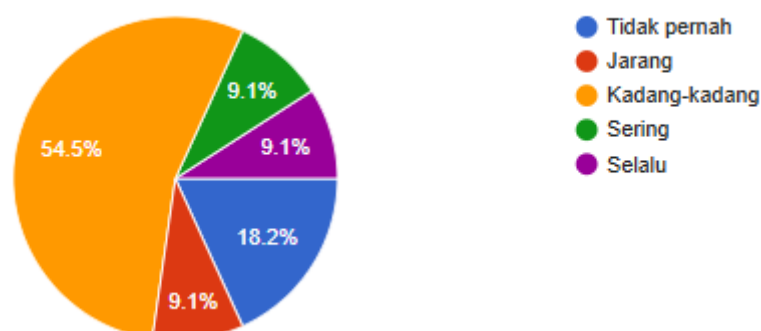
**Grafik 1. Waktu yang dihabiskan siswa dalam menggunakan ponsel**

Dari grafik di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa (72.7%) menghabiskan waktu lebih dari 5 jam bermain ponsel setiap harinya. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi guru, orang tua, dan murid agar lebih memperhatikan kesejahteraan digital dalam waktu 5 jam yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel tersebut.



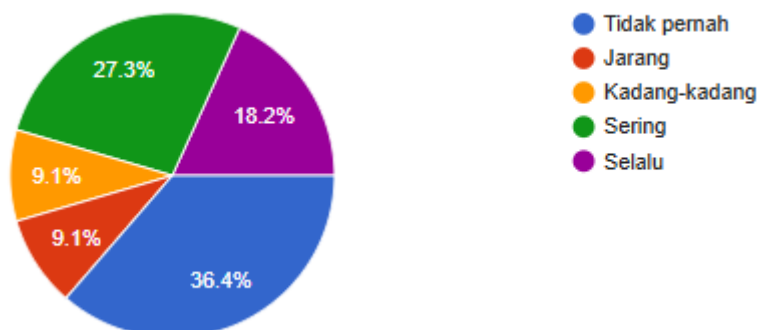
**Grafik 2. Aktivitas Digital Siswa**

Pada grafik di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu mereka menggunakan ponsel untuk menonton video. Guru, orang tua, dan murid perlu mengelola waktu lebih baik agar tidak terlalu lama menonton video karena akan mengganggu kesehatan mata dan mental mereka. Hal yang menarik adalah terdapat keseimbangan antara bermain di media sosial dan mencari informasi (untuk belajar).



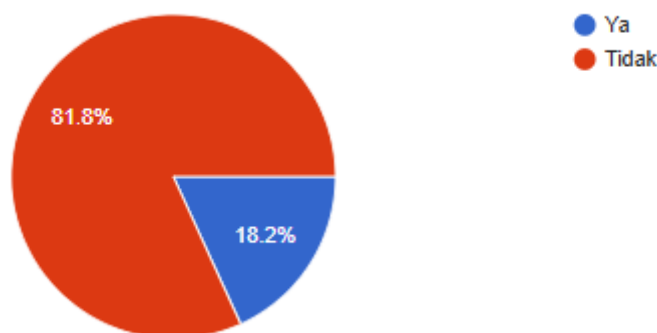
**Grafik 3. Gangguan Perangkat Digital saat Bersosialisasi**

Pada grafik di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa (54.5%) menyadari bahwa mereka merasa terganggu oleh ponsel atau perangkat digital saat bersama teman atau keluarga. Namun, terdapat 18.2% juga yang merasa tidak merasa terganggu sama sekali.



**Grafik 5. Kesehatan Fisik Siswa Akibat Perangkat Digital**

Grafik di atas menunjukkan seberapa sering siswa mengalami ketegangan mata, sakit kepala, atau ketidaknyamanan fisik akibat penggunaan perangkat digital. Hasil survei menunjukkan 18.2% siswa selalu mengalami hal tersebut, dan 27.3% sering, dan 9.1% kadang-kadang. Hal ini berarti 54.6% siswa pernah mengalami ketegangan mata, sakit kepala dan ketidaknyamanan fisik karena terlalu lama menggunakan ponsel.



