

PENGUATAN LITERASI DIGITAL DAN KESEHATAN MENTAL PADA GURU SEKOLAH DASAR

Wayan Eka Paramartha¹, I Ketut Dharsana², Moh Jafron Syah³

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, FIP, UNDIKSHA; ²Prodi Bimbingan dan Konseling, FIP, UNDIKSHA; ³ Prodi Pendidikan Biologi, FMIPA, UNDIKSHA
Email: eka.paramartha@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This Community Service Program (PkM) aims to enhance digital literacy and mental health among teachers in Cluster 9, Buleleng District through training and mentoring approaches. The activities include intensive training, ongoing mentoring, and evaluation, focusing on self-care strategies, stress management, and the effective use of technology in education. The program also employs a Training of Trainers (ToT) method to ensure sustainability and a multiplier effect. Results indicate an increase in teachers' awareness of the importance of mental health and their skills in utilizing digital technology in the classroom. Evaluation was conducted through surveys, observations, and interviews to assess the impact on teachers' mental well-being and the effectiveness of technology-based learning. A sustainability plan was also developed to ensure the program's continued implementation in schools. This program is expected to create a long-term impact by fostering a healthier and more digitally literate educational environment.

Keywords: digital literacy, mental health, teachers, professional development, Training of Trainers (ToT)

ABSTRAK

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental guru di Gugus 9 Kecamatan Buleleng melalui pendekatan pelatihan dan pendampingan. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pelatihan intensif, pendampingan, dan evaluasi berkelanjutan yang meliputi strategi self-care, manajemen stres, dan pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran. Program juga menerapkan metode Training of Trainers (ToT) untuk memastikan keberlanjutan dan efek multiplier. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran guru tentang pentingnya kesehatan mental serta keterampilan dalam memanfaatkan teknologi digital di kelas. Evaluasi dilakukan melalui survei, observasi, dan wawancara untuk mengukur dampak pada kesejahteraan mental guru dan efektivitas pembelajaran berbasis teknologi. Rencana keberlanjutan juga disusun untuk memastikan program dapat terus diterapkan di sekolah. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan melek digital.

Kata kunci: Literasi digital, kesehatan mental, guru, pengembangan profesional, Training of Trainers (ToT)

PENDAHULUAN

Dalam lanskap pendidikan yang berkembang pesat, pentingnya literasi digital dan kesehatan mental semakin terlihat. Transformasi digital yang cepat mengharuskan pendidik untuk menguasai berbagai alat dan teknologi baru yang dapat mendukung proses belajar mengajar (Husna et al., 2023). Di era

informasi ini, literasi digital bukan hanya tentang kemampuan menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengevaluasi dan menerapkan informasi secara kritis. Sementara itu, kesehatan mental guru menjadi aspek yang tak kalah penting, karena kesejahteraan psikologis mereka langsung berpengaruh pada interaksi dengan siswa dan kemampuan mereka dalam

menciptakan lingkungan belajar yang positif (Gintari et al., 2023; Septiana, 2021).

Di Gugus 9 Kecamatan Buleleng, para guru menghadapi tantangan signifikan dalam hal literasi digital dan kesehatan mental. Banyak guru yang merasa tidak percaya diri dalam menggunakan teknologi baru dalam proses pengajaran, sehingga berpotensi menurunkan kualitas pendidikan yang mereka tawarkan (Hadi, 2023; Paramartha & Dharsana, 2020). Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental sering kali menyebabkan stres yang berkepanjangan dan burnout, yang dapat mengganggu performa mereka di kelas (Paramartha et al., 2023). Dengan tantangan-tantangan ini, penting untuk memberikan dukungan yang memadai kepada para pendidik agar mereka dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan dan menjaga kesejahteraan mental mereka (Ardiyansyah et al., 2023).

Menyadari kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah ini, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dirancang dengan tujuan spesifik untuk meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental di kalangan pendidik di Gugus 9 Kecamatan Buleleng. Dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh para guru, program ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu aspek penting dari program ini adalah pengembangan kemampuan guru dalam menggunakan teknologi digital sebagai alat untuk mendukung proses pembelajaran (Yuniarto & Yudha, 2021). Dengan melengkapi guru dengan keterampilan ini, diharapkan mereka dapat memanfaatkan berbagai sumber daya digital untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan keterlibatan siswa (Farid, 2023).

Program PkM mengadopsi pendekatan multifaset yang mencakup sesi pelatihan intensif yang dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis. Sesi pelatihan ini meliputi strategi-strategi kesehatan mental, seperti manajemen stres dan perawatan diri, yang sangat penting untuk menjaga

kesejahteraan psikologis guru (Pedhu, 2022; Trianto et al., 2020). Selain itu, program ini juga menekankan pentingnya penerapan teknologi secara efektif dalam praktik pengajaran (Miarso, 2008; Triyono et al., 2019). Melalui pelatihan ini, guru tidak hanya belajar cara menggunakan alat digital, tetapi juga bagaimana mengintegrasikan teknologi dalam kurikulum mereka sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menarik bagi siswa.

Salah satu aspek inovatif dari Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah penerapan metode Training of Trainers (ToT), yang dirancang untuk menciptakan model berkelanjutan dalam pengembangan kapasitas guru. Dengan memilih guru-guru terpilih sebagai pelatih, program ini bertujuan untuk memberdayakan mereka agar dapat berbagi pengetahuan dan keterampilan dengan rekan-rekan mereka di sekolah. Metode ToT tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai platform untuk membangun jaringan kolaboratif antar pendidik. Dengan demikian, guru-guru yang terlatih dapat terus berkontribusi dalam pengembangan profesional kolega mereka, menciptakan ekosistem pembelajaran yang dinamis dan saling mendukung.

