

INTEGRASI DIGITAL WELLBEING: PENGUATAN KESEHATAN MENTAL DAN NASIONALISME DI ERA SMARTPHONE PADA REMAJA

Nurul Azizah^{1*}, Rafhani Rosyidah², Andry Rachmadhany³, Ghozali Rusyid Affandi⁴, Auliyaur Rabbani⁵

^{1,2}Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³Bisnis Digital, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁴Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁵Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email: nurulazizah@umsida.ac.id

Informasi Artikel

Abstrak

Kata kunci:

Digital_Wellbeing,
Kesehatan_Mental,
Nasionalisme,
Smartphone, Remaja

Diterima: 2026-04-06

Disetujui: 2026-04-08

Dipublikasikan: 2026-07-13

Perkembangan Penggunaan smartphone pada remaja berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan nasionalisme remaja. Rendahnya literasi digital serta tingginya paparan budaya global menjadi tantangan utama di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan *digital wellbeing* melalui penguatan kesehatan mental dan nasionalisme pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Metode menggunakan pendekatan partisipatif berbasis intervensi edukasi melalui workshop literasi digital kesehatan mental remaja, intervensi mindfulness dan manajemen stres, serta digital patriotism campaign. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-post test dengan instrumen kuesioner (IDASSY) literasi digital modul kesehatan mental dan nasionalisme. Hasil menunjukkan peningkatan literasi digital sebesar 25.9%, penurunan stres 30,8% dan kecemasan 28.7%, peningkatan regulasi emosi 24.3%, serta peningkatan nasionalisme 23.9%. Selain itu terjadi peningkatan partisipasi kegiatan kebangsaan. Program ini terbukti efektif dalam membentuk perilaku digital sehat, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat karakter nasionalisme remaja.

Abstract

Keywords:

Digital Well-Being,
Mental Health,
Smartphone
Nationalism,
Adolescents

The development of smartphone use among adolescents has a significant impact on their mental health and nationalism. Low digital literacy and high exposure to global culture are major challenges in the school environment. This community service activity aims to enhance digital well-being by promoting mental health and national identity among students at Muhammadiyah 2 High School, Sidoarjo. Method employed a participatory approach, incorporating educational interventions such as digital literacy workshops on adolescent mental health, research on mindfulness and stress management, and a digital patriotism campaign. Evaluation was conducted using a pre-posttest design using a digital literacy questionnaire (IDASSY) on the mental health and nationalism module. Results showed a 25.9% increase in digital literacy, a 30.8% decrease in stress, a 28.7% decrease in anxiety, a 24.3% increase in emotional regulation, and a 23.9% increase in nationalism. Furthermore, participation in national activities increased. This program has proven effective in fostering healthy digital behaviors, improving psychological well-being, and strengthening the nationalistic character of adolescents.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara signifikan pola interaksi sosial, perilaku belajar, serta kesehatan mental remaja. Generasi Z sebagai kelompok usia sekolah menengah merupakan pengguna utama teknologi digital, khususnya smartphone, dalam aktivitas sehari-hari. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia telah mencapai lebih dari 78%, dengan sekitar 97% akses dilakukan melalui perangkat smartphone. Intensitas penggunaan ini menjadikan ruang digital sebagai ekosistem utama bagi remaja dalam membangun relasi sosial, identitas diri, serta akses terhadap informasi dan pembelajaran (Arif & Arfizar Zulkarnaen, 2025; Di'faeni et al., 2022; Putra & Makassar, 2025).

