

FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK DIGITAL WELL-BEING
PADA SISWA REMAJA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Fuad Fadil^{1*}, Suhadianto², IGA Noviekayati³

^{1,2,3} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: fuadfadil60@gmail.com¹, suhadianto@untag-sby.ac.id², noviekayati1945@gmail.com³

Article Info

Received	Accepted	Published
21 Mei 2026	29 Juni 2026	30 Juni 2026

Keywords:

digital well-being
adolescent students
causal factors
psychological impacts
systematic literature review

ABSTRACT

Digital well-being has become a crucial issue affecting the lives of adolescent participants in the cyber era. Excessive technology use significantly impacts psychological, academic, and physical stability; however, comprehensive syntheses regarding trends, causal determinants, and specific impacts remain limited. The findings of this review are expected to provide profound insights and strategic recommendations for achieving optimal digital well-being among the youth. Utilizing the Systematic Literature Review (SLR) method guided by the PRISMA 2020 framework, literature searches were conducted across Crossref, Scopus, and Google Scholar databases using Publish or Perish software. Out of 2,186 initial records, 50 studies (published 2020–2026) met the inclusion criteria and were extracted using thematic analysis. The synthesis reveals that digital well-being is shaped by four primary determinants: internal factors (self-control, emotion regulation), family (digital parenting), socio-interpersonal factors (peer norms), and environmental-contextual factors (digital learning). Management failure triggers serious consequences across psychological, academic-motivational, socio-behavioral, and physiological dimensions. Meanwhile, research trends indicate a shift in focus from mere screen time to the effectiveness of systemic interventions. These findings underscore the urgency of holistic educational policies that synergize families and schools to protect the mental health of adolescent participants.

ABSTRAK

Kata Kunci:

Kesejahteraan digital
Siswa remaja
Faktor penyebab
Dampak psikologis
Tinjauan sistematis

Kesejahteraan digital (*digital well-being*) menjadi isu krusial yang memengaruhi kelangsungan hidup peserta remaja di era siber. Penggunaan teknologi yang eksekif berdampak nyata pada stabilitas psikologis, akademik, dan fisik, namun sintesis mengenai tren, determinan kausal, dan dampaknya secara spesifik masih sangat terbatas. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam serta rekomendasi strategis dalam mewujudkan *digital well-being* yang optimal bagi generasi muda. Menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) berpedoman pada kerangka PRISMA 2020, pencarian literatur dilakukan melalui basis data Crossref, Scopus, dan Google Scholar menggunakan perangkat lunak Publish or Perish. Dari total 2.186 catatan awal, sebanyak 50 studi (2020–2026) memenuhi kriteria inklusi dan diekstraksi melalui analisis tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kesejahteraan digital dibentuk oleh empat determinan utama: faktor internal (kontrol

diri, regulasi emosi), keluarga (digital parenting), sosial-interpersonal (norma teman sebaya), dan lingkungan-kontekstual (pembelajaran digital). Kegagalan pengelolaan memicu konsekuensi serius pada dimensi psikologis, akademik-motivasi, sosial-perilaku, dan fisiologis. Sementara itu, tren penelitian menunjukkan adanya pergeseran fokus dari sekadar durasi layar menuju efektivitas intervensi sistemik. Temuan ini menegaskan urgensi kebijakan edukatif holistik yang bersinergi antara keluarga dan sekolah demi melindungi kesehatan mental peserta remaja.

Copyright and License:

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



1. PENDAHULUAN

Keterlibatan teknologi digital kini telah terintegrasi secara mendalam ke dalam rutinitas keseharian siswa remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah (Gui dkk., 2022; Rosić et al., 2024). Penggunaan perangkat digital seperti smartphone, tablet, laptop, dan internet kini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari siswa remaja, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan. Teknologi digital memudahkan siswa remaja dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta mengikuti proses pembelajaran secara lebih fleksibel dan interaktif. Di lingkungan pendidikan, penggunaan teknologi digital semakin meningkat seiring berkembangnya sistem pembelajaran berbasis digital yang mendorong siswa remaja untuk lebih dekat dengan internet dan media digital dalam kegiatan belajar mereka (Siyang & Sudatha, 2026; Weber et al., 2025).

Perkembangan gadget, internet, media sosial, dan platform pembelajaran digital turut mempercepat intensitas interaksi siswa remaja dengan dunia digital. Berbagai aplikasi seperti YouTube, TikTok, Instagram, game online, dan platform pembelajaran daring menjadi media yang sering digunakan siswa remaja dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, perkembangan pembelajaran digital setelah pandemi COVID-19 juga menyebabkan penggunaan perangkat digital pada siswa remaja meningkat secara signifikan (Saindon, 2021). Teknologi digital tidak hanya digunakan untuk komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi sarana utama dalam pembelajaran, pencarian informasi, pengerjaan tugas, dan aktivitas sosial siswa remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kehidupan siswa remaja saat ini tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknologi digital.

Walaupun teknologi memberikan banyak kemudahan dalam proses belajar, penggunaan gawai yang berlebihan tanpa pengawasan justru dapat memicu masalah psikologis dan kecanduan digital pada siswa remaja. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan gadget, meningkatnya *Screentime*, serta ketergantungan terhadap media sosial dan permainan digital. Selain itu, siswa remaja juga rentan mengalami *Cyberbullying*, paparan konten negatif, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, hingga masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Penggunaan teknologi yang tidak seimbang juga dapat memengaruhi kemampuan interaksi sosial siswa remaja secara langsung dan menurunkan kualitas belajar di sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital tidak selalu memberikan dampak positif apabila tidak diimbangi dengan kontrol dan kemampuan penggunaan yang sehat (Messena & Everri, 2023).

Fenomena tersebut melahirkan perhatian terhadap pentingnya digital well-being atau kesejahteraan digital. Digital well-being merupakan kondisi ketika individu mampu menggunakan teknologi digital secara sehat, aman, seimbang, dan bertanggung jawab sehingga mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh. Konsep digital well-being tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup pengendalian diri dalam penggunaan

perangkat digital, kemampuan menjaga kesehatan mental, keseimbangan aktivitas daring dan luring, serta menciptakan hubungan sosial yang positif di lingkungan digital. Dalam konteks pendidikan, digital well-being menjadi aspek penting karena berkaitan dengan perkembangan psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan siswa remaja di era digital (Dienlin & Johannes, 2020).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa digital well-being menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Beberapa penelitian menemukan bahwa tingginya penggunaan media sosial dan screen time berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur, rendahnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya stres dan kecemasan pada siswa remaja. Di sisi lain, penelitian empiris berskala besar menunjukkan adanya batasan kuantitatif yang jelas, di mana durasi layar atau screen time yang melebihi 3 jam per hari terbukti secara nyata menurunkan fungsi prososial siswa remaja (Bohnert & Gracia, 2023). Meskipun demikian, pemetaan tingkat digital well-being siswa remaja secara umum menunjukkan variasi yang cukup positif; sebuah studi terhadap siswa sekolah menengah menemukan bahwa mayoritas siswa sebenarnya berada pada kategori digital well-being tingkat sedang hingga tinggi, walaupun penguatan pada aspek kontrol diri dan keamanan digital mereka masih tetap krusial untuk ditingkatkan (Nurmalahayati dkk., 2025). Selain itu, karakteristik psikologis individu juga menentukan tingkat kerentanan ini, di mana kelompok profil pengguna outgoing dan reserved tercatat memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok pengguna ringan atau light users (Celik et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa digital well-being yang baik dapat membantu siswa meningkatkan keseimbangan emosional, kualitas belajar, serta kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat. Selain itu, sejumlah penelitian juga menyoroti meningkatnya penggunaan gawai pada usia remaja yang berpotensi memengaruhi perkembangan sosial dan kesehatan mental siswa remaja apabila tidak disertai intervensi pengawasan yang struktural (Putri dkk., 2025).

