

Digital Mindful Melalui Edukasi Kesehatan Mental Siswa di Era Media Sosial dan Pembelajaran Teknologi Digital

Dewi Satria Ahmar^{1,*}, Andi Patmasari², Afrillia Anggreni², Muhammad Fath Azzajjad³

¹Prodi S-1 Pendidikan Kimia, FKIP, Universitas Tadulako

²Prodi S-1 Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP, Universitas Tadulako

³Prodi S-1 Pendidikan Kimia, FKIP, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

*Korespondensi E-mail: dewisatriaahmar@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial dan pembelajaran digital dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, terutama dalam hal stres, depresi, dan kecemasan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa SMAN 1 Sindue Tobata tentang pentingnya mempertahankan kesehatan mental di era komputer dan internet. Pelatihan tentang menggunakan media sosial dan teknologi pembelajaran dengan hati-hati serta instruksi tentang mengelola stres dan kecemasan adalah bagian dari program. Hasil pemetaan awal menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan sebagian besar siswa mengalami tekanan mental. Hasil analisis pretest dan posttest setelah kegiatan menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres, kecemasan, dan depresi siswa; P-valuenya adalah 0.000 ($p < 0.05$), menunjukkan pengaruh positif dari kegiatan. Selain itu, wawancara dengan siswa menunjukkan perubahan positif dalam pengendalian kecemasan dan waktu layar. Kegiatan ini sangat membantu kesehatan mental siswa, terutama di era teknologi digital.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Media Sosial, Pembelajaran Digital

Abstract

The use of social media and digital learning can significantly impact students' mental health, particularly in terms of stress, anxiety, and depression. This community service project aims to raise awareness and understanding among students at SMAN 1 Sindue Tobata about the importance of maintaining mental health in the digital age. The program includes socialization on managing stress and anxiety, as well as training on mindful use of social media and digital learning tools. Initial mapping results show that most students experience mental strain due to academic pressures and excessive use of social media. After the intervention, pretest and posttest analysis revealed a significant decrease in students' stress, anxiety, and depression levels, with a P-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive effect from the activity. Interviews with students also revealed positive changes in managing screen time and anxiety. This activity contributes significantly to supporting students' mental health, particularly in facing the challenges of the digital technology era.