**Grafik 6. Pemahaman Siswa akan Kesejahteraan Digital**

Grafik di atas menunjukkan hasil survei terhadap apakah pernah atau tidaknya siswa mendengar istilah "kesejahteraan digital" (digital well-being), dan sebagian besar siswa belum pernah mendengar istilah ini (81.8%) dan tidak ada yang mengetahui apa itu "kesejahteraan digital (digital well-being)". Hal ini menunjukkan perlunya informasi terkait kesejahteraan digital diperkenalkan kepada siswa.

### 3.2. Slogan Siswa untuk Membangun Kesadaran akan Digital Well-being

Setelah mengisi survei tentang kesejahteraan digital di awal pelatihan, siswa diperlihatkan sebuah video tentang rendahnya kesadaran akan digital well-being orang-orang dan apa akibatnya. Siswa diajak untuk berdiskusi dan mengaitkan video tersebut dengan pengalaman mereka sendiri ketika menggunakan ponsel dan berinternet. Kemudian siswa diberikan pemaparan mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengelola kesejahteraan digital yang baik. Siswa juga diberikan Quiz untuk melihat sejauh mana pemahaman mereka akan pentingnya menjaga kesejahteraan digital melalui studi kasus yang dijawab secara bersama-sama. Dari studi kasus yang diberikan, siswa menjawab dengan jujur bahwa mereka tidak begitu memperhatikan kesejahteraan digital. Sebagian besar siswa menjawab sulit untuk melepaskan diri dari tidak melihat notifikasi sosial media di handphone ketika jam tidur, sulit untuk tidak menggunakan ponsel saat makan bersama keluarga, dan sulit untuk tidak menggunakan ponsel ketika fokus dalam belajar.



**Gambar 2. Siswa Kelas X Saat Mendengarkan Pemaparan tentang Kesejahteraan Digital**

Gambar di atas memperlihatkan siswa yang sedang mendengarkan pemaparan mengenai kesejahteraan digital. Gambar tersebut juga menunjukkan Quiz berupa studi kasus yang mengajak siswa untuk berdiskusi tentang langkah yang diambil untuk mengelola kesejahteraan digital mereka dengan baik. Setelah mendapatkan pemaparan, siswa dibimbing untuk membuat slogan agar lebih banyak orang yang menyadari pentingnya mengelola kesejahteraan digital yang baik.



**Gambar 3. Dosen Menjelaskan Fungsi dan Contoh Slogan dalam Bahasa Inggris**



## CALL TO ACTION: MEMBUAT SLOGAN TENTANG KESEJAHTERAAN DIGITAL

### Brainstorming Slogan >> Pembuatan Slogan >> Presentasi Slogan

- Setiap anggota kelompok memberikan ide untuk slogan yang menarik dan mudah diingat. Pastikan slogan tersebut mencerminkan pentingnya menjaga kesejahteraan digital. Pilih satu slogan terbaik dari hasil brainstorming.
- Buat slogan dalam bahasa Inggris yang singkat, jelas, dan menarik. Pastikan slogan tersebut dapat dipahami oleh semua orang dan mengandung pesan yang kuat tentang kesejahteraan digital.
- Setiap kelompok akan mempresentasikan slogan di depan kelas. Jelaskan alasan dibalik pemilihan slogan dan bagaimana slogan tersebut dapat meningkatkan kesadaran tentang kesejahteraan digital.

**Gambar 4. Tugas Siswa Membuat Slogan tentang Kesejahteraan Digital**

Pembuatan slogan oleh siswa dibimbing oleh Dosen dan Mahasiswa dalam kelompok-kelompok kecil. Sebelum membuat slogan, siswa diperkenalkan apa itu slogan, bagaimana slogan dapat berperan dalam menyampaikan ekspresi dan pendapat, dan bagaimana contoh – contoh slogan yang berkaitan dengan kesejahteraan digital. Siswa diberikan sebuah kertas dan beberapa spidol warna-warni untuk membuat slogan tersebut. Siswa bersama-sama berdiskusi menentukan slogan yang terbaik berdasarkan apa yang telah mereka pelajari dari pelatihan hari itu. Selain dapat ikut berkontribusi dalam membangun kesadaran terhadap pentingnya mengelola kesejahteraan digital, siswa juga dapat berlatih menggunakan bahasa Inggris sebagai alat komunikasi.