Digital well-being pada siswa remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan kontrol diri, regulasi emosi, literasi digital, kebiasaan penggunaan gadget, serta kemampuan mengatur waktu penggunaan teknologi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengawasan orang tua, lingkungan keluarga, dukungan sekolah, pengaruh teman sebaya, media sosial, serta intensitas penggunaan internet dan perangkat digital (Messena & Everri, 2023; Valkenburg dkk., 2022). Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin mudah diakses juga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku digital siswa remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi dari kesejahteraan digital memanifestasikan efek yang persisten pada ekosistem kehidupan siswa remaja, mencakup fluktuasi stabilitas psikologis, dinamika relasi sosial, efisiensi performa akademik, hingga fungsi somatis fisik. Digital well-being yang baik dapat membantu siswa remaja menjaga kesehatan mental, meningkatkan fokus belajar, memperkuat kemampuan sosial, dan menciptakan keseimbangan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, digital well-being yang rendah dapat menyebabkan kecanduan gadget, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, kecemasan, stres, rendahnya interaksi sosial, hingga munculnya perilaku digital yang tidak sehat (Putri dkk., 2025; Qureshi, 2024). Oleh karena itu, digital well-being menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung perkembangan siswa remaja di era digital.

Meskipun penelitian mengenai digital well-being terus berkembang, penelitian yang ada masih tersebar dalam berbagai fokus kajian yang berbeda. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada screen time, media sosial, kesehatan mental, *cyberbullying*, atau literasi digital secara terpisah. Selain itu, penelitian yang secara khusus membahas faktor penyebab dan dampak digital well-being pada siswa remaja masih relatif terbatas. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang menyajikan sintesis secara sistematis mengenai faktor penyebab dan dampak digital well-being khusus pada siswa remaja melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan kajian yang lebih komprehensif dan terintegrasi terhadap penelitian-penelitian yang telah ada.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab dan dampak Digital Well-being bagi siswa remaja melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Penelitian ini berupaya mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi Digital Well-being siswa remaja serta menganalisis dampaknya terhadap aspek

psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan siswa remaja. Adapun pertanyaan penelitian dalam kajian ini meliputi: (1) apa saja faktor yang memengaruhi digital well-being pada siswa remaja, (2) bagaimana dampak digital well-being terhadap kehidupan siswa remaja, dan (3) bagaimana tren penelitian digital well-being pada siswa remaja dalam beberapa tahun terakhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, orang tua, sekolah, dan peneliti dalam memahami pentingnya Digital Well-being bagi siswa remaja di era digital.

2. METODE

Kajian ini dirancang menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti standar pelaporan PRISMA 2020 untuk memastikan proses identifikasi, seleksi, dan sintesis literatur berlangsung secara transparan serta dapat ditelusuri (Page dkk., 2021). Seluruh tahapan proses ulasan dilaksanakan sesuai dengan prinsip keterpercayaan dan keterlacakan. Tiga basis data utama digunakan dalam penelusuran literatur, yaitu Crossref, Scopus, dan Google Scholar, yang secara keseluruhan diakses melalui perangkat lunak Publish or Perish (PoP). Scopus dipilih karena menyediakan repositori publikasi literatur berskala global yang telah melalui mekanisme peer-review ketat. Crossref digunakan untuk menjangkau literatur ilmiah lintas disiplin yang terdaftar secara resmi dengan Digital Object Identifier (DOI). Sementara itu, Google Scholar dimanfaatkan untuk memperluas cakupan pencarian guna mengakomodasi literatur tambahan, termasuk publikasi berskala nasional maupun regional yang relevan.

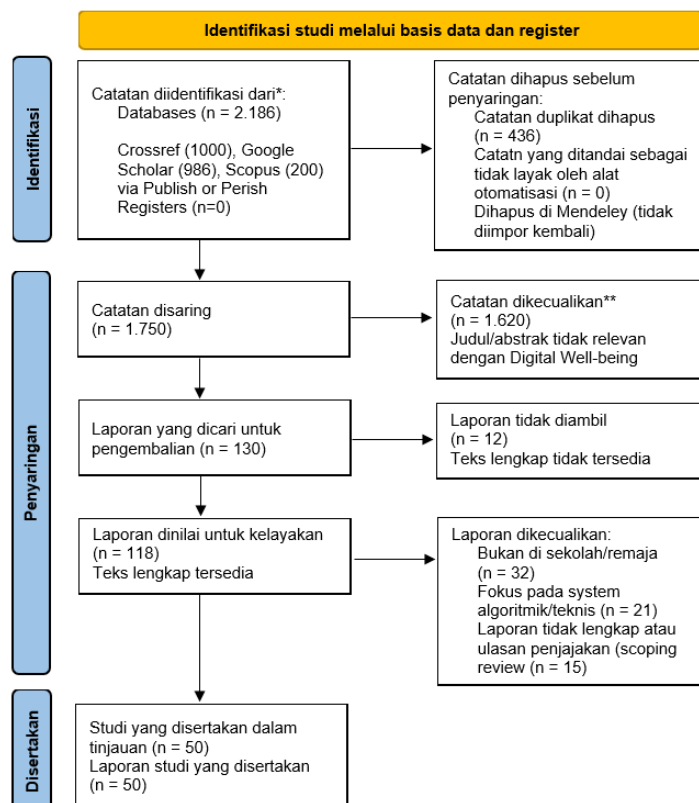
Strategi pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci pada seluruh basis data, yaitu: “digital well-being” AND “student”; “digital well-being” AND “adolescent”; “digital wellness” AND “high school student”; serta “digital well-being” AND “mental health”. Tahap penelusuran awal berhasil menjaring total 2.186 artikel, dengan rincian 1.000 artikel dari Crossref, 200 artikel dari Scopus, dan 986 artikel dari Google Scholar yang diakses melalui perangkat lunak Publish or Perish (PoP).

Tahapan seleksi studi dilakukan dengan mengadopsi empat langkah utama dalam panduan PRISMA 2020, meliputi identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi (Page et al., 2021). Berbagai artikel yang dinilai tidak memiliki relevansi dengan topik *digital well-being* pada siswa remaja atau gagal memenuhi kriteria yang ditetapkan akan dieliminasi secara bertahap. Berdasarkan bagan alur seleksi, proses penyaringan ini berhasil mengeliminasi sebanyak 1.620 artikel karena judul atau abstraknya tidak relevan dengan tema *digital well-being*, hingga akhirnya menyisakan 50 artikel akhir yang memenuhi kriteria inklusi. Sebanyak 50 artikel yang lolos seleksi ketat tersebut kemudian dikaji secara mendalam untuk memetakan empat dimensi dampak utama terhadap siswa, yaitu dampak psikologis, akademik/motivasi, sosial-perilaku, serta fisiologis.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2026; (2) Populasi penelitian dibatasi pada siswa usia remaja (secondary education/high school/adolescent students). Studi yang melibatkan mahasiswa atau populasi dewasa muda hanya digunakan sebagai referensi konseptual dan tidak dimasukkan dalam sintesis utama; (3) menjadikan *digital well-being* sebagai topik pembahasan utama; (4) dokumen dapat diakses dalam bentuk teks lengkap (full-text); (5) artikel berasal dari jurnal ilmiah atau prosiding seminar; (6) menyajikan data atau hasil riset yang relevan dengan kesejahteraan digital siswa remaja; serta (7) ditulis menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu: (1) artikel berbentuk opini, editorial, komentar, atau esai non-penelitian; (2) dokumen tidak menyediakan akses full-text; (3) subjek penelitian bukan kelompok siswa remaja; (4) tidak mengulas konsep digital well-being secara spesifik; (5) ulasan hanya menyentuh teknologi digital secara umum tanpa mengaitkannya dengan kesejahteraan siswa remaja; (6) dokumen bersifat duplikat dari basis data lain; serta (7) tidak mencantumkan informasi metodologi riset secara jelas.