Keywords: Mental Health, Social Media, Digital Learning

Pendahuluan

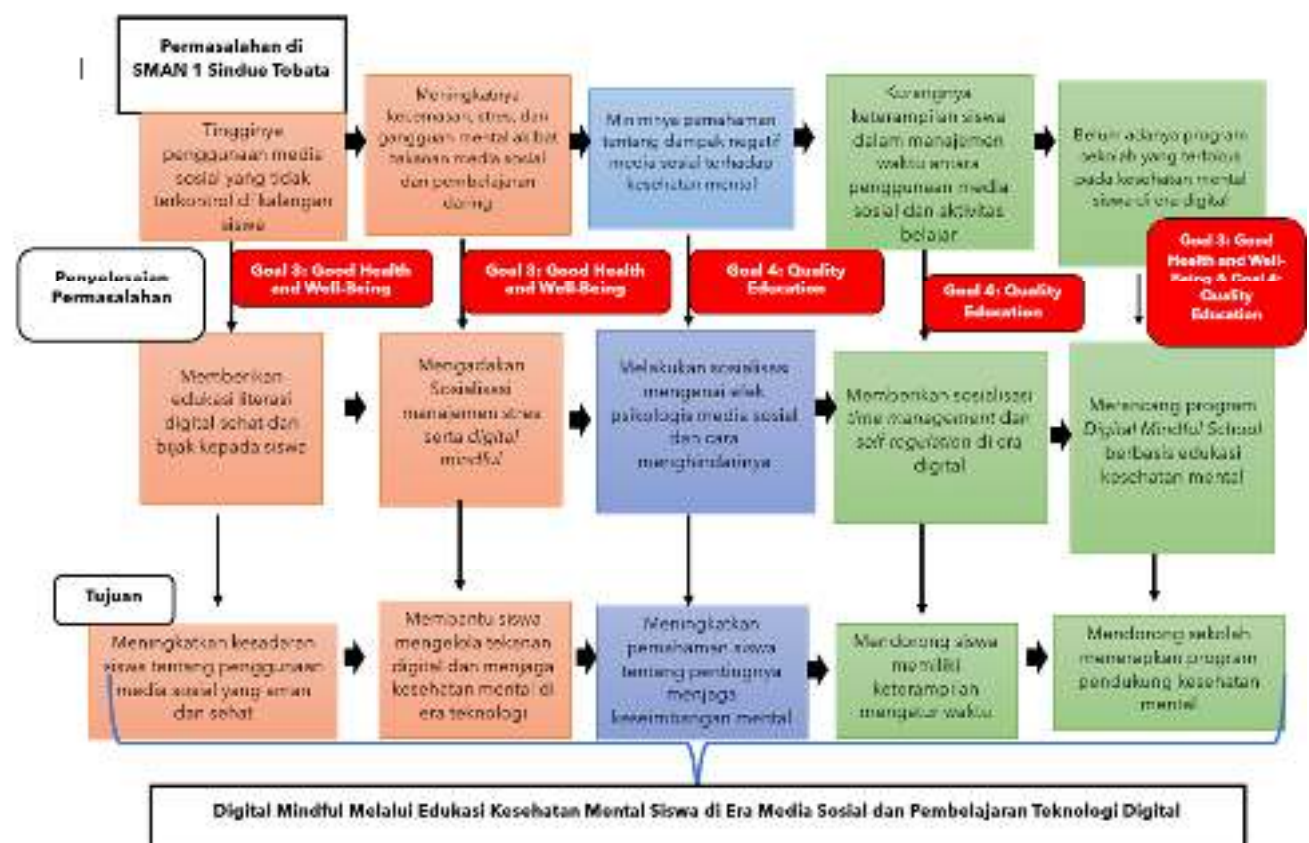
Perkembangan teknologi digital saat ini memiliki dampak yang sangat besar pada banyak aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan (Sukmawati et al., 2023; Susilawati & Sugilar, 2021). Media sosial dan teknologi pembelajaran digital telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari siswa (Mallick et al., 2025; Syed et al., 2024; Thanomsing & Sharma, 2024). Di satu sisi, keberadaan media sosial dan platform digital dapat membantu siswa memahami lebih banyak tentang hal-hal, mendapatkan informasi dengan lebih cepat, dan mendukung pembelajaran online (Satria Ahmar & Fath, 2024; Satria et al., 2025). Di sisi lain, penggunaan berlebihan media sosial dan platform digital tanpa pengawasan yang tepat dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis siswa.

Akibat interaksi di internet yang tidak sehat, siswa sering mengalami penyakit kesehatan mental seperti kecemasan, stres, FOMO (*Fear of Missing Out*), masalah tubuh, dan cyberbullying (Owoeye, 2024; Iasiello et al., 2024; Janssens et al., 2024; Philip et al., 2024; Soo et al., 2024). Selain itu, tuntutan yang kuat untuk belajar secara online selama pandemi dan setelah pandemi memperparah beban psikologis siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan pembelajaran digital harus memperhatikan kesehatan mental siswa.

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja (Kumar et al., 2024; Xie et al., 2019). Penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan masalah tidur (Erskine et al., 2023; Köhler-Forsberg et al., 2019; Morales-Munoz et al., 2023). Waktu layar yang tinggi adalah hubungan yang signifikan dengan menurunnya kesehatan mental pada remaja.

Sebaliknya, pembelajaran berbasis teknologi digital yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan digital, kejenuhan belajar, dan penurunan motivasi siswa. Survei Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 juga menemukan bahwa masalah kesehatan mental meningkat saat siswa belajar daring.

Kajian tersebut menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era komputer dan internet, program pendidikan dan pendampingan diperlukan. Pendekatan Digital Mindful, yang mencakup kesadaran penuh tentang cara menggunakan media sosial dan teknologi digital secara sehat, produktif, dan seimbang, dianggap sebagai pendekatan yang dapat digunakan secara strategis untuk membantu siswa menghadapi tantangan yang dihadapi dalam dunia digital saat ini.



Gambar 1. Analisis Permasalahan di SMAN 1 Sindue Tobata, Penyelesaian Permasalahan dan Tujuan Kegiatan.

