

DIGITAL WELLBEING: STRATEGI MENGURANGI DAMPAK NEGATIF TEKNOLOGI PADA KESEHATAN MENTALDea Ayu Nuriyah¹, Devi Putri Larasati², Aisyah Fitriah³, Konto Iskandar Dinata⁴^{1,2,3,4} Psikologi UIN Raden Fatah PalembangEmail: deaayu31januari@gmail.com¹, deviputrilarasati226@gmail.com²,
alsyahfitriajoc2@gmail.com³**ABSTRACT**

The rapid growth of digital technology offers significant benefits but also contributes to negative mental health outcomes, including stress, anxiety, sleep disturbances, and digital fatigue. This study aims to describe digital wellbeing strategies as efforts to mitigate these negative effects. A descriptive qualitative method was used through a literature review of recent studies on digital wellbeing, self-regulation, and technology-use behavior. The findings indicate that digital wellbeing strategies operate at both individual and institutional levels. Individual strategies include screen-time management, app-limiting features, digital mindfulness, and periodic digital detox. Institutional strategies involve digital literacy campaigns, training on healthy technology use, and policies promoting digital balance in schools, universities, and workplaces. The results show that these strategies effectively reduce digital stress, improve sleep quality, and enhance self-regulation. Overall, digital wellbeing is a crucial approach for fostering healthier and more balanced digital habits to support mental health in the technological era.

Keywords: digital wellbeing, mental health, digital technology, self-regulation.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa manfaat signifikan namun juga menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan kelelahan digital. Penelitian ini bertujuan menjelaskan strategi digital wellbeing sebagai upaya mengurangi dampak negatif tersebut. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui analisis literatur terbaru terkait digital wellbeing, regulasi diri, dan perilaku penggunaan teknologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi digital wellbeing dapat dilakukan melalui pendekatan individu dan institusional. Pada tingkat individu, strategi meliputi pengaturan waktu layar, penggunaan fitur pembatasan aplikasi, praktik mindfulness digital, serta digital detox berkala. Pada tingkat institusional, strategi mencakup kampanye literasi digital, pelatihan penggunaan teknologi sehat, serta kebijakan keseimbangan digital di sekolah, kampus, dan tempat kerja. Temuan menunjukkan bahwa strategi ini efektif menurunkan stres digital, meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat regulasi diri. Secara keseluruhan, digital wellbeing menjadi pendekatan penting dalam membangun kebiasaan digital yang lebih sehat dan seimbang untuk mendukung kesehatan mental di era teknologi.

Article History

Received: November 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata kunci: digital wellbeing, kesehatan mental, teknologi digital, regulasi diri, mindfulness digital.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Smartphone, media sosial, dan platform digital lainnya memudahkan interaksi, akses informasi, dan hiburan. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hubungan sosial (Uslu, 2025). Fenomena ini mendorong munculnya konsep *Digital Wellbeing*, yaitu upaya untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental melalui strategi yang efektif.

Digital Wellbeing menjadi penting dalam konteks psikologi teknologi karena membantu individu memahami dampak penggunaan teknologi, mengelola waktu layar, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun kebiasaan digital yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan strategi-strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

KAJIAN TEORI

Psikologi Teknologi

Psikologi teknologi merupakan cabang psikologi yang mempelajari interaksi antara manusia dan teknologi, serta dampaknya terhadap perilaku, emosi, dan fungsi kognitif. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, manusia kini tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai medium komunikasi, hiburan, dan pembelajaran. Hal ini membuat interaksi dengan teknologi menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, memengaruhi pola pikir, pengambilan keputusan, dan bahkan pembentukan identitas sosial (Pieh et al., 2025).

Manfaat teknologi bagi psikologis manusia sangat beragam. Teknologi dapat meningkatkan efisiensi kerja melalui otomatisasi tugas, mempermudah akses informasi untuk pengambilan keputusan yang lebih cepat, dan memberikan sarana hiburan yang dapat mengurangi stres. Di bidang pendidikan dan pembelajaran, teknologi memungkinkan akses ke sumber belajar interaktif, memfasilitasi kolaborasi jarak jauh, dan mendukung pengembangan keterampilan baru secara digital (Aldbyani et al., 2025).