Setelah seluruh proses seleksi rampung, dilakukan ekstraksi data secara sistematis. Informasi yang telah dikumpulkan kemudian dibedah lewat pendekatan analisis tematik demi mengurai jawaban atas pertanyaan penelitian. Metode analisis tematik ini diterapkan guna membedah secara mendalam faktor pemicu sekaligus dampak dari digital well-being pada siswa remaja berdasarkan kompilasi temuan terdahulu. Langkah-langkah pendekatan ini berjalan mulai dari membaca dan mendalami artikel terpilih, melakukan pengodean (coding) pada poin-poin krusial, mengelompokkan

kode ke dalam rumpun tema dan subtema, hingga menginterpretasikan hasil temuan lewat sintesis naratif deskriptif.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Umum Studi

Melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, terpilih sebanyak 50 artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 hingga 2026 untuk dianalisis dalam tinjauan sistematis ini. Isu digital well-being siswa remaja dalam studi-studi tersebut diteliti di berbagai negara, meliputi Italia, Inggris, Belanda, Amerika Serikat, Jerman, Indonesia, dan Arab Saudi. Keberagaman sebaran geografis ini menegaskan bahwa tingkat kesejahteraan digital pada siswa remaja merupakan fenomena global lintas budaya yang menjadi perhatian di berbagai sistem pendidikan dunia. Sebagian besar studi berfokus pada siswa remaja tingkat pendidikan menengah, sedangkan beberapa artikel dengan populasi berbeda hanya digunakan sebagai pendukung konseptual.

Seluruh artikel yang diulas mengupas tuntas dimensi digital well-being yang berfokus pada kelompok siswa remaja dengan mengadopsi ukuran sampel serta desain eksperimen yang bervariasi. Pendekatan metodologi yang digunakan dalam studi terdahulu tersebut meliputi metode kuantitatif, kualitatif, hingga tinjauan sistematis. Mayoritas peneliti memanfaatkan desain potong lintang (*cross-sectional*) atau metode survei, sementara sebagian lainnya memilih jalur tinjauan literatur ataupun pendekatan kualitatif yang mendalam. Rincian mengenai karakteristik dari keseluruhan studi yang dikaji tersebut dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Dikaji

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
1	Messena & Everri (2023)	Italia (Tinjauan literatur mengenai pola asuh digital pada siswa)	Keterlibatan dan bimbingan aktif orang tua secara digital berdampak positif pada digital well-being siswa serta meminimalisir perilaku adiktif.

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
2	Putri, dkk. (2025)	Indonesia (Tinjauan literatur akibat kecanduan gawai siswa remaja)	Intensitas penggunaan gawai yang tidak terkontrol berkorelasi langsung dengan penurunan kualitas/waktu tidur dan memicu tingkat adiksi gawai yang mengganggu kesejahteraan harian siswa.
3	Nurmalahayati dkk. (2025)	Arab Saudi (54 siswa SMA Indonesia-Jeddah)	Mayoritas siswa menunjukkan tingkat digital well-being pada kategori sedang hingga tinggi, tetapi aspek kontrol diri dan keamanan digital siswa masih perlu ditingkatkan.
4	Valkenburg dkk. (2022)	Belanda (1.171 siswa remaja)	Pengaruh media sosial terhadap digital well-being siswa bersifat sangat individual; mayoritas siswa merasakan dampak positif (koneksi sosial), sementara sebagian kecil mengalami dampak negatif.
5	Dienlin & Johannes (2020)	Jerman — Tinjauan literatur berbasis data empiris siswa	Hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental siswa bersifat dinamis. Dampak negatif penggunaan intensif tergolong kecil dan bervariasi antarindividu.
6	Gui dkk. (2022)	Italia (1.241 siswa sekolah menengah)	Kompetensi digital yang baik berkorelasi positif dengan digital well-being siswa di sekolah, sedangkan penggunaan kompulsif menurunkan kepuasan belajar.
7	Odgers & Jensen (2020)	Amerika Serikat (2.102 siswa remaja)	Tidak ditemukan bukti kuat bahwa penggunaan teknologi digital secara harian menyebabkan penurunan kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan.
8	Vanden Abeele (2021)	Belanda (Tinjauan konseptual empiris pada siswa)	Digital well-being siswa merupakan kondisi multidimensi yang tercapai ketika siswa mampu melakukan kontrol diri (regulasi mandiri) dalam ekosistem digital.
9	Svensson et al. (2022)	Swedia (3.957 remaja, usia 12-13 th)	Aktivitas <i>chatting</i> & <i>self-presentation</i> yang berlebihan berkorelasi kuat dengan gejala internalisasi (kecemasan/depresi) khusus pada remaja perempuan.
10	Bohnert & Gracia (2023)	Irlandia (7.685 remaja, usia 9-18 th)	Durasi layar >3 jam/hari menurunkan fungsi prososial. Remaja dengan status sosial ekonomi rendah lebih terdampak negatif oleh penggunaan digital.
11	Yasmine et al. (2025)	Indonesia (Mahasiswa/Remaja)	Literasi digital memediasi hubungan antara penggunaan teknologi dengan hasil kesejahteraan subjektif; luaran negatif digital tetap menjadi ancaman utama.
12	Hirshberg et al. (2025)	Amerika Serikat (Remaja)	Teknologi komunikasi dapat menjadi alat intervensi <i>well-being</i> jika dirancang untuk melatih

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
			keterampilan adaptif dan personalisasi kebutuhan remaja.
13	Celik et al. (2025)	Eropa (349 remaja, usia 15-16 th)	Profil pengguna <i>outgoing</i> dan <i>reserved</i> memiliki tingkat kesejahteraan mental lebih rendah dibandingkan pengguna ringan (<i>light</i>); kematangan digital adalah pelindung utama.
14	Diastari (2024)	Indonesia (Orang tua dan Remaja Generasi Alpha)	<i>Digital parenting</i> berperan sentral; keterlibatan orang tua dalam pola asuh digital membentuk kebiasaan sehat yang mendukung <i>well-being</i> anak generasi Alpha.
15	Zikra (2025)	Indonesia (Remaja)	Durasi <i>screen time</i> yang moderat dengan literasi digital yang tinggi meningkatkan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja.
16	Rosič et al. (2024)	Slovenia (Remaja sekolah menengah)	Validasi skala <i>Perceived Digital Well-Being in Adolescence (PDWBA)</i> yang efektif mengukur kesejahteraan digital remaja dalam kehidupan sehari-hari
17	Virós-Martín et al. (2024)	Spanyol (Remaja akhir)	Perilaku <i>scrolling</i> tanpa henti di TikTok memengaruhi persepsi diri dan kesehatan mental remaja melalui mekanisme komparasi sosial.
18	Zhemanyuk (2025)	Ukraina (Remaja/Mahasiswa)	Lingkungan belajar digital di tengah krisis perang menimbulkan beban psikologis unik yang menurunkan tingkat kesejahteraan digital siswa.
19	Koivuneva (2022)	Finlandia (Mahasiswa/Remaja)	Kelelahan belajar (<i>study burnout</i>) di lingkungan digital diperburuk oleh beban kognitif yang tinggi akibat transisi ke pembelajaran daring penuh.
20	Shahzad (2024)	Pakistan & Kanada (Remaja)	Budaya dan kebijakan digital nasional memengaruhi cara remaja di dua negara tersebut mengelola <i>digital well-being</i> dan literasi layar.
21	Ba et al. (2022)	Hong Kong (Remaja)	Penggunaan <i>multimodal learning analytics</i> membantu mengidentifikasi variasi kesejahteraan digital siswa pada berbagai jenis aktivitas belajar.
22	Febrieta & Gina (2024)	Indonesia (Remaja)	Pendekatan holistik diperlukan untuk memberdayakan remaja agar mampu menjaga keseimbangan kehidupan digital-nyata.
23	Motheogane & Makda (2025)	Afrika Selatan (Mahasiswa/Remaja)	Mahasiswa/Remaja membutuhkan strategi <i>digital balance</i> untuk mengurangi dampak negatif konektivitas konstan terhadap kesehatan mental mereka.
24	Herdian dkk. (2026)	Indonesia (Mahasiswa/Remaja)	Literasi digital dan efikasi diri (keyakinan diri) secara tidak langsung meningkatkan <i>well-being</i> melalui penggunaan internet yang lebih bijak.