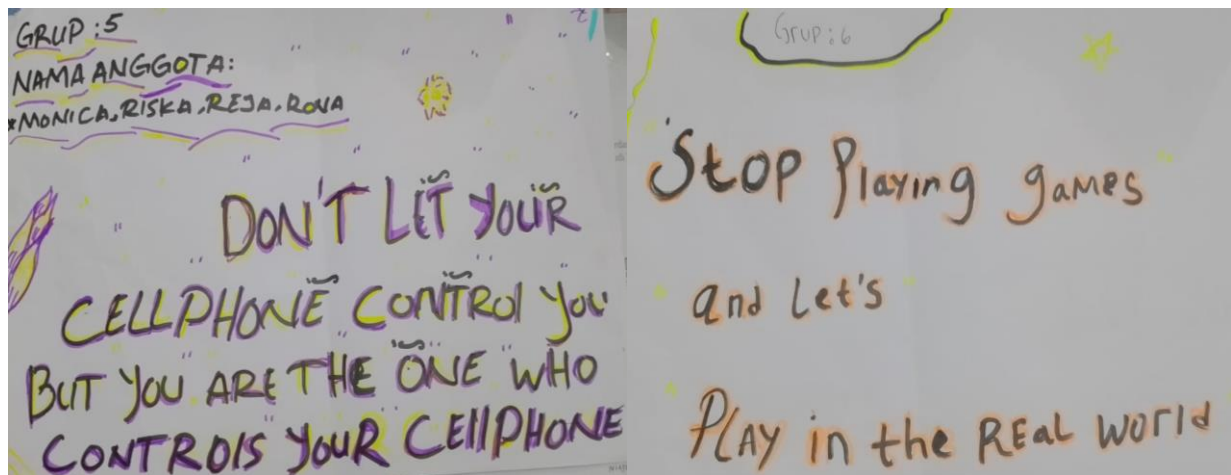
**Gambar 5. Siswa Membuat Slogan dalam Grup**

Siswa mempresentasikan slogan mereka di depan kelas, dan dosen serta mahasiswa memilih slogan yang terbaik. Selanjutnya, slogan tersebut difoto dan di share ke sosial media siswa serta untuk mading sekolah dengan tujuan agar siswa dapat ikut berkontribusi untuk menyuarakan pentingnya menjaga kesejahteraan digital.

Sebagai kegiatan penutup, siswa memberikan kesan dan pesan dari pelatihan hari itu dengan menuliskannya di Sticky Notes. Siswa diajak untuk menuliskan apa yang mereka pelajari dari kegiatan pelatihan tentang kesejahteraan digital (*Digital Well-being*). Berikut merupakan foto-foto dari siswa yang telah menyelesaikan slogan mereka dan diberikan hadiah berupa alat tulis.

