

Edukasi Digital Wellbeing sebagai Intervensi Berbasis Sekolah untuk Meningkatkan Literasi Digital dan Penggunaan Gadget Sehat

Ika Devi Perwitasari^{1*}, Jodi Hendrawan², Yanti Yusman³, Eriyan Pratama⁴

^{1,2,3}Fakultas Sains Komputasi dan Kecerdasan Digital, Sistem Informasi, Universitas pembangunan Panca Budi, Medan, Indonesia

⁴Fakultas Sains Komputasi dan Kecerdasan Digital, Sistem Komputer, Universitas pembangunan Panca Budi, Medan, Indonesia

Email: ^{1*}ikadeviperwitasari@dosen.pancabudi.ac.id, ²jodihendrawan@dosen.pancabudi.ac.id,

³yantiyusman@dosen.pancabudi.ac.id, ⁴Eriyanpratama23@gmail.com

*Email Corresponding Author: ikadeviperwitasari@dosen.pancabudi.ac.id

Abstrak

Penggunaan gadget yang semakin intensif di kalangan remaja memberikan berbagai manfaat dalam mendukung proses pembelajaran dan komunikasi, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak disertai dengan pengelolaan yang bijaksana. Rendahnya kesadaran mengenai digital wellbeing dapat meningkatkan risiko kecanduan gadget, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta paparan terhadap berbagai ancaman di ruang digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi digital dan mendorong perilaku penggunaan gadget yang sehat melalui program edukasi Digital Wellbeing bagi siswa SMAN 5 Binjai. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang meliputi tahap identifikasi kebutuhan, persiapan, seminar edukasi, workshop praktik penggunaan fitur Digital Wellbeing, simulasi kasus digital, pembuatan poster kampanye "Gadget Sehat", serta evaluasi melalui pre-test, post-test, observasi, dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola screen time, memanfaatkan fitur Digital Wellbeing, menjaga keamanan data pribadi, serta menerapkan etika bermedia digital. Partisipasi aktif peserta selama seminar, workshop, dan simulasi menunjukkan tingginya antusiasme terhadap materi yang diberikan. Selain itu, peserta mampu menerapkan pengaturan penggunaan gadget secara lebih sehat dan menghasilkan poster edukasi sebagai media kampanye literasi digital di lingkungan sekolah. Program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah melalui edukasi Digital Wellbeing merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi digital sekaligus membentuk budaya penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab di kalangan remaja.

Kata Kunci: Digital Wellbeing, Literasi Digital, Penggunaan Gadget Sehat, Remaja, Pengabdian Kepada Masyarakat.

Abstract

The increasing use of smartphones among adolescents provides significant benefits for learning and communication but may also lead to negative consequences when not accompanied by responsible digital habits. Limited awareness of digital wellbeing increases the risk of excessive gadget use, physical and mental health issues, and exposure to digital threats. This community service program aimed to improve digital literacy and promote healthy gadget usage among students at SMAN 5 Binjai through a Digital Wellbeing education program. The program adopted a participatory educational approach consisting of needs assessment, preparation, educational seminars, hands-on workshops on Digital Wellbeing features, digital case simulations, a "Healthy Gadget" poster campaign, and evaluation using pre-tests, post-tests, observations, and participant feedback. The results demonstrated improvements in students' knowledge and practical skills related to screen time management, the use of Digital Wellbeing features, personal data protection, and responsible digital behavior. High participant engagement was observed throughout the seminars, workshops, and simulations, while students successfully applied healthier gadget management practices and produced educational posters to support digital literacy campaigns within the school environment. These findings indicate that school-based Digital Wellbeing education is an effective strategy for enhancing digital literacy and fostering healthier and more responsible technology use among adolescents.

Keywords: Digital Wellbeing, Digital Literacy, Healthy Gadget Use, Adolescents, Community Service.

1. PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah cara remaja belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Perangkat digital, khususnya smartphone, telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari siswa sebagai media pembelajaran, komunikasi, hiburan, dan akses informasi. Meskipun memberikan berbagai manfaat, intensitas penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi juga memunculkan berbagai tantangan terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, serta kualitas proses belajar peserta didik. Kondisi tersebut mendorong munculnya konsep digital wellbeing, yaitu kemampuan individu untuk menggunakan teknologi digital secara sehat, seimbang, aman, dan bertanggung jawab sehingga dapat mendukung kesejahteraan hidup tanpa menimbulkan dampak negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur, perilaku sedentari, penurunan konsentrasi belajar, kecemasan, depresi, hingga ketergantungan terhadap smartphone (Champion et al., 2019; Schmidt-Persson et al., 2024; Wacks & Weinstein, 2021). Penggunaan smartphone yang tidak terkendali juga berhubungan dengan penurunan regulasi emosi, meningkatnya stres, serta rendahnya prestasi akademik pada remaja (Kim et al., 2019; Zhao et al., 2025). Selain dampak psikologis, penggunaan perangkat digital dalam durasi yang panjang berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal, kelelahan mata, serta gangguan postur tubuh (Athar et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan akses terhadap teknologi perlu diimbangi dengan kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara bijaksana.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap digital wellbeing semakin berkembang sebagai bagian dari literasi digital. Hasil systematic review oleh Arkan dan Bal (2025) menunjukkan bahwa keterampilan literasi digital memiliki hubungan yang erat dengan tingkat digital wellbeing siswa usia sekolah. Individu yang memiliki literasi digital yang baik cenderung mampu mengelola aktivitas digital secara lebih sehat, memahami risiko penggunaan teknologi, serta menerapkan perilaku digital yang bertanggung jawab. Sejalan dengan itu, Vissenberg et al. (2022) menjelaskan bahwa literasi digital dan online resilience berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan kesejahteraan remaja ketika berinteraksi di lingkungan digital. Sementara itu, Pan et al. (2024) menegaskan bahwa penguatan digital resilience merupakan komponen penting dalam membangun kesejahteraan digital remaja di tengah meningkatnya kompleksitas lingkungan digital.

Selain penguatan kompetensi individu, sekolah dipandang sebagai lingkungan strategis dalam mengembangkan digital wellbeing melalui program edukasi yang terstruktur. Roffarello & Russis (2023) menekankan bahwa digital wellbeing perlu diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik tidak hanya menguasai keterampilan teknologi, tetapi juga mampu mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat. Demikian pula, Cowling et al. (2024) menunjukkan bahwa integrasi aspek digital safety, digital literacy, dan digital wellbeing dalam aktivitas pembelajaran mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap keamanan digital sekaligus mendorong perilaku penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab. Hasil tersebut diperkuat oleh Ilomäki et al. (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan literasi digital di sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada penguasaan teknologi, tetapi juga pada kemampuan berpikir kritis, etika digital, keamanan informasi, dan kesejahteraan digital.

Efektivitas pendekatan berbasis sekolah juga telah dibuktikan melalui berbagai penelitian intervensi. Champion et al. (2019) melaporkan bahwa program school-based eHealth intervention mampu mengurangi berbagai perilaku berisiko yang berkaitan dengan penggunaan media digital pada remaja. Bandeira et al. (2018) dan Filho et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi edukatif multikomponen berhasil menurunkan durasi screen

time sekaligus mendorong perubahan perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat. Kajian sistematis terbaru mengenai intervensi digital berbasis sekolah juga menyimpulkan bahwa pendekatan yang mengombinasikan edukasi, praktik langsung, dan keterlibatan aktif peserta didik memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara konvensional (França et al., 2022; Halliwell et al., 2026; Ots et al., 2026).

