

Membangun *Digital Well-Being* dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam pada Era *Society 5.0*

Tri Na'imah¹

¹Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Keywords:

Digital Well-Being; Psikologi Pendidikan Islam; *Society 5.0*; Spiritualitas

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital pada era *Society 5.0* telah membawa banyak perubahan dalam bidang pendidikan tetapi juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, seperti *information overload*, *digital distraction*, dan *krisis identitas digital*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknologi saja tidak cukup, tetapi perlu diimbangi dengan kemampuan mengelola aspek psikologis, sosial, dan spiritual siswa. Tulisan ini bertujuan mendeskripsikan peran Psikologi Pendidikan Islam dalam membangun *digital well-being* pada era *Society 5.0*. Hasil kajian menunjukkan bahwa *digital well-being* merupakan kondisi kesejahteraan subjektif individu dalam menggunakan teknologi secara sehat, seimbang, aman, dan bermakna. Namun, kajian yang ada masih didominasi oleh aspek psikologis dan perilaku, sedangkan dimensi spiritual belum banyak diintegrasikan. Psikologi Pendidikan Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik melalui integrasi dimensi jasmani, akal, qalb, dan ruh, serta penguatan sa'adah dan *psychological well-being* Islami. Pendidikan Islam berperan dalam menginternalisasikan nilai amanah, tawazun, sidq, ihsan, dan tabayyun, memperkuat regulasi diri, resiliensi mental-spiritual, serta membangun ekosistem pendidikan yang mendukung *digital well-being*.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Tri Na'imah

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: trinaimah@ump.ac.id

1. INTRODUCTION

Perkembangan teknologi sudah membawa perubahan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk bidang pendidikan. Perkembangan teknologi telah mengantarkan masyarakat pada era *Society 5.0* yang diperkenalkan oleh negara Jepang. Era ini menempatkan manusia sebagai pusat transformasi teknologi dengan mengintegrasikan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), *Internet of Things* (IoT), *big data*, dan sistem siber guna menciptakan kehidupan yang lebih berkualitas (Akman & Erdirençelebi, 2024). *Society 5.0* menekankan pentingnya pemanfaatan teknologi untuk mendukung tercapainya kesejahteraan masyarakat. Konsep *education 5.0* dikembangkan sebagai respons terhadap *Society 5.0* dengan menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa, lebih adaptif dan mempersiapkan siswa menghadapi lengkungan digital. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknologi, tetapi juga pengembangan kesejahteraan psikologis, keterampilan sosial dan karakter yang baik sehingga siswa mampu menggunakan teknologi secara bijak, seimbang dan bertanggungjawab (Shahidi Hamedani et al., 2024).

Konsep *digital well-being* kemudian muncul sebagai salah satu pendekatan yang penting dalam menjawab tantangan tersebut. *Digital well-being* merupakan pengalaman subjektif individu dalam mencapai

keseimbangan dan kondisi yang optimal serta sehat dalam penggunaan teknologi digital (Vanden Abeele & Nguyen, 2022). Definisi ini menekankan bahwa digital well-being tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mengelola dan memanfaatkan teknologi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Thianthai & Tamdee (2024) mendefinisikan *digital well-being* sebagai kemampuan individu untuk menggunakan teknologi digital secara seimbang, aman, dan bertanggung jawab melalui penguasaan literasi digital, kemampuan berpikir kritis, serta kesadaran terhadap dampak penggunaan teknologi bagi diri sendiri dan lingkungan sosial. Meskipun demikian, kajian tersebut masih didominasi oleh perspektif teknologi, perilaku digital dan kesehatan mental. Sementara itu nilai spiritualitas belum tersentuh. Pendekatan Islam memiliki potensi untuk memperkaya konsep *digital well-being* melalui kesadaran spiritualitas dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian tulisan ini akan mengisi kesenjangan tersebut yaitu dengan mengkaji *digital well-being* dari perspektif psikologi pendidikan Islam.

Hal ini penting untuk dikaji, mengingat pentingnya untuk mempersiapkan siswa yang mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi tanpa kehilangan keseimbangan psikologis, sosial, dan spiritual. Psikologi pendidikan Islam memiliki posisi strategis dalam menjawab tantangan tersebut karena memberikan pendekatan yang holistik dengan mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, sosial, moral, dan spiritual dalam proses pendidikan. Oleh karena itu tujuan penulisan esai ini adalah mendeskripsikan peran psikologi pendidikan Islam dalam membangun *digital well-being*.