Meski demikian, interaksi yang berlebihan atau tidak bijak dengan teknologi dapat menimbulkan dampak negatif. Misalnya, paparan terus-menerus terhadap media sosial atau notifikasi digital dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Penggunaan yang intensif juga dapat mengganggu kualitas tidur, menurunkan konsentrasi, dan mengurangi produktivitas. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan isolasi sosial dan masalah kesehatan mental lainnya (Rosi et al., 2025).

Oleh karena itu, psikologi teknologi tidak hanya menekankan pemahaman tentang bagaimana manusia menggunakan teknologi, tetapi juga bagaimana teknologi dapat dirancang dan dimanfaatkan secara bijak untuk mendukung kesejahteraan psikologis. Pemahaman ini penting bagi individu, pendidik, psikolog, dan perancang teknologi agar dapat mengoptimalkan manfaat teknologi sekaligus meminimalkan risiko psikologis yang mungkin timbul. Dengan pendekatan ini, interaksi manusia dengan teknologi dapat menjadi lebih sehat, produktif, dan berkelanjutan.

Digital Wellbeing

Digital Wellbeing merupakan konsep yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan kesehatan mental individu. Dengan semakin pesatnya perkembangan

teknologi digital dan penetrasi internet yang luas, interaksi manusia dengan perangkat digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Konsep Digital Wellbeing lahir sebagai respons terhadap fenomena ini, menekankan perlunya pengelolaan penggunaan teknologi agar tetap sehat dan tidak menimbulkan dampak psikologis negatif, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, atau penurunan produktivitas (Retnowati et al., 2025).

Secara teoritis, *Digital Wellbeing* berakar pada prinsip-prinsip psikologi positif dan teori *self-regulation*. Teori *self-regulation* menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran mereka demi mencapai tujuan tertentu (Mayiwar et al., 2025). Dalam konteks digital, *self-regulation* diterapkan melalui kesadaran dan pengelolaan interaksi dengan perangkat digital, sehingga penggunaan teknologi menjadi terkontrol dan seimbang. Sementara itu, pendekatan psikologi positif menekankan pengembangan kesejahteraan dan kualitas hidup individu, termasuk melalui pengalaman digital yang produktif dan bermakna. Beberapa strategi utama untuk mencapai Digital Wellbeing antara lain (Torres et al., 2024):

1. Manajemen waktu layar: Manajemen waktu layar melibatkan pengaturan durasi penggunaan perangkat digital agar tidak berlebihan dan tetap seimbang dengan aktivitas offline. Penelitian oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan terkait dengan penurunan kualitas tidur, peningkatan stres, dan perasaan kurang puas terhadap hidup. Oleh karena itu, pengaturan waktu layar yang tepat dapat membantu individu tetap produktif, menjaga fokus, dan mencegah kelelahan digital.
2. Digital detox: Digital detox adalah praktik membatasi akses digital untuk sementara waktu, baik melalui penghapusan notifikasi, menonaktifkan media sosial, atau menjalani hari tanpa perangkat digital. Penelitian oleh Roberts et al. (2014) menunjukkan bahwa digital detox dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi serta kesejahteraan emosional. Praktik ini membantu individu “melepaskan diri” dari tuntutan digital yang terus-menerus, sehingga memberikan ruang untuk refleksi diri dan interaksi sosial offline yang lebih bermakna.
3. Mindfulness digital: Mindfulness digital merupakan penerapan kesadaran penuh terhadap perilaku digital sendiri dan dampaknya pada diri sendiri. Konsep ini diadaptasi dari teori mindfulness dalam psikologi yang menekankan perhatian penuh pada pengalaman saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Dalam praktik digital, mindfulness membantu individu mengenali perilaku penggunaan teknologi yang berlebihan atau impulsif, sehingga mereka dapat mengambil keputusan lebih sadar dan mengurangi dampak psikologis negatif.
4. Penerapan batasan teknologi: Strategi ini memanfaatkan fitur pengingat, pembatasan aplikasi, atau alarm untuk mendorong penggunaan perangkat digital yang sehat. Menurut penelitian oleh Van Deursen et al. (2015), penggunaan batasan teknologis yang sistematis dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi kebiasaan penggunaan yang kompulsif. Dengan penerapan batasan ini, individu dapat menjaga keseimbangan antara kebutuhan digital dan kehidupan nyata, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi potensi stres akibat paparan informasi yang berlebihan.