Tingginya penggunaan smartphone tanpa diimbangi dengan literasi digital yang memadai berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikososial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan memicu peningkatan stres akademik, kecemasan, depresi, serta adiksi media sosial pada remaja (Liu et al., 2019; Odgers & Jensen, 2020; Twenge, 2020). Laporan World Health Organization 14% remaja di dunia mengalami gangguan mental, sebagian besar kasus tidak terdeteksi secara dini (UNICEF and WHO, 2021). Di Indonesia, keterbatasan layanan kesehatan mental berbasis sekolah serta rendahnya literasi kesehatan mental juga memperburuk kondisi (Anggriani et al., 2025; Aulia Hadi & Thung Ju Lan, 2021; Mawaddah Rofiqoh et al., 2025). Selain itu fenomena

cyberbullying dan tekanan sosial di media digital juga turut berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Kuss & Griffiths, 2017).

Globalisasi digital juga mempengaruhi pembentukan karakter dan identitas kebangsaan remaja, paparan budaya global melalui media sosial menyebabkan remaja cenderung lebih mengenal budaya populer asing dibandingkan lokal (Anggriani et al., 2025; Kemenkes RI, 2020). Data badan kesatuan bangsa dan politik Provinsi Jawa Timur (2022) menunjukkan bahwa sekitar 40% remaja lebih familiar dengan budaya global dibandingkan budaya nasional. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya rasa cinta tanah air dan partisipasi remaja dalam kegiatan kebangsaan, sehingga berpotensi melemahkan karakter generasi muda di era digital (Putra & Makassar, 2025; Vanden Abeele, 2021).

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo (SMAMDA), yang merupakan sekolah unggulan di Kabupaten Sidoarjo dengan fasilitas pembelajaran berbasis digital yang cukup maju, mayoritas ($\pm 90\%$) siswa telah memiliki smartphone pribadi dan aktif menggunakan media sosial, dari aspek sosial-kultural, keterlibatan siswa dalam kegiatan berbasis nasionalisme juga relatif rendah, yang ditunjukkan oleh minimnya partisipasi dalam kegiatan organisasi dan lomba kebangsaan. Kabupaten Sidoarjo sebagai wilayah urban dengan akses internet tinggi berpotensi dalam pengembangan program berbasis teknologi digital, di sisi lain paparan teknologi juga meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental dan degradasi nilai kebangsaan jika tidak diimbangi dengan literasi dan pendampingan yang tepat.

Berdasarkan analisis situasi dan kajian literatur dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut; 1). Rendahnya literasi digital kesehatan mental remaja, 2). Meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media digital yang tidak terkontrol, 3). Melemahnya rasa nasionalisme akibat paparan budaya global, serta 4). Belum adanya model intervensi terintegrasi yang mampu mengatasi ketiga permasalahan tersebut secara komprehensif di lingkungan sekolah.

Pada kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan integrasi konsep *digital wellbeing* dan *patriotism*. Konsep *digital wellbeing* berfokus pada kesehatan mental digital, sedangkan *patriotism* diarahkan pada penguatan nasionalisme dengan kehidupan remaja di era digital. Dengan demikian, tujuan pengabdian ini adalah; 1). Meningkatkan literasi digital kesehatan mental remaja dalam penggunaan smartphone secara bijak, 2). Pelatihan manajemen stres, mindfulness, 3). Menumbuhkan kembali nasionalisme melalui pendekatan kreatif berbasis

konten digital, serta 4). Memberdayakan guru dan organisasi siswa untuk menjamin keberlanjutan program. Melalui pendekatan integratif ini, diharapkan terbentuk model pengabdian yang efektif dalam menciptakan remaja yang sehat secara mental, cerdas secara digital, dan memiliki karakter kebangsaan yang kuat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis intervensi edukatif, yang melibatkan siswa, guru, dan organisasi siswa intra sekolah (OSIS) sebagai subjek sekaligus mitra aktif. Metode ini dirancang untuk mencapai tujuan peningkatan *digital wellbeing*, kegiatan dilaksanakan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo (SMAMDA) melalui dua bidang utama, yaitu penguatan kesehatan mental remaja dan penguatan nasionalisme di era digital.

1. Tahapan pelaksanaan Kegiatan

a. Bidang kesehatan mental remaja

Tahap persiapan: melakukan koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah, guru BK, dan OSIS), penyusunan modul literasi digital kesehatan mental serta rekrutmen mahasiswa sebagai fasilitator.