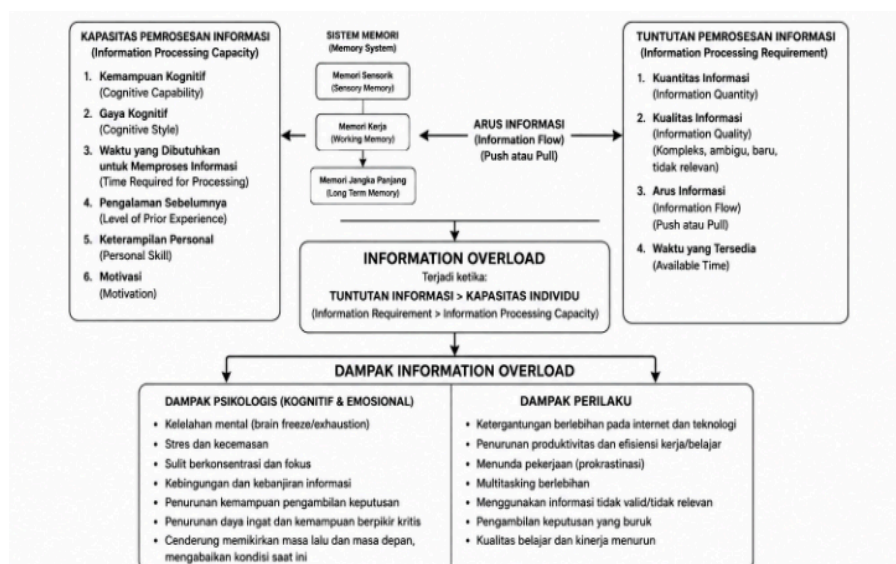
2. RESULTS AND DISCUSSIONS

2.1 Society 5.0 dan Problema Psikologis

Perkembangan teknologi digital telah mengubah perilaku manusia, karena individu tidak lagi menjadi pengguna pasif, tetapi telah menjadi bagian dari ekosistem digital yang berlangsung selama 24 jam. Beberapa problema yang muncul antara lain :

2.1.1 *Information Overload*

Information Overload yaitu kondisi ketika tuntutan pemrosesan informasi, baik dari segi jumlah, kompleksitas, maupun kecepatan arus informasi, melampaui kapasitas kognitif individu dalam mengolah informasi secara efektif. Efe Stanley, (2021) dan Moko et al., (2023) menjelaskan dinamika psikologis *information overload* pada gambar berikut :



Gambar 1. Dinamika psikologis *information overload*

Information overload terjadi ketika tuntutan informasi yang harus diproses melebihi kapasitas kognitif individu. Dalam proses ini, informasi yang masuk melalui berbagai sumber harus diproses oleh sistem memori, mulai dari memori sensorik, memori kerja (*working memory*), hingga memori jangka panjang. Namun, kapasitas kognitif manusia bersifat terbatas dan dipengaruhi oleh kemampuan berpikir, pengalaman sebelumnya, keterampilan, motivasi, serta waktu yang tersedia untuk memproses informasi. Ketika individu dihadapkan pada informasi yang terlalu banyak, kompleks, ambigu, dan datang secara terus-menerus, memori kerja akan

mengalami beban berlebih (*cognitive overload*) sehingga otak kesulitan memilah, memahami, dan menyimpan informasi secara efektif.

Kondisi tersebut kemudian memunculkan berbagai dampak psikologis dan perilaku. Dari sisi psikologis, individu dapat mengalami kelelahan mental (*brain freeze*), stres, kecemasan, kebingungan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan. Sementara itu, dari sisi perilaku, individu cenderung menjadi lebih bergantung pada internet dan teknologi, mengalami penurunan produktivitas, menunda pekerjaan (*prokrastinasi*), melakukan *multitasking* secara berlebihan, serta berisiko menggunakan informasi yang tidak valid dalam proses pengambilan keputusan.