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
25	Widhyastuti et al. (2025)	Indonesia (10 partisipan remaja)	Intervensi melalui <i>Digital Awareness Program</i> (refleksi diri) berhasil meningkatkan kesadaran remaja terhadap pola penggunaan teknologi mereka.
26	Siying & Sudatha (2026)	Indonesia (Siswa pendidikan)	Fitur desain inklusif dalam aplikasi pendidikan secara signifikan meningkatkan partisipasi siswa dan persepsi kesejahteraan digital.
27	Choudhury (2021)	India (Siswa/Remaja)	Media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja melalui pola komparasi sosial yang intensif dan durasi penggunaan yang tidak terkontrol.
28	Simos et al. (2026)	Yunani (Siswa sekolah menengah)	Penggunaan AI dalam pendidikan inklusif membantu mendeteksi gangguan emosional remaja secara dini untuk mendukung intervensi yang personal.
29	Khazaal & Cruz (2024)	Kanada (Remaja/Mahasiswa)	<i>Smartphone</i> berperan ganda sebagai alat pendukung konektivitas sekaligus pemicu kecemasan jika tidak digunakan dengan manajemen diri yang baik.
30	Anbiya et al. (2026)	Indonesia (Remaja/Siswa)	Penguatan karakter positif (seperti resiliensi) terbukti menjadi fondasi paling stabil untuk mencapai kesejahteraan digital dibandingkan sekadar membatasi akses.
31	Fatma (2025)	India (Remaja perempuan)	Media sosial bertransformasi menjadi ruang kolaboratif yang positif jika difasilitasi dengan pendidikan literasi digital yang kuat.
32	Singh dan Soni (2026)	India (Remaja)	Kombinasi antara pendidikan keterampilan hidup dan grit (ketekunan) secara nyata meningkatkan resiliensi digital di tengah paparan konten negatif.
33	Cao dan Li (2026)	Cina (Siswa sekolah/Remaja awal)	Fokus riset pada jenis aktivitas digital memberikan prediktor yang lebih akurat terhadap kesejahteraan siswa di masa transisi perkembangan.
34	Scibetta et al. (2025)	Italia (Siswa SMA)	Edukasi kesejahteraan digital berbasis aplikasi terbukti membantu siswa membangun kesadaran kritis (<i>critical awareness</i>) terhadap kebiasaan digital mereka.
35	Laiti et al. (2025)	Irlandia (Mahasiswa/Remaja)	Metode <i>co-design</i> antara siswa dan peneliti menghasilkan alat manajemen kesejahteraan yang jauh lebih diterima dan fungsional.
36	Barsova et al. (2022)	Amerika Serikat (Remaja Pengguna Facebook)	Fitur well-being bawaan pada media sosial berdampak pada kesehatan mental, namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh perilaku sadar pengguna.

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
37	Qureshi (2024)	Pakistan (Mahasiswa/Remaja)	Tidur berkualitas memediasi hubungan antara kesejahteraan digital dan prestasi akademik; manajemen waktu layar krusial bagi kinerja siswa.
38	Weber et al. (2025)	Jerman (Siswa sekolah)	Kesejahteraan digital perlu diintegrasikan ke dalam pengembangan kurikulum sekolah guna mengatasi ketimpangan digital di antara siswa.
39	Islambouli et al. (2024)	Swiss (Mahasiswa/Remaja)	Pola penggunaan gawai yang didasari rasa menyesal (<i>regrettable patterns</i>) menjadi indikator penurunan kesejahteraan digital siswa.
40	Saindon (2021)	AS (Mahasiswa/Remaja)	Fenomena <i>doomscrolling</i> saat pandemi COVID-19 menjadi mekanisme koping yang maladaptif, menurunkan kesejahteraan digital secara drastis.
41	Adarsh Kumar (2025)	India (Remaja)	Konten media sosial Stories memotivasi remaja generasi Z, konsumsi harian yang tinggi memicu kelelahan mental dan FOMO sehingga mendorong mereka untuk lebih selektif menjaga digital well-being.
42	Tayiz et al. (2025)	Turki (Remaja/Mahasiswa)	Kesejahteraan digital diartikan sebagai hasil dari penggunaan teknologi yang efektif, bukan sekadar ketidakhadiran adiksi.
43	Arkan & Bal (2025)	Turki (Siswa sekolah menengah)	Keterampilan literasi digital yang tinggi berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan digital yang lebih stabil.
44	Davis et al. (2025)	Amerika Serikat (Remaja)	Diperlukan pendekatan lintas disiplin untuk memetakan kesenjangan riset mengenai kesejahteraan digital remaja di masa depan.
45	Shao et al. (2024)	Cina (Siswa sekolah menengah)	Pengalaman <i>flow</i> (fokus mendalam) dan keterlibatan belajar memediasi dampak teknologi terhadap kepuasan hidup siswa.
46	Tao et al. (2023)	Hong Kong (Remaja)	Adiksi internet menurunkan kompetensi digital dan kesehatan mental remaja secara signifikan jika terjadi terus-menerus.
47	Balaskas et al. (2025)	Yunani (Remaja/Mahasiswa)	Burnout akibat algoritma dapat dilawan dengan pemahaman kognitif mengenai persuasi digital yang bersifat personal.
48	Gale & Devine (2023)	Inggris (Remaja/Mahasiswa)	Kesejahteraan digital adalah hasil dari kemampuan mengintegrasikan teknologi ke dalam waktu luang tanpa menghilangkan aspek sosial fisik.
49	Viberg (2024)	Swedia (Siswa/Mahasiswa)	Penggunaan AI dalam keputusan pendidikan harus mengedepankan aspek keadilan bagi siswa dari latar belakang yang berbeda.

No	Penulis & Tahun	Negara & Sampel	Temuan Utama (Relevan dengan Pertanyaan Penelitian)
50	Smits (2022)	Belanda (Mahasiswa/Remaja)	Kesejahteraan digital harus mencakup dukungan klinis dan kesejahteraan berbasis pengalaman hidup sehari-hari siswa.

3.2. Prevalensi Digital Well-Being pada Siswa Remaja

Masing-masing studi mengklasifikasikan tingkat kesejahteraan digital (digital well-being) ke dalam tiga hierarki utama: rendah, sedang, dan tinggi. Klasifikasi ini diadaptasi dari pelaporan skor rata-rata (mean) instrumen ukur yang digunakan oleh masing-masing peneliti. Individu dengan tingkat kesejahteraan digital "rendah" merepresentasikan kondisi penggunaan gawai yang maladaptif, berisiko adiksi, dan minimnya regulasi diri. Sebaliknya, kategori "tinggi" menunjukkan kapasitas siswa remaja dalam memelihara relasi yang sehat, proporsional, dan otonom terhadap ekosistem digital.