Kegiatan pengabdian ini sangat penting dilakukan mengingat perkembangan teknologi digital dan media sosial yang begitu pesat saat ini telah membawa dampak signifikan bagi kehidupan siswa,

baik secara positif maupun negatif (Quach et al., 2022; Timotheou et al., 2023). Di satu sisi, media sosial dan teknologi pembelajaran digital memudahkan akses informasi, memperluas jaringan pertemanan, serta mendukung proses belajar-mengajar (Ahmar & Azzajjad, 2023; Azzajjad et al., 2020; Marpaung & Azzajjad, 2020). Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dan pembelajaran daring yang intens tanpa pendampingan memadai dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental pada siswa.

Menurut penelitian, tekanan akademik digital dan interaksi berlebihan di media sosial meningkatkan risiko stres, depresi, dan gangguan citra diri bagi siswa. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan perkembangan sosial-emosional siswa jika tidak ada pendidikan yang memadai. Banyak siswa belum menyadari efek negatif tekanan digital dan media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Tidak memahami ini membuat siswa sulit mengelola emosi, membatasi waktu mereka di layar, dan memilih antara aktivitas daring dan aktivitas kehidupan nyata.

Program pendidikan yang berfokus pada kesehatan mental digital dan digital mindful masih terbatas di beberapa sekolah, seperti SMAN 1 Sindue Tobata. Meskipun demikian, pendidikan berbasis keterampilan digital untuk mengelola stres dan literasi media sosial sangat penting untuk menghasilkan generasi yang sehat mental dan bijak dalam menggunakan teknologi.

Agenda ini sesuai dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), terutama Tujuan 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik) dan Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas). Program ini juga mendukung prinsip Kurikulum Merdeka, yang menekankan penguatan profil siswa Pancasila, terutama dalam aspek "beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia" serta "mandiri" dan "bernalarnya kritis" dalam penggunaan teknologi.

Dengan pendidikan dan pendampingan ini, diharapkan lingkungan sekolah menjadi lebih peduli dengan kesehatan mental siswa, terutama di era internet. Hal ini sangat penting untuk mendukung prestasi akademik siswa, kebahagiaan mereka, dan perkembangan karakter mereka.

Metode

Kegiatan ini direncanakan dilaksanakan di SMAN 1 Sindue Tobata, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah pada bulan Agustus 2024. Pelaksanaan program dilakukan dalam waktu satu hari penuh, meliputi sesi sosialisasi, dan evaluasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi, yang masing-masing dirancang untuk memastikan program berjalan sistematis, efektif, dan tepat sasaran.

A. Tahapan Persiapan

Dimulai dengan kerja sama tim pengabdian dan pihak sekolah, yaitu SMAN 1 Sindue Tobata, untuk menyampaikan maksud, tujuan, dan rencana kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu, survei awal dan pengumpulan data dilakukan terkait masalah yang dihadapi siswa dalam penggunaan media sosial dan teknologi pembelajaran digital. Saat ini, tim juga membuat instrumen pengukuran seperti angket kesehatan mental digital, materi pendidikan, media presentasi, dan pedoman pelatihan digital mindful. Untuk mengukur kebutuhan, menentukan tujuan program, dan membuat pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah, tahapan ini sangat penting.

B. Tahapan Pelaksanaan

Pada langkah pelaksanaan, kegiatan dilakukan dalam bentuk seminar edukasi dan pelatihan yang disebut Digital Mindful: Bijak Bermedia Sosial dan Belajar Digital Sehat. Seminar tersebut membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, strategi manajemen stres digital, praktik pengelolaan waktu, dan kebiasaan mindful digital. Selain itu, siswa diberi panduan tentang cara bijak menggunakan media sosial, mengatur waktu, dan menggunakannya dengan benar. Siswa juga dapat langsung menerapkan pelajaran digital dalam aktivitas digital sehari-hari melalui sesi diskusi interaktif, tanya jawab, dan simulasi praktik mindful.



Gambar 2. Sesi Pelaksanaan Kegiatan PKM.