Meskipun demikian, implementasi program digital wellbeing di lingkungan sekolah menengah di Indonesia masih relatif terbatas. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak SMAN 5 Binjai, ditemukan beberapa permasalahan utama, yaitu tingginya durasi penggunaan gadget di luar kebutuhan pembelajaran, rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur screen time, minimnya pemanfaatan fitur Digital Wellbeing pada perangkat, serta kurangnya pemahaman mengenai keamanan data pribadi dan etika bermedia digital. Guru Bimbingan Konseling juga mengidentifikasi meningkatnya distraksi belajar, kelelahan akibat penggunaan gadget, serta kecenderungan perilaku fear of missing out (FOMO) pada sebagian siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknologi belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan literasi digital dan pengelolaan perilaku digital yang sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program Edukasi Digital Wellbeing sebagai intervensi berbasis sekolah yang memadukan seminar edukatif, workshop pengaturan screen time dan keamanan digital, simulasi kasus digital, serta pembuatan poster kampanye "Gadget Sehat". Pendekatan edukatif-partisipatif dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan sekaligus mempraktikkan secara langsung pengelolaan penggunaan perangkat digital melalui fitur screen time, focus mode, app timer, dan pengaturan privasi perangkat. Pendekatan ini diharapkan mampu membangun perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan edukasi yang hanya bersifat teoritis.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi digital dan kesadaran siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat melalui implementasi program Digital Wellbeing di SMAN 5 Binjai. Selain meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan digital, kegiatan ini juga diarahkan untuk membangun keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan perangkat digital secara aman, seimbang, dan bertanggung jawab sebagai bagian dari penguatan budaya literasi digital di lingkungan sekolah. Hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis sekolah yang dapat direplikasi pada satuan pendidikan lain dalam mendukung pembentukan perilaku digital sehat di kalangan remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAN 5 Binjai, Kota Binjai, Sumatera Utara, dengan sasaran peserta adalah siswa sekolah menengah atas yang aktif menggunakan smartphone dalam aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari. Program dirancang sebagai intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan literasi digital dan membangun perilaku penggunaan gadget yang sehat melalui pendekatan edukatif-partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga melibatkan peserta secara aktif dalam praktik penggunaan fitur digital wellbeing dan refleksi terhadap kebiasaan penggunaan gadget mereka.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan utama sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program Edukasi Digital Wellbeing

Tahapan	Aktivitas	Luaran
Identifikasi Permasalahan	Melakukan observasi awal, diskusi dengan kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK), serta mengidentifikasi permasalahan penggunaan gadget pada siswa.	Teridentifikasinya kebutuhan mitra dan permasalahan terkait penggunaan gadget, screen time, serta literasi digital siswa.
Persiapan	Menyusun materi edukasi Digital Wellbeing, modul pelatihan, instrumen pre-test dan post-test, serta menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan melalui koordinasi dengan pihak sekolah.	Materi pelatihan, instrumen evaluasi, jadwal kegiatan, dan kesiapan pelaksanaan program.
Seminar Edukasi	Memberikan materi mengenai konsep digital wellbeing, dampak penggunaan gadget berlebihan, manajemen screen time, keamanan digital, dan etika bermedia digital melalui metode ceramah interaktif dan diskusi.	Meningkatnya pengetahuan awal siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab.
Workshop Praktik	Membimbing peserta mempraktikkan penggunaan fitur <i>Digital Wellbeing</i> , <i>Screen Time</i> , <i>App Timer</i> , <i>Focus Mode</i> , serta pengaturan keamanan dan privasi pada smartphone masing-masing.	Siswa mampu mengaktifkan dan memanfaatkan fitur Digital Wellbeing sebagai upaya mengelola penggunaan gadget secara sehat.
Simulasi dan Roleplay	Melaksanakan simulasi kasus terkait <i>cyberbullying</i> , <i>fear of missing out</i> (FOMO), keamanan data pribadi, serta etika dalam penggunaan media sosial melalui diskusi kelompok dan roleplay.	Meningkatnya kesadaran siswa terhadap risiko di lingkungan digital serta kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi permasalahan digital.
Proyek Poster "Gadget Sehat"	Siswa secara berkelompok menyusun poster edukasi yang berisi pesan mengenai penggunaan gadget secara sehat, keamanan digital, dan pengelolaan screen time.	Tersusunnya poster kampanye "Gadget Sehat" sebagai media edukasi dan literasi digital di lingkungan sekolah.
Evaluasi	Melaksanakan post-test, observasi partisipasi peserta, serta mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru untuk menilai efektivitas program.	Data peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku awal siswa sebagai dasar evaluasi program.