Secara keseluruhan, *Digital Wellbeing* bukan sekadar pengelolaan waktu atau aktivitas digital, tetapi juga mencakup kesadaran, pengaturan, dan adaptasi perilaku digital agar mendukung kesejahteraan mental. Penerapan konsep ini menjadi penting karena teknologi, meski membawa banyak manfaat, juga memiliki potensi risiko psikologis yang signifikan bila tidak digunakan secara bijak. Dengan memahami dan menerapkan strategi Digital Wellbeing, individu dapat menikmati manfaat teknologi secara optimal, sekaligus meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Dampak Negatif Teknologi pada Kesehatan Mental

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa banyak kemudahan dan manfaat bagi kehidupan manusia, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai risiko terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak

terkendali dapat memicu sejumlah masalah psikologis yang signifikan. Salah satu faktor utama adalah paparan notifikasi yang terus-menerus, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres. Notifikasi yang masuk secara konstan dari media sosial, email, atau aplikasi pesan instan dapat menciptakan perasaan “harus selalu responsif,” yang dalam psikologi dikenal sebagai *technostress*, stres yang timbul akibat penggunaan teknologi (Vescovelli et al., 2024).

Selain itu, penggunaan perangkat digital sebelum tidur memiliki dampak negatif yang serius terhadap kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari layar dapat menekan produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam siklus tidur, sehingga mengganggu pola tidur dan mengurangi kualitas istirahat (Harvard Health Publishing, 2020). Gangguan tidur ini tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif, konsentrasi, dan kestabilan emosional seseorang.

Dampak negatif lainnya muncul pada kemampuan kognitif dan produktivitas. Penelitian oleh (Suryoadji, 2024) menemukan bahwa *multitasking* digital, misalnya berpindah-pindah antara media sosial, email, dan tugas pekerjaan, dapat menurunkan fokus, memperlambat pemrosesan informasi, dan menurunkan kualitas hasil kerja. Ketergantungan pada teknologi digital yang tidak terkontrol juga dapat menurunkan kemampuan memori jangka pendek dan kemampuan berpikir kritis, karena individu cenderung mengandalkan perangkat digital sebagai “memori eksternal.”

Selain efek kognitif, interaksi digital yang berlebihan berpotensi merusak hubungan sosial dan menciptakan perasaan isolasi. Penelitian oleh Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan perasaan kesepian, depresi, dan rendahnya kepuasan hidup. Individu yang terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia digital cenderung mengalami penurunan kualitas interaksi tatap muka, berkurangnya empati, dan hilangnya keterampilan sosial yang penting untuk membangun hubungan interpersonal.

Dengan berbagai dampak negatif ini, strategi Digital Wellbeing menjadi sangat penting untuk diterapkan. Strategi ini meliputi manajemen waktu layar, praktik digital detox, penerapan *mindfulness* digital, dan pembatasan penggunaan teknologi secara sistematis. Penerapan strategi tersebut dapat membantu individu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan offline, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi, dan hubungan sosial.

Secara keseluruhan, meskipun teknologi membawa banyak manfaat, tanpa pengelolaan yang bijak penggunaannya dapat menimbulkan risiko psikologis yang serius. Kesadaran akan dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental dan penerapan langkah-langkah Digital Wellbeing menjadi kunci untuk memastikan interaksi manusia dengan teknologi tetap sehat, produktif, dan bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menganalisis dan menjelaskan strategi Digital Wellbeing dalam mengurangi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bersifat konseptual dan deskriptif, berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena interaksi manusia dengan teknologi, dampak psikologis yang muncul, serta strategi pengelolaan Digital Wellbeing, tanpa melakukan eksperimen atau pengumpulan data kuantitatif.