Bagi studi yang tidak menyebutkan kategori secara spesifik namun melampirkan skor instrumen, ekstraksi dilakukan melalui standardisasi rasio ambang batas (threshold). Hasil ekstraksi tingkat prevalensi ini kemudian disintesis dan dipetakan berdasarkan distribusi regional benua, yang disajikan secara komprehensif pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Prevalensi Digital Well-being Siswa Remaja Berdasarkan Wilayah (n=50)

Wilayah Regional	Frekuensi Studi (n)	Kesejahteraan Digital Rendah	Kesejahteraan Digital Sedang	Kesejahteraan Digital Tinggi	Tidak Dilaporkan Secara Spesifik
Asia	22	10 (45,4%)	8 (36,3%)	2 (9,0%)	2 (9,0%)
Eropa	15	5 (33,3%)	6 (40,0%)	3 (20,0%)	1 (6,6%)
Amerika	8	3 (37,5%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)
Afrika / Timur Tengah	3	2 (66,6%)	1 (33,3%)	0 (0%)	0 (0%)
Oseania / Lintas Wilayah	2	1 (50,0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (50,0%)
Total Keseluruhan	50	21 (42,0%)	18 (36,0%)	6 (12,0%)	5 (10,0%)

Merujuk pada ekstraksi data dalam Tabel 2, fenomena Digital Well-being pada siswa remaja lintas negara didominasi oleh tingkat kerentanan yang tinggi. Tercatat sebanyak 42,0% literatur mengklasifikasikan kondisi ini pada kategori rendah, yang dibayangi oleh 36,0% studi pada level moderat. Temuan empiris yang mengonfirmasi tercapainya kematangan interaksi digital (kategori tinggi) pada siswa remaja tergolong sangat minim, yakni hanya menyentuh angka 12,0%. Di sisi lain, sepersepuluh dari total publikasi (10,0%) terpantau tidak menyediakan rincian distribusi demografis tersebut secara eksplisit.

Bila ditinjau dari peta sebaran geografis, dominasi tingkat kesejahteraan digital yang inferior terpusat secara signifikan di teritorial Asia dan kawasan Afrika/Timur Tengah. Pemetaan ini berbanding terbalik dengan lanskap di wilayah Eropa dan Amerika yang mencatatkan pemusatan data pada ambang batas moderat. Kondisi di belahan barat tersebut secara tidak langsung merepresentasikan efektivitas dari kematangan regulasi literasi siber serta penetrasi struktural digital parenting yang telah lebih dahulu terbangun secara sistematis di kawasan tersebut.

Tingginya akumulasi data pada dua level terendah (78%) memperlihatkan secara jelas bahwa populasi siswa remaja global saat ini menghadapi kerentanan yang serius terhadap risiko dunia digital. Berdasarkan angka tersebut, isu kesejahteraan digital terbukti telah meluas dari sekadar

masalah lingkungan terdekat menjadi sebuah fenomena global yang masif. Mempertimbangkan pentingnya situasi ini, ulasan pada bagian selanjutnya akan difokuskan untuk mengurai secara lebih tajam berbagai faktor yang menjadi penyebab sekaligus dampak negatif yang ditimbulkannya.

3.3. Faktor yang Memengaruhi Digital Well-Being

Hasil sintesis terhadap 50 studi menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi digital well-being siswa remaja berasal dari empat ranah utama. Tema utama tersebut yaitu: (1) faktor internal, (2) faktor keluarga, (3) faktor sosial dan teman sebaya, serta (4) faktor lingkungan dan kontekstual. Temuan tersebut menunjukkan bahwa digital well-being siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh pola hubungan keluarga, lingkungan sosial, dan konteks penggunaan teknologi (Vanden Abeele, 2021).

Tabel 3. Faktor yang Memengaruhi Digital Well-Being Berdasarkan Tema dan Subtema (50 Studi)

Tema Utama	Subtema Spesifik & Frekuensi Studi (n)	Deskripsi Fokus Utama Berdasarkan Data
Faktor Internal	Kontrol diri/regulasi diri dalam penggunaan gawai (6), Regulasi emosi dan strategi koping (4), Literasi dan kompetensi digital (3), Motivasi dan alasan penggunaan teknologi (2), Usia dan tahap perkembangan (1)	Menitikberatkan pada kapasitas psikologis dan kognitif internal siswa dalam membatasi perilaku siber secara otonom.
Faktor Keluarga	Pengawasan dan pemantauan orang tua (5), Literasi digital orang tua dan perilaku keteladanan (2), Aturan keluarga mengenai screen time dan perangkat (4), Kualitas komunikasi orang tua-anak tentang digital (2)	Menyoroti bentuk intervensi pengasuhan (digital parenting) dan pembatasan struktural di dalam ekosistem rumah tangga.
Faktor Sosial dan Teman Sebaya	Pengaruh teman sebaya dan norma sosial seputar digital (4), Keterlibatan media sosial dan perbandingan sosial (4), Dukungan sekolah dan guru terhadap kompetensi digital (3), Ekspektasi budaya terhadap teknologi (1)	Berfokus pada tekanan sosiologis antarteman, perbandingan eksternal di jejaring sosial, serta peran preventif sekolah.
Faktor Lingkungan dan Kontekstual	Kualitas lingkungan pembelajaran digital (3), Aksesibilitas internet dan perangkat (2), Peningkatan screen time akibat pandemi COVID-19 (1), Ketersediaan alternatif rekreasi nondigital (3)	Mengarah pada determinan makro lingkungan eksternal dan situasi spasial yang memaksa intensitas penggunaan gawai.
Total	4 Tema Utama (17 Subtema)	Total Frekuensi Studi: n = 50

Hasil ekstraksi memperlihatkan data dari 50 artikel terpilih, faktor internal memegang peranan krusial sebagai pendorong konsisten terhadap digital well-being siswa remaja. Kapasitas kontrol diri dan regulasi mandiri dalam operasionalisasi perangkat diidentifikasi oleh enam studi sebagai fondasi psikologis yang paling mendasar. Siswa remaja dengan kompetensi regulasi diri yang matang menunjukkan kemampuan proaktif untuk memitigasi dampak negatif teknologi secara mandiri, sejalan dengan basis konseptual yang dikembangkan oleh Vanden Abeele (2021) serta pembuktian empiris dari Nurmalahayati dkk. (2025). Di samping itu, kemapanan regulasi emosi melalui strategi koping adaptif (4 studi) serta kedalaman literasi digital (3 studi) terbukti menjadi determinan utama dalam melahirkan pola perilaku siber yang intensional, terukur, dan sehat di kalangan generasi muda (Gui dkk., 2022).

Sebagai penyeimbang aspek internal, dimensi keluarga hadir sebagai klaster kontributor eksternal yang paling dominan memengaruhi kenyamanan digital siswa remaja. Mekanisme pengawasan serta pemantauan aktif dari orang tua dikonfirmasi oleh 5 studi sebagai instrumen protektif yang efektif di lingkungan domestik. Melalui pola asuh digital yang interaktif dan pembukaan ruang diskusi yang inklusif di rumah, kecenderungan konsumsi digital yang bersifat

adiktif pada anak dapat diredam secara optimal (Messina & Everri, 2023). Korelasi ini diperkuat oleh penegakan regulasi rumah tangga terkait pembatasan durasi paparan layar (screen time) yang diulas dalam empat studi; di mana pembatasan interaksi layar yang terstruktur berkontribusi positif dalam mencegah depresi tidur serta menurunkan risiko adiksi gawai pada siswa (Putri, dkk. 2025).