2.1.2 Digital Distraction

Digital Distraction merupakan kondisi ketika perhatian individu teralihkan oleh berbagai stimulus digital sehingga mengganggu fokus dan keterlibatan pada aktivitas utama. Problem ini dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu :

- a. Teknologi, yang meliputi penggunaan media sosial secara terus-menerus, komunikasi digital (pesan singkat, email, dan notifikasi), kecanduan internet, iklan (*pop-up*), serta perilaku *cyberloafing*.
- b. Personal, yang mencakup aktivitas hiburan yang berlebihan, kebosanan terhadap materi pembelajaran, karakteristik individu, impulsivitas, dan rendahnya motivasi belajar.
- c. Lingkungan, yang berkaitan dengan pembelajaran yang kurang menarik, manajemen kelas yang kurang efektif, kompleksitas materi, transisi dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring, serta kurang optimalnya penggunaan sistem pembelajaran digital (Martin et al., 2025).

Dampak *digital distraction* dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu dampak akademik-kognitif (teknologi), dampak psikologis-personal, dan dampak lingkungan pembelajaran. Berikut penjelasannya :

- a. Dampak kognitif dan akademik : perhatian mudah teralihkan, menurunnya rentang perhatian (*attention span*), meningkatnya perilaku *multitasking*, berkurangnya kemampuan belajar mendalam (*deep learning*), serta menurunnya kemampuan mengingat dan prestasi akademik.
- b. Dampak psikologis dan personal, yaitu meningkatkan kecemasan, kelelahan mental, dan menurunkan kemampuan regulasi diri, menimbulkan sikap apatis, sinisme, dan berkurangnya pemaknaan terhadap aktivitas belajar.
- c. Dampak perilaku dan sosial, yaitu mendorong munculnya perilaku menunda pekerjaan (*procrastination*), ketergantungan pada media sosial, perilaku daring yang berisiko, serta menurunkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. (Kuhn, 2026; Martin et al., 2025).

Uraian tersebut menunjukkan bahwa *digital distraction* tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku siswa. Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, seperti *tawazun* (keseimbangan), *amanah* (tanggung jawab), dan *muraqabah* (kesadaran bahwa setiap perilaku berada dalam pengawasan Allah) untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan teknologi digital.

2.1.3 Krisis Identitas Digital

Krisis Identitas Digital merupakan kondisi psikologis ketika individu mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan konflik dalam membangun identitas diri yang autentik di lingkungan digital (Abosedo, 2025). Fenomena ini ditandai oleh ketidaksesuaian antara identitas yang ditampilkan di dunia maya dengan identitas yang dimiliki dalam kehidupan nyata. Arfini et al., (2021) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital menciptakan ruang baru bagi individu untuk mengeksplorasi, membangun, dan menampilkan identitas diri melalui berbagai media daring. Namun, paparan yang intens terhadap validasi sosial dan perbandingan sosial berpotensi menimbulkan perbedaan dan kebingungan antara diri yang sebenarnya dan diri yang dipresentasikan secara digital. Kondisi tersebut sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson (1968) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase krusial dalam menyelesaikan konflik antara *identity vs role confusion*, di mana kegagalan dalam membentuk identitas yang stabil dapat menyebabkan kebingungan peran dan ketidakstabilan diri.

Proses terjadinya krisis identitas digital diawali oleh paparan media digital yang intens, seperti media sosial, algoritma, budaya validasi (*likes*, komentar, dan *followers*), serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Individu kemudian terdorong untuk mengeksplorasi dan membangun citra diri yang ideal agar memperoleh pengakuan sosial. Dalam perspektif *Attachment Theory of Identity*, identitas daring pada dasarnya merupakan perpanjangan dari identitas luring (*offline identity*) yang memungkinkan individu memperluas relasi sosial dan mengeksplorasi berbagai aspek dirinya. Namun, ketika identitas daring lebih mendominasi dibandingkan identitas nyata, muncul ketidakseimbangan yang menyebabkan konflik antara diri autentik dan persona digital yang ditampilkan. Kondisi ini dapat diperparah oleh fenomena *filter bubble*,

penelitian validasi yang berlebihan, dan rendahnya refleksi kritis, sehingga individu mengalami kebingungan identitas dan kesulitan mempertahankan keaslian dirinya (Arfini et al., 2021).