C. Tahapan Evaluasi

Untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan pengabdian, serta dampaknya terhadap pemahaman dan perilaku siswa, dilakukan evaluasi melalui pengisian angket sebelum dan sesudah kegiatan (pretest dan posttest), dan wawancara terbuka dengan peserta. Hasil evaluasi ini dianalisis untuk mengetahui bagaimana literasi digital mindful dan literasi kesehatan mental digital berubah pada siswa. Selain itu, sekolah diminta untuk memberikan umpan balik tentang bagaimana kegiatan bermanfaat dan bagaimana program dapat bertahan di lingkungan sekolah.

D. Pendekatan yang Digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah edukatif-partisipatif. Tim pengabdian tidak hanya memberikan materi secara satu arah, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi, simulasi, pelatihan, dan refleksi bersama. Pendekatan ini dipilih agar siswa merasa lebih terlibat, memahami pentingnya menjaga kesehatan mental digital, dan mampu menerapkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pendekatan berbasis mindfulness juga diterapkan untuk melatih siswa meningkatkan kesadaran diri saat menggunakan media sosial dan teknologi pembelajaran digital.

Data kualitatif dan kuantitatif dianalisis secara deskriptif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pretest dan posttest menggunakan angket skala Likert, yang dianalisis untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Data kualitatif diperoleh dari catatan lapangan, observasi, dan wawancara selama kegiatan berlangsung, yang dianalisis untuk menunjukkan respons siswa, efektivitas metode, dan hambatan yang dihadapi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan angket kesehatan mental yang terdiri dari 10 pernyataan kepada 35 orang siswa kelas XI, diperoleh klasifikasi sebagai berikut: 15 siswa (42,9%) berada pada kategori Baik, 12 siswa (34,3%) pada kategori Cukup dan 8 siswa (22,8%) pada kategori Kurang.

Tabel 1. Hasil Pemetaan Kesehatan Mental Siswa.

Indikator	Pernyataan	Jumlah Siswa	Persentase	Klasifikasi
Stres	Merasa tertekan dalam kehidupan sehari-hari	28	80%	Tinggi
	Sering merasa cemas tentang ujian atau tugas sekolah	25	71.4%	Sedang
	Sering merasa kelelahan fisik dan mental	22	62.9%	Sedang
Kecemasan	Merasa khawatir berlebihan tentang apa yang orang lain pikirkan	26	74.3%	Sedang

Indikator	Pernyataan	Jumlah Siswa	Persentase	Klasifikasi
Depresi	Sering merasa cemas akan hal-hal yang belum terjadi	23	65.7%	Sedang
	Cemas terhadap prestasi akademik dan sosial	27	77.1%	Tinggi
	Merasa tidak bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari	20	57.1%	Sedang
	Mengalami kesulitan tidur atau tidur berlebihan	18	51.4%	Sedang
	Merasa tidak punya harapan untuk masa depan	15	42.9%	Rendah
	Sering merasa tidak berguna atau rendah diri	17	48.6%	Rendah

Tabel 2. Hasil Uji SPSS (Uji Pengaruh Kegiatan Sosialisasi terhadap Kesehatan Mental Siswa).

Uji	Mean Pretest	Mean Posttest	T-Value	P-Value
Kesehatan Mental	20.40	16.70	5.87	0.000

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam konteks penggunaan media sosial dan pembelajaran digital yang meningkat. Bisa disimpulkan bahwa kegiatan ini menguntungkan kesehatan mental siswa, berdasarkan pengukuran dan analisis yang dilakukan.

Sebelum kegiatan, angket digunakan untuk menilai kesehatan mental siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami persentase stres, kecemasan, dan depresi. Sekitar 80% siswa mengalami tingkat stres yang cukup tinggi karena tekanan tugas sekolah dan hasil belajar. Namun, sekitar 74% siswa mengatakan mereka cemas tentang prestasi akademik dan hasil belajar mereka. Selain itu, sekitar 57% siswa mengalami tanda-tanda depresi ringan, seperti merasa tidak bersemangat dalam aktivitas sehari-hari. Tiga metrik utama Stres, Kecemasan, dan Depresi diukur melalui angket ini. Tiga metrik ini menjadi perhatian utama pendidikan selama pengabdian. Tim pengabdian menggunakan penelitian ini untuk mengidentifikasi bahwa penggunaan media sosial dan tekanan dalam pembelajaran digital adalah penyebab kebanyakan masalah kesehatan mental siswa.