Dinamika digital well-being juga tidak lepas dari pengaruh signifikan dari faktor sosial dan teman sebaya. Hasil sintesis analitis menunjukkan bahwa tekanan norma kelompok selevel dan konformitas sosial diidentifikasi dalam 4 studi sebagai stimulator utama yang mengarahkan habitus digital siswa remaja. Mereka memiliki kecenderungan kuat untuk mengadopsi ritme digital kelompoknya, khususnya yang berkaitan dengan kedalaman atensi di media sosial dan kerentanan psikologis akibat perbandingan sosial (social comparison). Kendati demikian, fluktuasi dampak interaksi teman sebaya ini bersifat personal; sebagian besar siswa mengeksplorasi sisi positif berupa penguatan relasi sosial, sedangkan minoritas lainnya rentan mengalami distorsi kesejahteraan psikologis (Valkenburg dkk., 2022). Kondisi ini menuntut ekosistem sekunder, khususnya lembaga sekolah, untuk berfungsi sebagai filter makro. Dukungan riil dari guru serta pembentukan iklim sekolah yang kondusif 3 studi terbukti mampu memangkas pemanfaatan perangkat yang maladaptif sekaligus meningkatkan kepuasan belajar siswa (Gui dkk., 2022).

Terakhir, faktor lingkungan dan kontekstual berkontribusi terhadap pembentukan kondisi psikologis siswa remaja melalui pola penggunaan teknologi, dukungan sosial, serta karakteristik lingkungan digital yang mereka hadapi. Tuntutan efisiensi kurikulum melalui kualitas pembelajaran digital di sekolah 3 studi menuntut adanya lingkungan akademik yang suportif demi mencegah kelelahan belajar kognitif (Gui dkk., 2022). Situasi ini bertambah kompleks akibat dinamika situasional seperti masa pandemi COVID-19 yang dianalisis dalam 1 studi, di mana perubahan struktural tersebut memicu lonjakan screen time masif yang sulit dihindari (Saindon, 2021). Oleh karena itu, guna menjaga stabilitas digital well-being, pemenuhan ruang lingkungan yang seimbang melalui penyediaan alternatif aktivitas rekreasi nondigital 3 studi menjadi perhatian penting untuk diterapkan secara konsisten (Vanden Abeele, 2021).

3.4. Dampak Digital Well-Being

Dari 50 studi yang dikaji, seluruhnya secara eksplisit melaporkan berbagai dampak digital well-being terhadap siswa remaja. Analisis menunjukkan bahwa dampak digital well-being terlihat pada aspek psikologis, akademik, sosial, dan fisik siswa remaja. Data dari studi-studi tersebut dikategorikan ke dalam empat tema utama, yaitu dampak psikologis, dampak akademik dan motivasi, dampak sosial-perilaku, serta dampak fisiologis.

Tabel 4. Dampak Digital Well-Being Berdasarkan Tema dan Subtema (50 Studi)

Tema Utama	Subtema Spesifik & Frekuensi Studi (n)	Orientasi Utama Dampak Terhadap Siswa
Dampak Psikologis	Penurunan kesehatan mental dan subjective well-being (6), Kecemasan, stres, dan tekanan psikologis (4), Gejala depresi dan gangguan internalisasi (4), Gangguan emosional dan rendahnya regulasi emosi (3), Peningkatan risiko menjadi korban cyberbullying (2).	Menyoroti kerentanan afektif, penurunan kepuasan hidup subyektif, serta gangguan stabilitas mental siswa.
Dampak Akademik dan Motivasi	Penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik (4), Berkurangnya motivasi dan keterlibatan belajar siswa (3), Meningkatnya gangguan digital selama pembelajaran (3), Optimasi motivasi saat teknologi digunakan secara tepat (2).	Mengarah pada fluktuasi fokus kognitif, atensi belajar di kelas, serta efisiensi pencapaian prestasi akademik siswa.
Dampak Sosial-Perilaku	Berkurangnya interaksi sosial tatap muka di dunia nyata (3), Kecanduan gawai dan ketergantungan media sosial (3), Perilaku kecanduan game digital	Menitikberatkan pada pergeseran pola relasi interpersonal, degradasi

	pada siswa remaja (2), Isolasi dan penarikan diri dari lingkungan sosial (2), Cyberbullying dan perilaku sosial negatif daring (1).	sosial, dan timbulnya habitus adiktif.
Dampak Fisiologis	Gangguan tidur dan penurunan kualitas istirahat (4), Berkurangnya aktivitas fisik dan perilaku sedenter (3), Keluhan kesehatan fisik (sakit kepala, kelelahan mata) (1).	Berfokus pada kemunduran kondisi biologis, gangguan ritme sirkadian, dan somatisasi fisik akibat layar.
Total	4 Tema Utama (17 Subtema)	Total Frekuensi Studi: n = 50 Artikel

Manifestasi distorsi terhadap digital well-being paling konsisten memberikan implikasi buruk terhadap kondisi psikologis siswa remaja. Paparan teknologi yang tidak terukur memicu kemunduran stabilitas mental, fluktuasi emosional yang intens, hingga penurunan kepuasan hidup subyektif (subjective well-being). Telaah empiris memperlihatkan aktivitas digital yang eksekutif seperti chatting dan aktivitas presentasi diri (self-presentation) yang berlebihan terbukti berkorelasi linear dengan gejala internalisasi klinis yang mendalam, meliputi kecemasan akut hingga indikasi depresi, yang risikonya ditemukan jauh lebih rentan dialami oleh populasi remaja perempuan (Svensson et al., 2022).

Pada domain instruksional, kegagalan dalam mempertahankan ambang batas kesejahteraan digital yang sehat berimbas langsung pada performa akademis siswa remaja di sekolah. Keberadaan gawai sering kali menjadi pencetus utama terjadinya fragmentasi atensi atau distralitas digital yang menginterupsi proses transfer pengetahuan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kondisi kelelahan belajar (study burnout) di lingkungan siber yang diperparah oleh beban kognitif yang tinggi akibat transisi model pembelajaran daring yang tidak seimbang terbukti menekan minat belajar, menurunkan efisiensi pengerjaan tugas, serta mendegradasi kepuasan belajar siswa remaja secara menyeluruh (Koivuneva, 2022).

Pada aspek interaksi sosial, ketidakseimbangan penggunaan teknologi digital berpotensi memengaruhi pola perilaku siswa remaja, terutama dalam bentuk keterlibatan digital yang kurang adaptif. Ketergantungan yang tinggi pada interaksi di ruang virtual secara bertahap mengikis intensitas komunikasi tatap muka di dunia nyata dan mendorong siswa remaja ke arah isolasi sosial. Kebiasaan konsumsi konten digital secara kompulsif tanpa kontrol yang matang, seperti perilaku scrolling tanpa henti (doomscrolling) di platform media sosial, memicu penurunan persepsi diri yang sehat akibat jebakan komparasi sosial yang intens, serta meningkatkan eskalasi konflik interpersonal dalam bentuk perundungan siber (Virós-Martín, et al., 2024).

Dimensi terakhir berkaitan erat dengan penurunan kualitas kesehatan biologis dan somatisasi fisik pada tubuh siswa remaja akibat durasi menatap layar (screen time) yang tidak terkendali. Penggunaan gawai hingga larut malam memicu gangguan ritme sirkadian tubuh yang berakibat pada depresi tidur, penurunan kualitas istirahat, serta kelelahan fisik di pagi hari. Gejala fisiologis ini kerap berkelindan dengan minimnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedenter (sedentary behavior) serta timbulnya gangguan kesehatan sekunder seperti ketegangan saraf mata, kelelahan visual, dan sakit kepala kronis yang mengganggu kenyamanan aktivitas harian siswa (Putri, dkk. 2025).