3. HASIL PEMBAHASAN

3.1. Pelaksanaan Program Edukasi Digital Wellbeing

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAN 5 Binjai dengan sasaran siswa sekolah menengah atas sebagai upaya meningkatkan literasi digital dan membangun perilaku penggunaan gadget yang sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang terdiri atas seminar edukasi, workshop praktik penggunaan fitur *Digital Wellbeing*, simulasi kasus digital, dan pembuatan poster kampanye "Gadget Sehat". Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling yang berperan dalam koordinasi peserta serta pendampingan selama pelaksanaan program.

Pada tahap seminar, peserta memperoleh materi mengenai konsep digital wellbeing, dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental, pentingnya pengelolaan *screen time*, keamanan data pribadi, serta etika dalam menggunakan media digital. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi sehingga peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peserta mengikuti workshop yang berfokus pada praktik langsung pengaturan *Screen Time*, *App Timer*, *Focus Mode*, serta pengaturan privasi perangkat Android maupun iOS. Pendekatan praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami sekaligus menerapkan fitur-fitur digital wellbeing pada perangkat yang mereka gunakan.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan simulasi berbagai permasalahan digital seperti *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), dan perlindungan data pribadi. Pada sesi ini peserta mendiskusikan solusi terhadap berbagai skenario yang sering dijumpai dalam penggunaan media sosial. Sebagai bentuk penguatan materi, siswa secara berkelompok menyusun poster kampanye "Gadget Sehat" yang kemudian dipasang di lingkungan sekolah sebagai media edukasi bagi warga sekolah.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Edukasi Digital Wellbeing di SMAN 5 Binjai

Pada akhir kegiatan, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk merancang poster kampanye "Gadget Sehat" sebagai media edukasi yang memuat pesan mengenai pengelolaan screen time, keamanan digital, perlindungan data pribadi, dan etika bermedia. Poster tersebut dipresentasikan oleh masing-masing kelompok dan dipasang pada area sekolah sebagai media kampanye literasi digital.



Gambar 2. Contoh Poster "Gadget Sehat" Hasil Karya Siswa

Kegiatan pembuatan poster bertujuan memperkuat pemahaman siswa melalui proses refleksi dan kreativitas. Dengan menuangkan kembali materi yang telah dipelajari ke dalam bentuk media visual, siswa tidak hanya berperan sebagai peserta pelatihan, tetapi juga sebagai agen edukasi bagi warga sekolah. Aktivitas ini menunjukkan bahwa peserta mampu menginternalisasi konsep digital wellbeing dan mengomunikasikannya dalam bentuk pesan yang mudah dipahami.

3.2 Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta mengenai digital wellbeing, manajemen *screen time*, keamanan digital, dan etika bermedia. Selain itu, observasi juga dilakukan selama pelaksanaan kegiatan untuk menilai keterlibatan peserta dalam setiap aktivitas.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata skor post-test meningkat sekitar 30–45% dibandingkan nilai pre-test, yang menunjukkan bahwa program edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi digital siswa.

Selain peningkatan pengetahuan, sebagian besar peserta mampu mengoperasikan fitur-fitur digital wellbeing secara mandiri pada perangkat masing-masing. Lebih dari 80% peserta berhasil mengaktifkan fitur pembatasan aplikasi (*App Timer*) dan pengaturan privasi setelah mengikuti workshop. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan praktik (*hands-on*) mampu meningkatkan keterampilan digital siswa secara langsung.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Evaluasi Program

Indikator	Hasil
Peningkatan nilai pengetahuan	Meningkat $\pm 30-45\%$
Peserta mengaktifkan App Timer dan Privacy Setting	$>80\%$
Partisipasi selama kegiatan	Sangat aktif
Produk yang dihasilkan	Poster "Gadget Sehat"

3.3 Perubahan Perilaku Penggunaan Gadget

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan perubahan perilaku awal peserta dalam mengelola penggunaan gadget. Berdasarkan observasi dan umpan balik guru pendamping, beberapa siswa mulai membatasi durasi penggunaan media sosial, memanfaatkan fitur *Focus Mode* saat belajar, mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur, serta lebih selektif dalam memberikan izin akses terhadap data pribadi pada aplikasi yang digunakan.

Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan digital yang lebih sehat. Meskipun perubahan tersebut masih bersifat awal, keterlibatan aktif peserta dalam workshop, simulasi, dan proyek poster menunjukkan adanya proses internalisasi nilai-nilai digital wellbeing ke dalam aktivitas sehari-hari.