Tahap implementasi; 1). Workshop literasi digital kesehatan mental melalui seminar interaktif dan simulasi, yang mencakup manajemen waktu penggunaan smartphone, etika digital, serta pencegahan adiksi media sosial. 2). Pelatihan mindfulness dan manajemen stres melalui sesi reguler berupa teknik relaksasi, pernapasan, journaling, dan konseling kelompok. Guru BK dilibatkan dalam penggunaan toolkit asesmen kesehatan mental digital untuk deteksi dini.

Tahap monitoring dan evaluasi; dengan melakukan penilaian pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan literasi digital dan regulasi emosi, serta monitoring laporan guru BK terkait kondisi psikologis siswa.

b. Bidang nasionalisme (cinta tanah air)

Tahap persiapan; melakukan koordinasi dengan OSIS, guru BK, dan guru PPKN untuk integrasi kegiatan kebangsaan berbasis digital

Tahap implementasi; meliputi kegiatan digital *patriotism campaign* berupa lomba, yaitu pembuatan konten kreatif (video, infografis) bertema budaya lokal, tokoh nasional, atau sejarah bangsa yang dipublikasikan melalui media sekolah.

2. Partisipasi mitra

Mitra berperan aktif dalam seluruh kegiatan. Sekolah menyediakan fasilitas dan dukungan kebijakan, guru BK dan OSIS bertindak sebagai pendamping program, sedangkan siswa menjadi peserta sekaligus partisipan melalui keterlibatan dalam kegiatan edukasi dan produksi konten digital.

3. Alat ukur dan Teknik pengumpulan data

Keberhasilan program menggunakan alat ukur untuk pengumpulan data, meliputi; 1). Kuesioner literasi digital guna untuk mengukur kemampuan penggunaan teknologi secara sehat, 2). Pengukuran kesehatan mental remaja menggunakan instrumen IDASSY (Sarfika et al., 2024), 3). Kuesioner nasionalisme untuk menilai cinta tanah air

4. Pengukuran tingkat ketercapaian

Untuk menilai keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor literasi digital dan pemahaman kesehatan mental (pre-post test), peningkatan skor Nasionalisme siswa, penurunan adiksi smartphone, stres dan kecemasan, implementasi modul literasi digital kesehatan mental oleh guru BK, Keberhasilan program ditandai dengan adanya peningkatan minimal 20% pada skor literasi digital kesehatan mental, serta meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan kebangsaan berbasis digital.

5. Evaluasi dan keberlanjutan program

Evaluasi dilakukan secara bertahap, yaitu evaluasi jangka pendek melalui survei dan observasi setelah kegiatan melalui analisis data dan keterlibatan siswa. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui aplikasi yang berbasis digital literasi kesehatan mental remaja berupa modul, penerapan cara mindfulness, dan instrumen IDASSY untuk mendeteksi dini gangguan kesehatan mental remaja, serta peran OSIS sebagai penggerak kegiatan.

6. Peran tim pelaksana

Tim pengabdian terdiri dari dosen lintas bidang yakni kebidanan, psikologi dan bisnis digital dan mahasiswa. Dosen berperan sebagai perancang program, fasilitator pelatihan, dan evaluator, sedangkan mahasiswa berperan sebagai fasilitator lapangan, pendamping siswa, serta mentor dalam produksi konten digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat melalui program integrasi *digital wellbeing* telah dilaksanakan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo (SMAMDA) dengan pendekatan

partisipatif dan intervensi edukatif. Program ini berfokus pada dua aspek utama yaitu penguatan kesehatan mental remaja dan nasionalisme berbasis digital.

Secara umum kegiatan berjalan sesuai tahapan metode yang telah direncanakan, mulai dari persiapan, implementasi, hingga monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek literasi digital, kesehatan mental dan nasionalisme siswa

Tabel 1. Perubahan skor literasi digital kesehatan mental dan nasionalisme siswa (N =120 siswa).