3.5. Pembahasan

Tinjauan sistematis ini mengungkapkan bahwa digital well-being siswa remaja merupakan fenomena multidimensi dan multifaktorial yang dibentuk oleh interaksi dinamis antara karakteristik internal, regulasi keluarga, pengaruh sosiologis teman sebaya, serta kondisi lingkungan kontekstual. Integrasi temuan dari 50 artikel secara konsisten mengonfirmasi relevansi beberapa kerangka teoretis yang mapan. Di antaranya adalah Teori Digital Well-Being (Vanden Abeele (2021), Teori Uses and Gratifications (Katz, 1959), Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1986), serta Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 1985).

Teori Digital Well-Being dari Vanden Abeele (2021) menggarisbawahi bahwa kesejahteraan digital terwujud ketika individu memanfaatkan sarana siber secara proporsional, aman, dan

bertanggung jawab demi mengoptimalkan kualitas hidup. Premis ini terjustifikasi kuat dalam riset ini, di mana siswa yang mengedepankan kesadaran kritis (critical awareness) serta pembatasan durasi mampu mempertahankan performa psikologis dan akademis yang unggul, sebagaimana dibuktikan oleh Scibetta et al. (2025) dan Zikra (2025). Sebaliknya, pola keterlibatan media digital yang didasari rasa menyesal (regrettable patterns) terbukti mendegradasi kepuasan hidup subjektif siswa (Islambouli et al., 2024).

Konstruksi Teori Sistem Ekologi (Bronfenbrenner) memberikan landasan analitis yang kokoh dalam memetakan intervensi eksternal pada level mikrosistem rumah tangga dan sekolah. Konsep digital parenting dan keterlibatan aktif orang tua diidentifikasi sebagai factor dominan yang menekan kecenderungan adiksi gawai siswa (Diastari, 2024; Messina & Everri, 2023). Temuan ini memperjelas pandangan ekologis bahwa pengkondisian aturan domestik yang suportif terkait alokasi waktu layar (screen time) menjadi determinan penting dalam menjaga stabilitas ritme biologis harian siswa (Putri, dkk. 2025).

Sementara itu, kecenderungan siswa dalam mengeksplorasi ruang siber sejalan dengan Teori Uses and Gratifications (Katz, 1959). Remaja mengonsumsi media digital untuk memuaskan kebutuhan afektif, pencarian informasi, serta pemeliharaan koneksi sosial. Kendati demikian, apabila pencarian validasi tersebut berkelindan dengan intensitas perilaku komparasi sosial (social comparison) yang tidak terkontrol di platform seperti TikTok, dampaknya bertransformasi menjadi pemicu utama kecemasan, stres, dan penurunan kesehatan mental (Choudhury, 2021; Virós-Martín et al., 2024). Hal ini mengonfirmasi bahwa dampak teknologi bersifat sangat personal dan kontekstual (Valkenburg dkk., 2022).

Lebih lanjut, peranan faktor internal dapat dianalisis menggunakan pisau analisis Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1986) dan Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 1985). Kontrol diri, efikasi diri, dan ketahanan emosional menjadi faktor yang membantu siswa merespons paparan teknologi secara lebih adaptif (Herdian dkk., 2026; Nurmalahayati dkk., 2025). Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa otonomisasi, kompetensi digital yang adaptif, serta rasa keterikatan sosial (relatedness) dengan ekosistem sekolah terbukti secara nyata mendongkrak kepuasan belajar dan pengalaman flow siswa di kelas (Gui dkk., 2022; Shao et al., 2024).

Hasil studi ini membawa implikasi praktis yang luas bagi pemangku kebijakan pendidikan. Bagi otoritas sekolah, integrasi kurikulum literasi siber dan program kesadaran digital (Digital Awareness Program) berbasis aplikasi menjadi agenda mendesak guna membangun adaptasi digital pada siswa (Weber et al., 2025; Widhyastuti et al., 2025). Bagi orang tua, bimbingan aktif secara digital jauh lebih efektif dibandingkan sekadar membatasi akses perangkat secara kaku (Anbiya et al., 2026). Pembuat kebijakan juga disarankan memfasilitasi integrasi teknologi inklusif berbasis kecerdasan buatan (AI) yang mampu mendeteksi gangguan emosional siswa secara dini (Simos et al., 2026).

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penulisan tinjauan sistematis ini. Pertama, meskipun jumlah sampel telah mencakup 50 studi, sebaran metodologi yang didominasi oleh desain potong lintang (cross-sectional) membatasi penarikan kesimpulan kausalitas yang mutlak. Kedua, diversitas sampel yang luas, mulai dari anak usia prasekolah hingga mahasiswa tingkat akhir di berbagai belahan benua, menciptakan tantangan variabilitas konteks budaya yang sangat kompleks. Ketiga, ketiadaan analisis statistik multivariat atau meta-analisis kuantitatif membatasi presisi nilai ukuran efek (effect size) dari masing-masing faktor determinan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian mendatang diharapkan menerapkan metode meta-analisis kuantitatif formal untuk mengukur dampak spesifik intervensi digital. Di samping itu, pelaksanaan studi longitudinal jangka panjang sangat direkomendasikan guna menavigasi bagaimana perkembangan digital well-being bertransformasi seiring transisi usia, dinamika psikologis, dan fase perkembangan kognitif siswa usia remaja.

4. KESIMPULAN

Tinjauan sistematis terhadap 50 artikel membuktikan bahwa digital well-being pada peserta remaja merupakan sebuah konstruk multidimensional yang bertumpu pada keseimbangan antara kapasitas internal—seperti kontrol diri, literasi digital, dan regulasi emosi—dengan faktor protektif eksternal berupa pola asuh orang tua serta iklim sekolah yang kondusif. Ketidakmampuan dalam

mengelola keseimbangan siber ini berdampak merugikan pada empat dimensi krusial kehidupan mereka, yang memicu eskalasi kecemasan psikologis, degradasi interaksi sosial di dunia nyata, gangguan ritme tidur fisiologis, hingga hambatan konsentrasi akademis. Menariknya, diskursus literatur sepanjang tahun 2021 hingga 2026 memperlihatkan pergeseran paradigma yang signifikan; kajian tidak lagi sekadar menyoroti durasi layar (*screen time*), melainkan telah bertransformasi menuju pendekatan eksplanatori yang mengupas efektivitas intervensi sistemik, kecakapan literasi siber, hingga prediksi berbasis kecerdasan buatan. Menyikapi kompleksitas tersebut, upaya perlindungan kesehatan mental peserta remaja mutlak menuntut kolaborasi holistik antara ekosistem keluarga, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan melalui penerapan kurikulum kesejahteraan digital dan penguatan digital parenting. Guna memperkaya literatur yang ada, riset mendatang sangat direkomendasikan untuk mengadopsi pendekatan longitudinal dan analisis meta-kuantitatif agar fluktuasi kesejahteraan digital di tengah masa transisi kognitif ini dapat terpetakan dengan jauh lebih presisi.