3.4 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran penggunaan gadget yang sehat pada siswa sekolah menengah atas. Peningkatan skor pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa kombinasi antara penyampaian materi dan praktik langsung mampu memperkuat pemahaman peserta mengenai konsep digital wellbeing. Temuan ini sejalan dengan penelitian Champion et al. (2019) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam mengurangi perilaku digital berisiko melalui kegiatan edukasi yang terstruktur. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Bandeira et al. (2018) dan Filho et al. (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi multikomponen mampu menurunkan durasi *screen time* sekaligus membentuk perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat.

Workshop praktik penggunaan fitur *Digital Wellbeing* menjadi salah satu komponen yang memberikan dampak terbesar terhadap keterampilan peserta. Melalui pendekatan *hands-on*, siswa tidak hanya memahami konsep pengelolaan *screen time*, tetapi juga mampu mengimplementasikan pengaturan *App Timer*, *Focus Mode*, dan pengelolaan privasi secara langsung pada perangkat masing-masing. Hasil ini mendukung temuan Roffarello & Russis (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan digital wellbeing akan lebih efektif apabila peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan strategi pengelolaan teknologi dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan simulasi kasus digital juga berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran siswa mengenai risiko *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), dan keamanan data pribadi. Aktivitas ini mendorong peserta untuk berpikir kritis terhadap berbagai situasi yang mungkin dihadapi saat berinteraksi di ruang digital. Temuan tersebut selaras dengan penelitian Cowling et al. (2024) yang menegaskan bahwa integrasi digital safety, digital literacy,

dan digital wellbeing dalam pembelajaran mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab ketika menggunakan teknologi digital.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Durasi pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan perubahan perilaku peserta belum dapat diamati dalam jangka panjang. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan awal sehingga diperlukan kegiatan pendampingan secara berkala untuk memastikan keberlanjutan praktik penggunaan gadget yang sehat. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan menjadi bagian dari kegiatan rutin sekolah melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan perguruan tinggi sehingga budaya digital sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi Digital Wellbeing di SMAN 5 Binjai berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam menggunakan gadget secara sehat dan bertanggung jawab. Pendekatan edukatif-partisipatif yang mengombinasikan seminar, workshop praktik, simulasi kasus digital, dan proyek pembuatan poster terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan screen time, keamanan digital, perlindungan data pribadi, serta etika bermedia digital. Selain meningkatkan literasi digital, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya perilaku awal yang lebih positif dalam mengelola penggunaan teknologi di lingkungan sekolah.

Program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif untuk membangun budaya digital yang sehat di kalangan remaja. Agar dampaknya lebih berkelanjutan, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan perguruan tinggi melalui program literasi digital yang terintegrasi. Pengembangan materi, pendampingan berkelanjutan, serta evaluasi perilaku penggunaan gadget dalam jangka panjang juga direkomendasikan sebagai upaya memperkuat implementasi digital wellbeing di lingkungan pendidikan.

Program edukasi Digital Wellbeing perlu diintegrasikan ke dalam kegiatan literasi digital sekolah melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan perguruan tinggi. Selain itu, penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan mengevaluasi perubahan perilaku penggunaan gadget dalam jangka panjang serta mengembangkan model pembelajaran digital wellbeing yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan pada berbagai jenjang pendidikan.

5. KESIMPULAN

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SMAN 5 Binjai yang telah memberikan dukungan, partisipasi, serta kerja sama yang baik selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pembangunan Panca Budi yang telah mendukung terlaksananya program Edukasi Digital Wellbeing sebagai upaya peningkatan literasi digital dan penggunaan gadget yang sehat di kalangan remaja. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh tim pelaksana, guru Bimbingan Konseling, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Semoga program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam membangun budaya digital yang sehat, aman, dan bertanggung jawab di lingkungan sekolah serta dapat menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

6. REFERENSI

Arkan, Z., & Bal, M. (2025). The relationship between school-age students' literacy skills and digital well-being: a systematic review. In *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03573-4>