Siswa menerima tes ulang untuk mengukur perubahan kesehatan mental mereka setelah aktivitas sosialisasi dan pelatihan. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor kesehatan mental siswa menurun setelah kegiatan. Nilai rata-rata kesehatan mental siswa sebelum kegiatan adalah 20,40, tetapi nilainya turun menjadi 16,70 setelah kegiatan. Nilai maksimal dan minimal juga menunjukkan peningkatan distribusi skor kesehatan mental siswa setelah kegiatan.

Sebelum kegiatan, lima siswa yang mewakili berbagai kondisi mental diwawancarai selain angket. Dari wawancara tersebut, siswa menceritakan pengalaman mereka dan perubahan yang mereka alami saat berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan dan pelatihan. Beberapa siswa mengatakan mereka merasa lebih tenang, lebih mampu mengelola stres dan kecemasan mereka, dan lebih percaya diri dalam mengatur waktu layar mereka. Mereka juga mengatakan mereka lebih mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental yang terkait dengan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Dilakukan analisis uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test dengan SPSS untuk mengukur pengaruh kegiatan sosialisasi terhadap perubahan kesehatan mental siswa. Hasil menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental siswa, dengan P-Value sebesar 0.000 ($P < 0.05$), yang menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi secara statistik memberikan dampak positif terhadap perbaikan kesehatan mental siswa. Hasil ini mendukung kesimpulan bahwa kegiatan sosialisasi meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kesimpulan dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental di SMAN 1 Sindue Tobata berhasil meningkatkan kondisi mental siswa. Siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengelola stres dan kecemasan, tetapi program ini juga mengajarkan mereka bagaimana menggunakan media sosial dan teknologi pembelajaran dengan hati-hati dan bijak. Siswa menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres, kecemasan,

dan depresi mereka setelah kegiatan, menurut hasil tes kesehatan mental, wawancara, dan analisis statistik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kegiatan ini akan menjadi contoh yang dapat diterapkan di sekolah lain dalam upaya untuk memastikan bahwa siswa memiliki kesehatan mental yang baik di era teknologi yang semakin berkembang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat terutama dari Tim Pengabdian Kepada masyarakat dan Stakeholder SMAN 1 Sindue Tobata.

Daftar Pustaka

- Ahmar, D. S., & Azzajjad, M. F. (2023). Literature Review: Bulletin Media in Learning as a Literacy Resource in Strengthening the National Literacy Movement Program. *Athena: Journal of Social, Culture and Society*, 2(1), 280–288. <https://doi.org/10.58905/athena.v2i1.207>
- Azzajjad, M. F., Ahmar, D. S., & Syahrir, Muh. (2020). The Effect of Animation Media in Discovery Learning Model on Students' Representation Ability on Chemical Equilibrium Materials. *Journal of Applied Science, Engineering, Technology, and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.35877/454ri.asci22125>
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Vu, L. M., Dao, H. T. K., Nguyen, V. D., Emerson, M. R., Fine, S. L., Li, M., Blum, R. W., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2023). Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys. *Journal of Adolescent Health*, 72(1). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.012>
- Iasiello, M., van Agteren, J., Ali, K., & Fassnacht, D. B. (2024). Positive psychology is better served by a bivariate rather than bipolar conceptualization of mental health and mental illness: a commentary on Zhao & Tay (2022). *Journal of Positive Psychology*, 19(2). <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2179935>
- Janssens, K. M. E., Joosen, M. C. W., Henderson, C., Bakker, M., den Hollander, W., van Weeghel, J., & Brouwers, E. P. M. (2024). Effectiveness of a Stigma Awareness Intervention on Reemployment of People with Mental Health Issues/Mental Illness: A Cluster Randomised Controlled Trial. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 34(1). <https://doi.org/10.1007/s10926-023-10129-z>
- Köhler-Forsberg, O., Petersen, L., Gasse, C., Mortensen, P. B., Dalsgaard, S., Yolken, R. H., Mors, O., & Benros, M. E. (2019). A Nationwide Study in Denmark of the Association between Treated Infections and the Subsequent Risk of Treated Mental Disorders in Children and Adolescents. *JAMA Psychiatry*, 76(3). <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3428>
- Kumar, M., Njuguna, S., Amin, N., Kanana, S., Tele, A., Karanja, M., Omar, N., Yator, O., Wambugu, C., Bukusi, D., & Weaver, M. R. (2024). Burden and risk factors of mental and substance use disorders among adolescents and young adults in Kenya: results from the Global Burden of Disease Study 2019. *EClinicalMedicine*, 67. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102328>
- Mallick, C., Mohanty, S. K., & Paikaray, B. (2025). E-Technology 2.0: The Role of Social Media in Shaping Modern Education. *International Journal of Internet Manufacturing and Services*, 11(1). <https://doi.org/10.1504/ijims.2025.10062402>