Krisis identitas digital dapat menimbulkan kebingungan identitas (*identity confusion*), penurunan kejelasan konsep diri (*self-concept clarity*), kecemasan, stres, tekanan emosional, dan rendahnya harga diri. Selain itu, individu berpotensi mengalami ketergantungan terhadap validasi sosial, perilaku pencarian pengakuan secara berlebihan, serta menurunnya keterlibatan dalam kehidupan nyata (Abosedo, 2025). Dari perspektif Erikson, kondisi ini menunjukkan kegagalan individu dalam mengintegrasikan berbagai aspek dirinya menjadi identitas yang stabil, sedangkan menurut *Attachment Theory*, krisis identitas muncul ketika keseimbangan antara identitas daring dan luring terganggu sehingga menghambat terbentuknya identitas yang utuh dan autentik.

Dengan demikian, integrasi literasi digital dengan integrasi nilai-nilai Islam menjadi fondasi penting dalam membangun identitas digital yang sehat, sehingga individu tidak hanya mampu dalam memanfaatkan teknologi, tetapi juga mampu mempertahankan keutuhan identitas di era digital.

2.2 *Digital Well-Being* dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Arslankara et al., (2022) menjelaskan *digital well-being* merupakan kondisi kesejahteraan subjektif individu dalam menggunakan teknologi digital secara sehat, seimbang, dan bermakna. Dari perspektif psikologi, konsep ini tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar teknologi menjadi sarana pengembangan diri, bukan sumber gangguan atau tekanan psikologis. *Digital well-being* mengintegrasikan dua aspek kesejahteraan, yaitu *hedonic well-being* (kepuasan dan kenyamanan) dan *eudaimonic well-being* (kebermaknaan dan aktualisasi diri). *Digital well-being* terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu digital satisfaction, safe and responsible behavior, dan digital wellness. *Digital satisfaction* berkaitan dengan kepuasan dan kenyamanan dalam menggunakan teknologi, *safe and responsible behavior* berkaitan dengan penggunaan teknologi yang aman dan bertanggung jawab, sedangkan *digital wellness* berkaitan dengan kemampuan menjaga kesehatan psikologis dan menggunakan teknologi secara seimbang.

Meskipun demikian, kajian *digital well-being* saat ini masih didominasi oleh aspek kognitif, emosional, dan perilaku, sedangkan integrasi dimensi spiritual masih relatif terbatas. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang utuh yang terdiri atas dimensi jasmani, akal, *qalb*, dan ruh yang saling terintegrasi dalam membentuk kesejahteraan individu (Rothman & Coyle, 2018). Oleh karena itu, teknologi tidak diposisikan sebagai tujuan, melainkan sebagai sarana untuk mewujudkan kemaslahatan dan menjaga keseimbangan hubungan manusia dengan diri sendiri, sesama, dan Allah Swt.

Konsep tersebut dapat diperkuat melalui integrasi *psychological well-being* dan *sa'adah*. Nuruddaroini et al., (2021) menjelaskan konsep *Psychological well-being* dan *sa'adah*. PWB lebih menitikberatkan pada aspek kognitif-rasional melalui kemampuan individu untuk menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi diri. Sebaliknya, konsep *sa'adah* dalam perspektif Islam yang dikembangkan Al-Ghazali menempatkan kebahagiaan sebagai kondisi spiritual-transenden yang berorientasi pada kedekatan dengan Allah Swt. melalui pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang akhirat. *Sa'adah* melengkapi konsep *well-being* modern dengan menempatkan hubungan transendental dengan Allah Swt. sebagai fondasi utama sehingga kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai terpenuhinya kebutuhan psikologis, tetapi juga sebagai tercapainya ketenangan jiwa.