Variabel	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Δ (%)	Keterangan
Literasi digital kesehatan mental	62.4 $\pm$ 8.6	78.6 $\pm$ 7.2	+25.9%	Meningkat
Skor stres (IDASSY)	18.2 $\pm$ 5.1	12.6 $\pm$ 4.3	-30.8%	Menurun
Skor kecemasan (IDASSY)	16.7 $\pm$ 4.8	11.9 $\pm$ 3.9	-28.7%	Menurun
Regulasi emosi	60.5 $\pm$ 7.9	75.2 $\pm$ 6.8	+24.3%	Meningkat
Nasionalisme	64.8 $\pm$ 9.1	80.3 $\pm$ 7.5	+23.9%	Meningkat

Terjadi peningkatan literasi kesehatan mental remaja sebesar 25.9%, menunjukkan keberhasilan workshop dalam meningkatkan pemahaman penggunaan literasi digital kesehatan mental remaja. skor stres dan kecemasan mengalami penurunan (>20%), yang menunjukkan efektivitas intervensi mindfulness dan manajemen stres. Regulasi emosi meningkat sebesar 24.3% menunjukkan siswa mampu mengelola emosi lebih baik. Nasionalisme meningkat sebesar 23.9%, menunjukkan keberhasilan pendekatan digital *patriotism*. Secara keseluruhan seluruh indikator telah melampaui target keberhasilan minimal ($\geq 20\%$).

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program integrasi *digital wellbeing* pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo (SMAMDA) menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan kesehatan mental dan nasionalisme remaja di era digital. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya transformasi perilaku dan penguatan kapasitas institusi sekolah dalam menghadapi tantangan digital.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan literasi digital kesehatan mental sebesar 25.9%, serta penurunan skor stres (30.8%) dan kecemasan (28.7%). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi metode workshop literasi digital dan pelatihan mindfulness efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola penggunaan teknologi sekaligus mengontrol kondisi

emosional siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa literasi digital yang baik berperan dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media digital terhadap kesehatan mental remaja (Imani & Prastyanti, 2025; Livingstone et al., 2020). Selain itu, intervensi berbasis mindfulness terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan pada remaja (Dunning et al., 2019; Odgers & Jensen, 2020). Pendekatan ini menjadi semakin relevan di era digital, di mana tekanan psikologis tidak hanya berasal dari lingkungan nyata tetapi juga dari interaksi digital (Odgers & Jensen, 2020). Keterlibatan guru BK dalam penggunaan toolkit asesmen kesehatan mental digital juga dinilai sangat baik dalam deteksi dini masalah psikologis siswa. Hal ini juga mendukung temuan bahwa integrasi layanan kesehatan mental berbasis digital di sekolah dapat meningkatkan akses dan efektivitas intervensi (Naslund et al., 2017).

Peningkatan skor nasionalisme sebesar 23.9% menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat menanamkan nilai cinta tanah air melalui media yang dekat dengan kehidupan remaja. Produksi konten kreatif seperti video, poster infografis memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan partisipatif. Hasil ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa media digital dapat menjadi sarana strategis dalam membangun nasionalisme generasi muda apabila digunakan secara kreatif dan edukatif (Anggriani et al., 2025; Aulia Hadi & Thung Ju Lan, 2021; Riyanti, 2023). Hal ini juga sesuai dengan konsep digital citizenship, dimana remaja tidak hanya menjadi konsumen informasi tetapi juga produsen konten yang memiliki nilai sosial kebangsaan (Kuss & Griffiths, 2017). Dan menurut teori perubahan perilaku, intervensi yang melibatkan partisipasi aktif akan lebih efektif dalam menghasilkan perubahan yang berkelanjutan (James S. Steyer, 2021; Jimenez et al., 2021; Thimas E. Joiner & Marry S. Duffy, 2019). Dalam program ini siswa tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga berperan dalam perubahan melalui produksi konten digital dan keterlibatan kegiatan sekolah.