Metode penelitian dilakukan melalui studi pustaka (*library research*), yaitu pengumpulan, pengkajian, dan analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data utama terdiri dari artikel ilmiah, buku teks psikologi dan psikologi teknologi, jurnal kesehatan mental, makalah akademik terkait Digital Wellbeing, serta dokumen kebijakan dan laporan resmi mengenai penggunaan teknologi dan kesehatan mental. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan keaktualan, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang akurat dan komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Proses analisis dilakukan secara tematik, yaitu mengelompokkan informasi dan temuan dari berbagai sumber ke dalam tema-tema utama yang sesuai dengan fokus penelitian. Tema-

tema tersebut mencakup: dampak negatif teknologi pada kesehatan mental (seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan isolasi sosial), konsep Digital Wellbeing, strategi pengelolaan waktu layar, digital detox, mindfulness digital, serta penerapan batasan teknologi. Setiap tema dianalisis dengan menghubungkan teori-teori psikologi teknologi, kesehatan mental, dan literatur terkait Digital Wellbeing, sehingga dapat disimpulkan bagaimana strategi Digital Wellbeing dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatif teknologi.

Keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya untuk memberikan pemahaman mendalam dan perspektif kritis mengenai interaksi manusia dengan teknologi. Penelitian ini tidak sekadar merangkum literatur, tetapi juga mengintegrasikan berbagai teori, hasil riset, dan praktik terbaik yang relevan untuk menjawab rumusan masalah: bagaimana Digital Wellbeing dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menyajikan kontribusi konseptual yang jelas, memberikan landasan teoritis bagi praktisi psikologi, pendidikan, dan pengambil kebijakan, serta menjadi rujukan bagi penelitian lebih lanjut mengenai interaksi manusia-teknologi dan kesejahteraan digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur dan studi terkini menunjukkan bahwa strategi *digital wellbeing* dapat dikategorikan ke dalam beberapa pendekatan utama, yaitu strategi individu dan strategi institusional/organisasi. Setiap pendekatan memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental.

Strategi Individu

Strategi individu berfokus pada pengelolaan perilaku digital secara pribadi untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu praktik yang paling sering direkomendasikan adalah *mengatur durasi penggunaan media sosial dan smartphone*. Penelitian oleh Twenge et al. (2025) menunjukkan bahwa individu yang membatasi penggunaan media sosial hingga kurang dari dua jam per hari melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menghabiskan waktu lebih lama. Hal ini mendukung pentingnya kontrol waktu layar sebagai strategi dasar *digital wellbeing*.

Selain itu, penggunaan *mode fokus atau fitur pembatasan aplikasi* terbukti efektif membantu pengguna mengurangi gangguan digital. Menurut penelitian oleh Mark et al. (2024), fitur seperti notifikasi yang dibatasi, aplikasi penghitung waktu penggunaan, dan mode “*Do Not Disturb*” meningkatkan kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan mengurangi stres akibat paparan informasi berlebihan.

Praktik mindfulness saat menggunakan teknologi, juga menjadi strategi penting. Mindfulness digital melibatkan kesadaran penuh terhadap interaksi digital, mengenali tujuan penggunaan, serta menghindari multitasking berlebihan. Studi oleh Kross et al. (2024) menunjukkan bahwa pengguna yang menerapkan mindfulness digital memiliki tingkat kewaspadaan emosional lebih tinggi dan kemampuan regulasi diri yang lebih baik, sehingga risiko stres dan burnout digital berkurang.

Selain itu, konsep *digital detox secara berkala*, misalnya satu hari tanpa media sosial, telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Penelitian oleh Binns et al. (2025) menemukan bahwa digital detox selama 24-48 jam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, sekaligus memberikan waktu bagi individu untuk melakukan aktivitas offline yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Strategi Institusional / Organisasi

Selain upaya individu, *strategi institusional* juga memegang peranan penting. Kampanye kesadaran digital di sekolah, universitas, dan perusahaan terbukti membantu membentuk perilaku digital sehat sejak dini. Misalnya, penelitian oleh Ohler (2024) menunjukkan bahwa program edukasi digital wellbeing di kalangan pelajar meningkatkan pemahaman mereka

mengenai dampak penggunaan teknologi dan mendorong praktik penggunaan yang lebih seimbang.