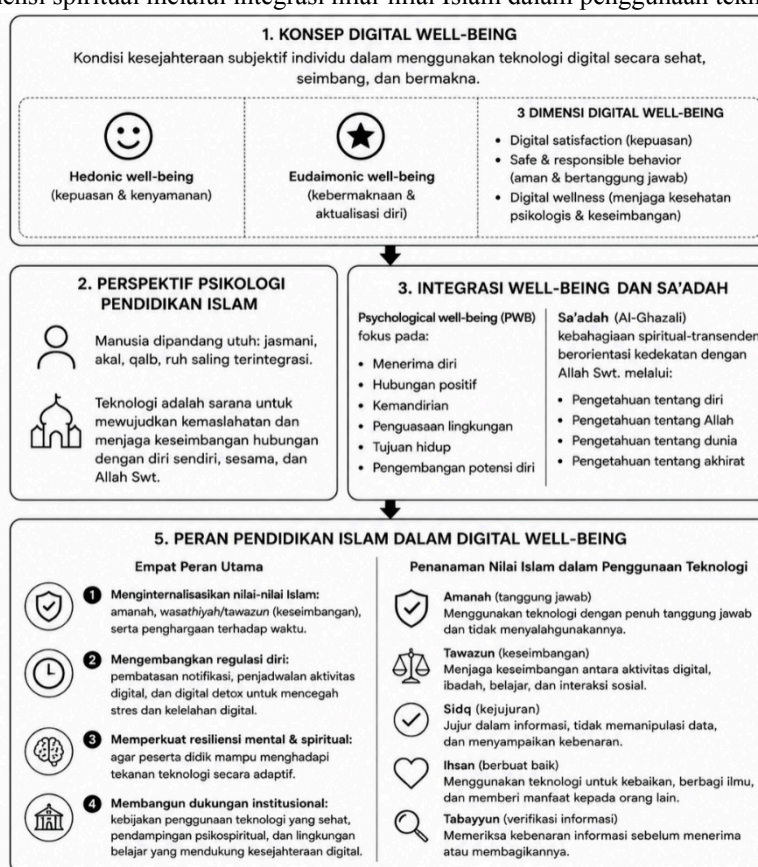
Pendekatan tersebut diperkuat oleh Na'imah & Nugroho (2021) yang mengembangkan dimensi *Psychological Well-Being* (PWB) Islami di lingkungan sekolah, yang meliputi dimensi personal, sosial, emosional, tujuan hidup, pengembangan diri, dan ibadah. Dimensi personal berkaitan dengan penerimaan diri dan rasa syukur, dimensi sosial mencakup hubungan yang baik dengan orang lain, berbagi, dan beradaptasi dengan lingkungan, sedangkan dimensi emosional meliputi kemandirian, kesabaran, dan ketulusan. Selain itu, PWB Islami juga menekankan pentingnya memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta memperkuat dimensi ibadah melalui membaca Al-Qur'an, mengingat Allah, dan menaati perintah-Nya. Oleh karena itu, penguatan *digital well-being* dalam psikologi pendidikan Islam perlu diarahkan pada pembentukan siswa yang cakap digital serta memiliki keseimbangan psikologis dan spiritual.

Pendidikan Islam berperan dalam (1) menginternalisasikan nilai-nilai Islam, seperti *amanah* (tanggung jawab), *wasathiyah/tawazun* (moderasi dan keseimbangan), serta penghargaan terhadap waktu sebagai pedoman dalam penggunaan teknologi; (2) mengembangkan regulasi diri melalui pembatasan notifikasi, penjadwalan aktivitas digital, dan *digital detox* untuk mencegah stres dan kelelahan digital; (3) memperkuat resiliensi mental dan spiritual agar siswa mampu menghadapi tekanan teknologi secara adaptif; serta (4) membangun dukungan institusional berupa kebijakan penggunaan teknologi yang sehat, pendampingan psikospiritual, dan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan digital. Dengan demikian, pendidikan Islam memandang teknologi

bukan sebagai tujuan, melainkan sebagai sarana untuk mewujudkan keseimbangan antara produktivitas digital, kesehatan mental, dan kedekatan spiritual dengan Allah Swt (Yulianti et al., 2026).

Selain itu, pendidikan Islam berperan sebagai sarana pembentukan karakter digital yang mengintegrasikan kompetensi teknologi dengan kesadaran spiritual, moral, dan sosial. Pendidikan Islam tidak hanya mengajarkan literasi digital, tetapi juga menanamkan nilai *amanah* (tanggung jawab), *tawazun* (keseimbangan), *sidq* (kejujuran), *ihsan* (berbuat baik), serta *tabayyun* (verifikasi informasi) agar peserta didik mampu menggunakan teknologi secara sehat, produktif, dan beretika (Abror & Noviani, 2025). Oleh karena itu, pendidikan Islam berkontribusi dalam membentuk keseimbangan antara kesejahteraan psikologis, spiritual, dan perilaku digital yang bertanggung jawab sebagai fondasi terciptanya *digital well-being* yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Teknologi tidak diposisikan sebagai pusat kehidupan, melainkan sebagai sarana yang mendukung pertumbuhan intelektual, spiritual, dan sosial secara berkelanjutan sehingga tercipta digital well-being yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

Gambar 3 menyajikan kerangka integratif yang merangkum dimensi utama, landasan konseptual, serta nilai-nilai Islam yang mendukung terbentuknya perilaku digital yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Kerangka ini menunjukkan bahwa *digital well-being* tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga pada penguatan dimensi spiritual melalui integrasi nilai-nilai Islam dalam penggunaan teknologi digital.