- Marpaung, D. N., & Azzajjad, M. F. (2020). The Effectiveness of Student Centre Learning in Experiment Method on Acid and Base Solution to Increase Student Achievement. *Journal of Applied Science, Engineering, Technology, and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.35877/454ri.asci2156>
- Morales-Munoz, I., Ashdown-Doel, B., Beazley, E., Carr, C., Preece, C., & Marwaha, S. (2023). Maternal postnatal depression and anxiety and the risk for mental health disorders in adolescent offspring: Findings from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children cohort. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(1). <https://doi.org/10.1177/00048674221082519>
- Owoeye, Ayodeji B. (2024). The Economic Impact of Mental Health Illness and Public Perceptions: A Critical Investigation of the Nigerian State. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(1). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i01.13084>
- Philip, B., Kemp, L., Taylor, C., & Schmied, V. (2024). Indian immigrants' constructions of mental health and mental illness in the perinatal period: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, 80(9). <https://doi.org/10.1111/jan.16064>
- Quach, S., Thaichon, P., Martin, K. D., Weaven, S., & Palmatier, R. W. (2022). Digital technologies: tensions in privacy and data. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 50(6). <https://doi.org/10.1007/s11747-022-00845-y>
- Satria Ahmar, D., & Fath, M. (2024). Trend Map: A Bibliometric Exploration of the Utilization of Chemical Education Bulletins in the Digital Age. In *Chemistry Education Journal Arfak Chem* (Vol. 7, Issue 1). <http://jurnal.unipa.ac.id/index.php/accej>
- Satria, D., *1, A., & Azzajjad, M. F. (2025). *Golden Age and Inclusive Education Pendekatan Neuroeducation dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif dan Sosial Anak Usia Golden Age*. 2(1).
- Soo, Y. Y., Wong, Y. Y., Ong, S. C., & Ooi, G. S. (2024). Perceptions and Beliefs Towards Mental Health and Mental Illness: A Qualitative Study among University Students in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(1). <https://doi.org/10.47836/mjmhs.20.1.10>
- Sukmawati, S., Arwansyah, A., Ahmar, D. S., Azzajjad, M. F., & Patmasari, A. (2023). Sosialisasi Pendidikan Karakter Melalui Penanaman Sikap Peduli Lingkungan Siswa di SMP Negeri 3 Sindue Tobata. *Panrannuangku Jurnal Pendabdian Masyarakat*, 3(2).
- Susilawati, W., & Sugilar, H. (2021). Technological Pedagogical Content Knowledge Analysis. *Numerical: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*. <https://doi.org/10.25217/numerical.v5i1.1116>
- Syed, M. W., Song, H., & Junaid, M. (2024). Impact of social media technologies on environmental collaboration and green innovation: a mediation-moderation model. *Kybernetes*, 53(1). <https://doi.org/10.1108/K-05-2022-0737>
- Thanomsing, C., & Sharma, P. (2024). Understanding instructor adoption of social media using the technology acceptance model. *Journal of Research in Innovative Teaching and Learning*, 17(1). <https://doi.org/10.1108/JRIT-04-2022-0021>
- Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Sobrino, S. V., Giannoutsou, N., Cachia, R., Monés, A. M., & Ioannou, A. (2023). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools'

digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, 28(6). <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11431-8>

Xie, Q. W., Xiaolu, D., Tang, X., Chan, C. H. Y., & Chan, C. L. W. (2019). Risk of mental disorders in children and adolescents with atopic dermatitis: A systematic review and meta analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01773>