Program ini memberikan nilai tambah pada beberapa aspek, yakni; individu (siswa) dalam peningkatan kesehatan mental remaja, dan memperkuat nilai nasionalisme, sosial dalam meningkatkan interaksi sosial positif dan mengurangi risiko perilaku negatif media digital, dan institusi (sekolah) yakni tersedianya modul literasi digital kesehatan mental untuk meningkatkan kapasitas guru BK dalam layanan konseling digital. Dalam program kegiatan ini juga memiliki keterbatasan yakni dalam hal variasi kemampuan siswa dalam menerima materi, dan durasi intervensi yang relatif singkat untuk perubahan jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan Majelis Diktilitbang Pimpinan Pusat Muhammadiyah selaku penyelenggara pendanaan dan pelaksanaan Hibah Riset Nasional Muhammadiyah Batch IX Tahun 2025 Nomor: 0259.118/I.3/D/2025 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi sebesar-besarnya kepada pihak SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo yang telah berpartisipasi aktif dan berkontribusi dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Y., Sheilla Septi Erda Yana, P., Wulandari, S., Novita Dewi, T., Siskarina, A., Yulia Sari, F., Yulita Sari, E., Rahmawati, N., Juliani, D., Rahma Riyadi, S., & Delfia Putriani, O. (2025). *This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*. 2(8). <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- Arif, M., & Arfizar Zulkarnaen. (2025). *Suvey Penetrasi internet san perilaku penggunaan internet (APJII)*.
- Aulia Hadi, & Thung Ju Lan. (2021). *Nasionalisme Ala Milenial*.
- Di'faeni, A., Asyia, N., Dameni, G., Sinurat, N., Izza, N., Dianto, S. A., & Apsari, N. C. (2022). *The Influence of Peer Groups on the Developm ent of Adolescent Self-Esteem*.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 60, Number 3, pp. 244–258). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Imani, T. A. N., & Prastyanti, R. A. (2025). The human firewall: Increasing digital awareness and literacy for consumer protection. *Ex Aequo Et Bono Journal Of Law*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/10.61511/eaebjol.v3i1.2025.1870>
- James S.Steyer. (2021). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*.
- Jimenez, M. P., Deville, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Number 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. C., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–274. <https://doi.org/10.1093/ccc/zmz013>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2020). *The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review*.
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Nahid Ayad. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Araya, R., Marsch, L. A., Unützer, J., Patel, V., & Bartels, S. J. (2017). Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: a narrative review of the literature. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 4, Number 6, pp. 486–500). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30096-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30096-2)
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied*

- Disciplines* (Vol. 61, Number 3, pp. 336–348). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Putra, I. I., & Makassar, U. N. (2025). *Studi Literatur Perjalanan Remaja Menuju Dewasa: Dari Pubertas Ke Identitas*.
- Riyanti, D. (2023). KEWARGAAN DIGITAL DALAM MEMBENTUK NASIONALISME MAHASISWA DI ERA DIGITAL DIGITAL CITIZENSHIP AND ITS ROLE IN CULTIVATING STUDENT NATIONALISM IN THE DIGITAL ERA. In *Journal of Humanities and Civic Education* (Vol. 1, Number 1).
- Sarfika, R., Malini, H., Wicaksana, A. L., Wenny, B. P., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Cross cultural adaptation and psychometric evaluation of the Indonesian version of the depression anxiety stress scales for youth (IDASS-Y). *Heliyon*, 10(19). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38830>
- Thimas E. Joiner, & Marry S. Duffy. (2019). Supplemental Material for Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/abn0000410.supp>
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. In *Psychiatric Research and Clinical Practice* (Vol. 2, Number 1, pp. 19–25). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- UNCEF, & WHO. (2021). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices Definitions and measurement methods*.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>