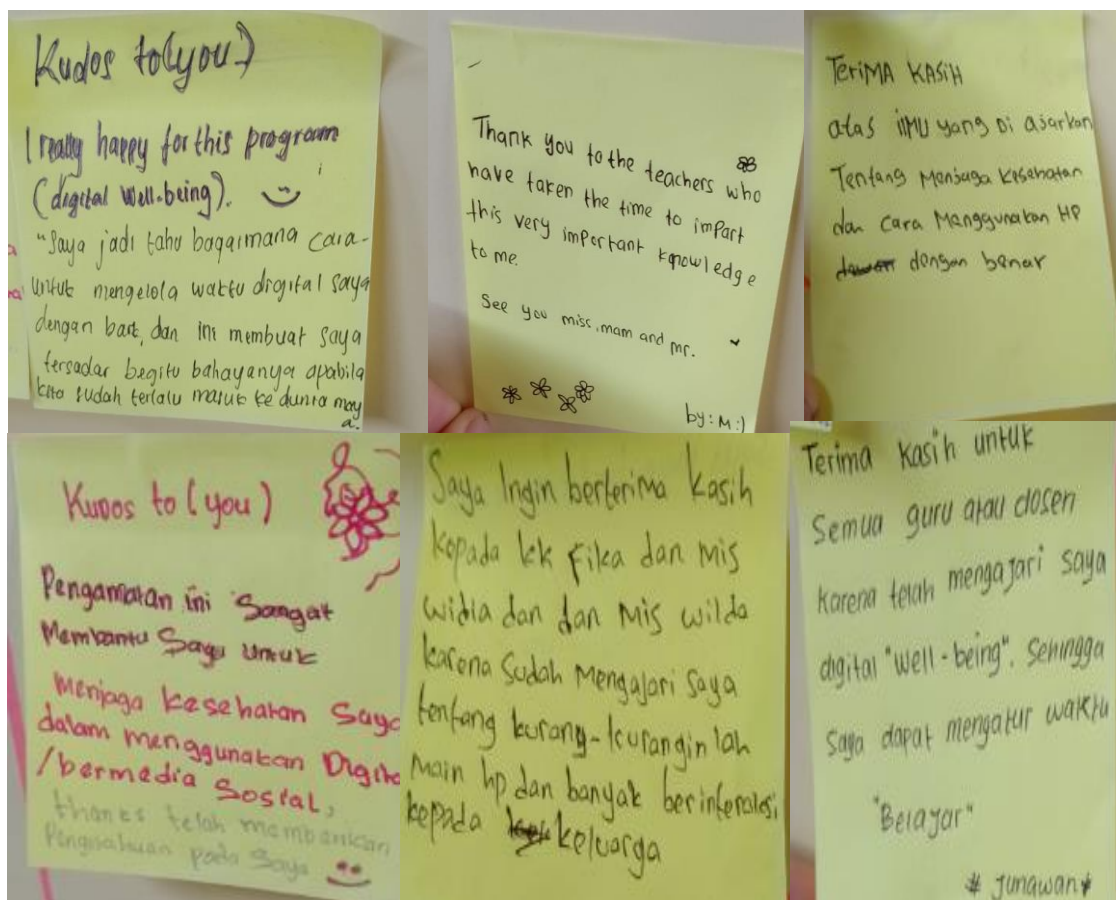


**Gambar 6. Pemberian Hadiah untuk Slogan Terbaik**



**Gambar 7. Slogan Siswa tentang Kesejahteraan Digital**

Gambar di atas menunjukkan beberapa contoh slogan yang dibuat oleh siswa. Dalam kelas yang sederhana ini, siswa telah ikut berkontribusi dalam membangun kesadaran akan pentingnya mengelola kesejahteraan digital. Siswa juga merasa pelatihan ini memberikan dampak positif bagi mereka. Siswa menuliskan kesan dan pesan tersebut dalam sticky notes untuk ditempelkan di depan kelas. Berikut merupakan beberapa pesan dan kesan dari siswa yang telah mengikuti pelatihan ini.



**Gambar 7. Pesan dan Kesan Siswa**

#### 4. KESIMPULAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

##### 4.1. Kesimpulan

Penggunaan teknologi yang tidak bijaksana dapat mempengaruhi kesejahteraan digital (*digital well-being*) siswa. Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan, depresi, rendahnya harga diri, dan gangguan tidur dapat muncul akibat penggunaan teknologi yang tidak tepat atau kurang bijaksana. Selain siswa, sekolah juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di era digital. Upaya yang dapat dilakukan meliputi membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya memperhatikan *digital well-being*, mengajarkan keterampilan sosial dan emosional, serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman. Dengan memperhatikan kesejahteraan digital siswa, diharapkan mereka dapat terhindar dari gangguan kesehatan mental dan dapat mengembangkan potensi secara optimal.

##### Daftar Pustaka

- Dekker, C. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Ohme, J. (2024). Beyond the Buzz: Investigating the Effects of a Notification-Disabling Intervention on Smartphone Behavior and Digital Well-Being. *Media Psychology*. <https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2334025>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Kitkowska, A., Alaqra, A. S., & Wästlund, E. (2024). Lockdown locomotion: the fast-forwarding effects of technology use on digital well-being due to COVID-19 restrictions. *Behaviour and Information Technology*, 43(6), 1178–1205. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2203268>
- Lafton, T., Wilhelmsen, J. E. B., & Holmarsdottir, H. B. (2024). Parental mediation and children's digital well-being in family life in Norway. *Journal of Children and Media*, 18(2), 198–215. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2299956>
- Tan, K.-L., Loganathan, S. R., Pidani, R. R., Yeap, P.-F., Ng, D. W. L., Chong, N. T. S., Liow, M. L. S., Cheong, K. C.-K., & Yeo, M. M. L. (2024). Embracing imperfections: a predictive analysis of factors alleviating adult leaders' digital learning stress on Singapore's lifelong learning journey. *Human Resource Development International*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/13678868.2024.2389029>
- Wolfers, L. N., Nabi, R. L., & Walter, N. (2024). Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction. *Media Psychology*. <https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2310839>