Selain kampanye, penyediaan *program pendidikan dan workshop* tentang penggunaan teknologi sehat membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu layar, mindfulness digital, dan strategi coping terhadap stres digital. Kebijakan jam digital minimal bagi karyawan atau pelajar juga terbukti mengurangi paparan berlebihan terhadap teknologi, meningkatkan produktivitas, dan menurunkan stres terkait penggunaan perangkat digital (Harper & Chen, 2025).

Efektivitas Strategi

Analisis kualitatif menunjukkan bahwa efektivitas strategi digital wellbeing sangat bergantung pada *konsistensi penerapan dan kesadaran individu*. Strategi individu seperti pengaturan waktu layar dan digital detox akan kurang efektif jika tidak disertai motivasi internal dan disiplin. Sebaliknya, dukungan institusional seperti workshop dan kebijakan penggunaan teknologi sehat memperkuat implementasi strategi individu, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan digital.

Lebih lanjut, penelitian terbaru menekankan bahwa *kombinasi strategi individu dan institusional* memberikan hasil paling optimal. Misalnya, program mindfulness digital yang diadopsi di sekolah atau perusahaan, ketika didukung oleh kebijakan penggunaan perangkat yang bijak, menghasilkan pengurangan stres digital yang signifikan, peningkatan kualitas tidur, serta peningkatan kesadaran emosional pengguna (Binns et al., 2025; Kross et al., 2024).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa digital wellbeing bukan sekadar membatasi penggunaan teknologi, melainkan mengintegrasikan strategi pengelolaan diri, praktik mindfulness, digital detox, serta dukungan institusional untuk menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan antara kehidupan digital dan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Digital Wellbeing merupakan pendekatan penting untuk memitigasi dampak negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Strategi ini mencakup intervensi di tingkat individu (seperti manajemen waktu layar, digital detox, mindfulness digital, dan penerapan batasan teknologi) maupun institusional (melalui kampanye literasi digital, pelatihan, dan kebijakan yang mendukung keseimbangan digital). Penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi Digital Wellbeing secara konsisten dan terintegrasi dapat secara efektif mengurangi stres digital, meningkatkan kualitas tidur, memperkuat regulasi diri, serta menciptakan kebiasaan digital yang lebih sehat dan berkelanjutan, sehingga mendukung kesejahteraan mental di era teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldbyani, A., Chuanxia, Z., Alhimaidi, A., & Li, Y. (2025). Mindfulness and problematic smartphone use: indirect and conditional associations via self-regulated learning and digital detox. *BMC Psychology*, 3.
- Mayiwar, L., Asutay, E., Tinghög, G., Västfjäll, D., & Barrafreem, K. (2025). Determinants of digital well-being. *AI & SOCIETY*, 40(4), 3063-3073. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>
- Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., & Dale, R. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>
- Retnowati, E., FahmiKamal, Karyono, Anjanarko, T. S., & Mere, K. (2025). Employee well-being in the digital era: balancing technology and mental health in the workplace kesejahteraan karyawan di era digital: menyeimbangkan teknologi dan kesehatan mental di tempat kerja. *COSTING:Journal of Economic, Business and Accounting*, 8, 947-952.

- Rosi, J., Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2025). Adolescents ' perceptions regarding their smartphone use : longitudinal relationships between perceived digital well-being and self-esteem. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 30.
- Suryoadji, K. (2024). Kesehatan Mental di Era Digital: Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial dan Teknologi Digital pada Kesehatan Mental dan Upaya untuk Mengatasinya. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 23.
- Torres, R. L., Solivio, C. J., Torres, D., & Torres, S. (2024). Exploring the Digital Habits and Lifestyles of High School Students Towards the Development of a Digital Wellbeing Framework. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*, XI(2321), 234-244. <https://doi.org/10.51244/IJRSI>
- Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: impacts , strategies , and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>
- Vescovelli, F., Cesarano, V. P., Angelis, G. De, Marco, E. De, Marco, E. L. De, Galeazzi, G. M., Pira, G. L., & Pingani, L. (2024). Utilizing digital technologies to promote well-being in university students : the ' DigiWell ' research protocol. *Frontiers in Psychology*, September. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1397870>