Gambar 3. Kerangka integrative *digital well-being* dalam pendidikan Islam.

3. CONCLUSIONS

Era Society 5.0 menyebabkan berbagai peluang sekaligus tantangan psikologis bagi siswa akibat tingginya intensitas interaksi dengan teknologi digital. Munculnya permasalahan *Information overload*, *digital distraction*, dan krisis identitas digital membuktikan bahwa perkembangan teknologi dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, kesehatan mental, perilaku, dan pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknologi, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis dan spiritual. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, *digital well-being* dipahami sebagai kondisi keseimbangan individu dalam memanfaatkan teknologi secara sehat, aman, bermakna, dan bertanggung jawab melalui integrasi dimensi jasmani, akal, qalb, dan ruh. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk siswa yang adaptif terhadap perkembangan teknologi melalui penguatan nilai amanah, tawazun,

sidq, ihsan, dan tabayyun, serta pengembangan regulasi diri, resiliensi mental-spiritual, dan lingkungan pendidikan.

REFERENCES

- Abosedo, A. (2025). *Digital Identity Crisis Among Adolescents: A Mixed-Methods Exploration of Online Self-Presentation and Identity Confusion* (Issue November).
- Abror, M. Q., & Noviani, D. (2025). The Role of Islamic Education in Building Digital Wellbeing and Social Media Ethics among Muslim Youth. *West Science Islamic Studies*, 3(04), 257–269. <https://doi.org/10.58812/wsiss.v3i04.2303>
- Akman, A., & Erdirençelebi, M. (2024). A Human-Centered Digital Transformation: A Bibliometric Analysis of Society 5.0 and Industry 5.0. *Istanbul Management Journal*, 0(96), 1–16. <https://doi.org/10.26650/imj.2024.96.1361480>
- Arfini, S., Botta Parandera, L., Gazzaniga, C., Maggioni, N., & Tacchino, A. (2021). Online Identity Crisis Identity Issues in Online Communities. *Minds and Machines*, 31(1), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s11023-020-09542-7>
- Arslankara, V. B., Demir, A., Oztas, O., & Usta, E. (2022). Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263–274. <https://doi.org/10.51535/tell.1206193>
- Efe Stanley, O. (2021). Information Overload: Causes, Symptoms, Consequences and Solutions. *Asian Journal of Information Science and Technology*, 11(2), 1–6. <https://doi.org/10.51983/ajist-2021.11.2.2887>
- Kuhn, A. G. (2026). Digital Distraction : The Negative Impact of Technology on Attention and Cognitive Focus in Young Minds. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 5(April), 132–143.
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: a systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, 73(6), 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Moko, A., Victor-Ikoh, M., & Okardi, B. (2023). Information Overload: A Conceptual Model. *European Journal of Computer Science and Information Technology*, 11(5), 19–29. <https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929>
- Na'imah, T., & Nugroho, N. A. (2021). Exploratory Factor Analysis : Dimension of Psychological Well- Being in Islamic Schools. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research*, 3(4), 140–147. https://www.ijmcer.com/wp-content/uploads/2021/08/IJM CER_N0340140147.pdf
- Nuruddaroini, M. A. S., Midi, & HS. (2021). • Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being Dan Sa'Adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83–87.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Shahidi Hamedani, S., Aslam, S., Mundher Oraibi, B. A., Wah, Y. B., & Shahidi Hamedani, S. (2024). Transitioning towards Tomorrow's Workforce: Education 5.0 in the Landscape of Society 5.0: A Systematic Literature Review. *Education Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/educsci14101041>
- Thianthai, C., & Tamdee, P. (2024). Understanding Digital Well-being and Insights From Technological Impacts on University Students' Everyday Lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 137–145. <https://doi.org/10.56808/2586-940X.1069>
- Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 174–189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>
- Yulianti, E. R., Munadhi, Y., & Khoirunisa, T. (2026). Digital Well-Being among Islamic Religious Education (PAI) Teachers : An Interpretive Phenomenological Study. *Arfannur: Journal of Islamic Education*, 7(72), 105–116.