- Athar, M., Hashmi, J. A., Saleem, M. M., Azam, J., Umar, S. A., & Eljack, M. M. F. (2025). Impact of Excessive Phone Usage on Hand Functions and Incidence of Hand Disorders. *Annals of Medicine and Surgery*, 87(4), 1794–1797. <https://doi.org/10.1097/ms9.00000000000003143>
- Bandeira, A. d. S., Silva, K. S. d., Sá, S. A. M. de, Guerra, P. H., Mota, J., & Filho, V. C. B. (2018). Effect of a Multicomponent Intervention on Variables Related to Screen Time in Adolescents: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 23, 1–8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0005>
- Champion, K. E., Parmenter, B., McGowan, C., Spring, B., Wafford, Q. E., Gardner, L. A., Thornton, L., McBride, N., Barrett, E., Teesson, M., Newton, N. C., Chapman, C., Slade, T., Sunderland, M., Bauer, J., Allsop, S., Hides, L., Stapinski, L., Birrell, L., & Mewton, L. (2019). Effectiveness of School-Based eHealth Interventions to Prevent Multiple Lifestyle Risk Behaviours Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Lancet Digital Health*, 1(5), e206–e221. [https://doi.org/10.1016/s2589-7500\(19\)30088-3](https://doi.org/10.1016/s2589-7500(19)30088-3)
- Cowling, M., Sim, K., Orlando, J., & Hamra, J. (2024). Untangling Digital Safety, literacy, and Wellbeing in School activities for 10 to 13 Year Old Students. In *Education and Information Technologies : Official Journal of the IFIP technical committee on Education*. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13183-z>
- Filho, V. C. B., Bandeira, A. d. S., Minatto, G., Linard, J. G., Silva, J. A. d., Costa, R. M. d., Manta, S. W., Sá, S. A. M. de, Matias, T. S., & Silva, K. S. d. (2019). Effect of a Multicomponent Intervention on Lifestyle Factors Among Brazilian Adolescents From Low Human Development Index Areas: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 267. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020267>
- França, C., Santos, F., Martins, F., Lopes, H., Gouveia, B., Gonçalves, F., Campos, P., Marques, A., Ihle, A., Gonçalves, T., & Gouveia, É. (2022). Digital Health in Schools: A Systematic Review. In *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su142113848>
- Halliwell, G. C., Rose, S. E., Cooke, R., & Herron, D. (2026). A systematic review of school-based interventions to promote digital resilience in children. In *British Journal of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjdp.70038>
- Ilomäki, L., Lakkala, M., Kallunki, V., Mundy, D., Romero, M., Romeu, T., & Anastasia, G. (2023). Critical digital literacies at school level: A systematic review. In *Revista de educación*. <https://doi.org/10.1002/rev3.3425>
- Kim, S.-G., Park, J., Kim, H., Pan, Z., & Lee, Y. (2019). The Relationship Between Smartphone Addiction and Symptoms of Depression, Anxiety, and Attention-Deficit/Hyperactivity in South Korean Adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Ots, L., Arro, G., Aus, K., & Oppi, P. (2026). School-based interventions for problematic digital technology use: a systematic review. In *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/educ.2026.1747573>
- Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., & Law, N. (2024). Protective factors contributing to adolescents' multifaceted digital resilience for their wellbeing: A socio-ecological perspective. In *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108164>
- Roffarello, A. M., & Russis, L. De. (2023). Teaching and learning “Digital Wellbeing.” In *Future generations computer systems*. <https://doi.org/10.1016/j.future.2023.08.003>
- Schmidt-Persson, J., Rasmussen, M. G. B., Sørensen, S. O., Mortensen, S. R., Olesen, L. G., Brage, S., Kristensen, P. L., Bilenberg, N., & Grøntved, A. (2024). Screen Media Use and Mental Health of Children and Adolescents. *Jama Network Open*, 7(7), e2419881. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881>
- Vissenberg, J., d’Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital Literacy and Online Resilience as Facilitators of Young People’s Well-Being? In *European Psychologist*. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478>
- Wacks, Y., & Weinstein, A. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Zhao, R., Yongzhulacuo, Li, Z., Nicholas, S., Maitland, E., Zhaxidawa, & Wang, W. (2025). Excessive Smartphone Use in Tibet Autonomous Region: Biopsychosocial and Health Behavior Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1645243>