REFERENCES

- Anbiya, B. F., Budimansyah, D., Maftuh, B., & Komalasari, K. (2026). Strengthening student well-being in the digital era. *Scaffolding*, 8(1), Article 8789. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/scaffolding/article/view/8789>
- Arkan, Z., & Bal, M. (2025). The relationship between school-age students' literacy skills and digital well-being. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03573-4>
- Ba, S., Hu, X., & Kong, R. (2022). Supporting adolescents' digital well-being. *IEEE Xplore*. <https://doi.org/10.1109/9853836>
- Balaskas, S., Konstantakopoulou, M., Yfantidou, I., & Komis, K. (2025). Algorithmic burnout and digital well-being. *Societies*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/soc15080232>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barsova, T., Cheong, Z. G., Mak, A. R., & Tan, L. (2022). Predicting psychological symptoms when Facebook's digital well-being features are used. *JMIR Formative Research*, 6(8), e39387. <https://formative.jmir.org/2022/8/e39387/>
- Bohnert, M., & Gracia, P. (2023). Digital use and socioeconomic inequalities in adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 95(6), 1179-1194. <https://doi.org/10.1002/jad.12193>
- Cao, S., & Li, H. (2026). Digital activities associated with preschoolers' well-being. *Early Childhood Education Journal*, 54(2). <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01992-x>
- Celik, S., Gracia, P., & Tarantino, G. (2025). *Adolescents' digital use and mental well-being*. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5154028>
- Choudhury, C. (2021). Digital well-being: Implications of social media on adolescents. *International Journal of Health Research*. <https://www.academia.edu/download/113481860/507.pdf>
- Davis, K., Anderson, M., Yang, C. C., & Haimson, O. L. (2025). Cross-disciplinary perspectives on youth digital well-being research. *Journal of Adolescent Research*, 40(2). <https://doi.org/10.1177/07435584241291163>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Diastari, A. V. (2024). Digital parenting in generation Y in forming digital well-being of alpha generation children. *Child in a Digital World*, 1(2). <https://doi.org/10.61365/forum.2024.107>
- 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>
- Fatma, I. (2025). Social media as a collaborative space for enhancing student wellbeing. *Ind. J. Youth Adol. Health*. <https://www.researchgate.net/profile/Ishrat-Fatma/publication/401292748>
- Febrieta, D., & Gina, F. (2025). Empowering adolescents in the digital era. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*. <https://ukinstitute.org/journals/4/njbss/article/view/61>

- Gale, T., & Devine, M. A. (2023). Advancing understanding of digital well-being at the intersection of technology and leisure. *Journal of Leisure Research*, 54(5). <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2247295>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2022). 'Digital well-being' in the attention economy: Towards an educational approach. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11(1), 18-32. <https://doi.org/10.7821/naer.2022.1.812>
- Herdian, H., Qolbi, Z. N., & Na'imah, T. (2026). Digital literacy, self-efficacy, and digital well-being. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09313-0>
- Hirshberg, M. J., Davidson, R., & Heyroth, M. (2025). Can digital technologies promote adolescent well-being? *Center for Open Science*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/em89c>
- Islambouli, R., Ingram, S., & Gillet, D. (2024). Understanding digital wellbeing through smartphone usage intentions. *IEEE*. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10628620/>
- Katz, E. (1959). Mass communication research and the study of popular culture: An editorial note on a possible future for this journal. *Studies in Public Communication*, 2, 1-6. <https://repository.upenn.edu/handle/20.500.14332/1803>
- Khazaal, Y., & Cruz, G. V. (2024). Digital well-being, a technological mental health issue: The smartphone role. *Sante mentale au Quebec*, 49(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39656573/>
- Koivuneva, K. (2022). A systematic review of university students' study-related burnout. *AERA 2022*. <https://doi.org/10.3102/1890665>
- Kumar, A., Ahmed, A., Kumar, S., Aziz, M., & Sharma, H. (2025). Analysis of influence of social media story updates on the mental health of Gen Z. *SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5816202>
- Laiti, J., Donnelly, J., Byrne, E., & Dunne, P. J. (2025). Co-creating Wellby—mobile app for student well-being. *Frontiers in Digital Health*, 7(1). <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1560541>
- Messena, M., & Everri, M. (2023). Unpacking the relation between children's use of digital technologies and children's well-being: A scoping review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 161-198. <https://doi.org/10.1177/13591045221127886>
- Motheogane, M., & Makda, F. (2025). Student well-being in the digital age. *EDULEARN25*. <https://library.iated.org/view/MOTHEOGANE2025STU>
- Nurmalahayati, Setyawati, D., Naqiah, N., & Pratiwi, T. I. (2025). Gambaran kesejahteraan digital siswa di Sekolah Indonesia Jeddah tingkat SMA. *Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(3), 115-128. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27375>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, M Inaya, Putri A.B., Putri R.A., Novirson R. (2025). Deteksi Dini Perilaku Antisosial Akibat Penggunaan Gadget Pada Remaja, *Tarbiyatul Ilmu*. Vol. 3 No. 5. <https://languar.net/index.php/TARBIYATULILMU/article/view/230>
- Qureshi, A. A. (2024). Digital well-being and student performance. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(4), 222-232. <https://hnpublisher.com/ojs/index.php/HNJSS/article/view/592>
- Rosič, J., Carbone, L., Abeele, M. M. P. V., Lobe, B., & Vandenbosch, L. (2024). Measuring digital well-being in everyday life. *Journal of Children and Media*, 18(1), 99-119. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2272651>
- Saindon, J. (2021). The use of distraction: Doomscrolling and digital well-being. *University of Kentucky*. https://uknowledge.uky.edu/geography_etds/73/
- Scibetta, L., Ballarini, F., Ceccarini, C., & Rossi, M. (2025). Towards digital well-being education in high-school. *ACM*. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3706599.3720101>
- Shahzad, W. F. (2023). Bridging the digital divide. *International Journal of Research Publication*. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.623.45949>

- Shao, Y., Wu, J., Xu, W., & Zhang, C. (2024). The impact of digital technology use on adolescents' subjective well-being. *Medicine*, 103(43). https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2024/10250/the_impact_of_digital_technology_use_on.64.aspx
- Simos, C., Larios, N., & Papoutsi, C. (2026). Artificial Intelligence and Adolescent Emotional Well-Being. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/profile/Christos-Simos/publication/400096556>
- Singh, D., & Soni, R. (2026). The role of life skills education and grit in adolescent resilience. *Discover Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1007/s41042-026-00605-x>
- Siyang, X., & Sudatha, I. G. W. (2026). Enhancing participation and well being through digital education programs. *Jurnal Media dan Teknologi Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/jmt.v6i1.107942>
- Smits, M. (2022). From Digital Health to Digital Well-being: Systematic Scoping Review. *JMIR*, 24(4). <https://doi.org/10.2196/33787>
- Svensson, R., Johnson, B., & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7>
- Tao, S., Reichert, F., Law, N. W. Y., & Li, Y. (2023). Digital technology use and adolescent mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0048>
- Tayiz, V., Vangölü, M. S., Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2025). Concept of digital well-being. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 17(4). <https://doi.org/10.18863/pgy.1544897>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and adolescent well-being: A 10-year review of research. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.019>
- Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital well-being as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Viberg, O. (2024). Advancing equity and inclusion in educational practices with AI-powered educational decision support systems. *BJET*, 55(5). <https://doi.org/10.1111/bjet.13507>
- Virós-Martín, C. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
- Weber, P. M., Kammerl, R., & Schiefner-Rohs, M. (2025). What does digital well-being mean for school development? *Education Sciences*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/educsci15080948>
- Widhyastuti, C., Putri, P. S., & Mu'min, M. I. S. (2025). Menemukan keseimbangan digital: Digital awareness program. *JIPSI Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i2.1404>
- Yasmine, D. I., Colombijn, F., Deursen, A. J. A. M. van, & Ingen, E. van. (2025). Youth digital well-being. *Computers in Human Behavior Reports*, 20, 100796. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100796>
- Zhemanyuk, S. (2025). Well-being among medical students in digital learning environments. *HEAD'25*. <https://doi.org/10.4995/head25.2025.19898>
- Zikra, R., & Layyinah. (2025). Role of screen time, digital interaction, and social support in adolescent psychological well-being. *Psyche 165 Journal*, 18(4), 293-300. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i4.655>