Implementasi metode ToT memastikan bahwa keberlanjutan program tidak bergantung sepenuhnya pada tim pelaksana, tetapi melibatkan partisipasi aktif dari para guru (Wahyuli et al., 2022). Melalui proses pelatihan yang sistematis, guru-guru terpilih dapat menginternalisasi materi dan teknik yang telah diajarkan. Selanjutnya, mereka akan memiliki kepercayaan diri dan keterampilan yang diperlukan untuk melatih guru lain, sehingga menciptakan efek multiplier yang signifikan. Dengan memberdayakan para guru, program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga mengembangkan kapasitas kolektif dari seluruh komunitas pendidikan di Gugus 9 Kecamatan Buleleng.

Selain itu, metode ToT berkontribusi pada pembudayaan komunitas pendidik yang

proaktif dalam perbaikan berkelanjutan (Arina et al., 2022). Dengan adanya pelatihan berkelanjutan dan kolaborasi antar guru, budaya berbagi pengetahuan dan praktik terbaik dapat terbangun. Hal ini akan mendorong inovasi dalam pengajaran dan pembelajaran, serta memfasilitasi solusi bersama terhadap tantangan yang dihadapi di sekolah. Dalam jangka panjang, pendekatan ini akan memperkuat posisi guru sebagai agen perubahan di dalam sistem pendidikan, sehingga meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan di wilayah tersebut.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berfokus pada literasi digital dan kesehatan mental dengan tujuan menciptakan dampak berkelanjutan yang bermanfaat bagi guru, siswa, dan komunitas pendidikan. Dengan membekali guru keterampilan manajemen kesehatan mental dan teknologi, diharapkan siswa dapat belajar dalam lingkungan yang lebih sehat dan mendukung, yang akan meningkatkan keterlibatan dan kinerja akademik mereka.

Artikel ini merinci pelaksanaan, hasil, dan rencana masa depan inisiatif PkM di Gugus 9 Kecamatan Buleleng, termasuk data evaluasi yang menunjukkan peningkatan kesejahteraan mental dan literasi digital para guru. Pendekatan sistematis ini diharapkan menjadi model bagi wilayah lain yang menghadapi tantangan serupa.

Selain itu, artikel ini mengulas potensi dampak jangka panjang inisiatif PkM serta rencana keberlanjutan program. Kolaborasi antara pemangku kepentingan, seperti dinas pendidikan dan komunitas lokal, menjadi kunci dalam memperluas jangkauan dan menciptakan perubahan berkelanjutan dalam dunia pendidikan.

METODE

Dalam Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Gugus 9 Kecamatan Buleleng, metode yang digunakan untuk

meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental di kalangan guru terdiri dari beberapa tahap yang dirancang secara sistematis. Pendekatan ini mencakup sosialisasi, pelatihan, penerapan, evaluasi, dan perencanaan keberlanjutan.

Sosialisasi program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan melalui seminar dan diskusi di sekolah-sekolah untuk memperkenalkan program dan pentingnya kesehatan mental serta literasi digital bagi guru. Kepala sekolah dan pengurus turut dilibatkan untuk membangun dukungan yang kuat. Materi presentasi dan brosur disediakan, sementara umpan balik peserta dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur pemahaman awal mereka.

Pelatihan dalam PkM diselenggarakan melalui workshop intensif yang mencakup strategi self-care, manajemen stres, dan penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Sesi pelatihan meliputi diskusi, simulasi, dan praktik langsung, didukung oleh modul dan alat bantu visual. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman guru, dengan analisis statistik sederhana menunjukkan peningkatan signifikan setelah pelatihan. Metode ini bertujuan agar guru lebih siap menerapkan strategi yang dipelajari di sekolah. Pendampingan dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan melalui kunjungan rutin ke sekolah untuk memantau penerapan teknik yang telah diajarkan. Tim PkM memberikan bimbingan langsung dalam melaksanakan praktik self-care dan penggunaan teknologi di kelas. Observasi dan wawancara digunakan untuk mencatat penerapan dan mengidentifikasi tantangan yang dihadapi guru. Analisis data kualitatif menilai efektivitas penerapan teknik tersebut dan membantu mengatasi kendala yang muncul. Evaluasi program dilakukan secara berkelanjutan untuk mengukur dampak program terhadap kesehatan mental dan literasi digital guru. Survei akhir dan kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data tentang kesejahteraan mental dan keterampilan digital,

serta kinerja siswa. Analisis statistik deskriptif dan inferensial digunakan untuk membandingkan hasil survei awal dan akhir guna menentukan efektivitas program.

Untuk keberlanjutan, dirancang strategi yang melibatkan stakeholder sekolah untuk mengintegrasikan program dalam kurikulum. Analisis SWOT digunakan untuk menilai potensi keberlanjutan dan rencana aksi disusun untuk mendukung pelatihan lanjutan. Diharapkan, program PkM dapat secara berkelanjutan meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental guru, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di Gugus 9 Kecamatan Buleleng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Gugus 9 Kecamatan Buleleng menunjukkan pencapaian signifikan terhadap tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental di kalangan guru. Selama bulan pertama dan kedua, survei dan analisis awal dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan guru terkait kesehatan mental dan literasi digital.



Gambar 1. Kegiatan Observasi Awal

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki kesadaran rendah tentang pentingnya kesehatan mental dan keterampilan digital, dengan 80% mengakui perlunya pemahaman lebih dalam tentang kedua aspek tersebut. Temuan ini menjadi dasar penyusunan materi pelatihan yang relevan.

Koordinasi dengan tiga sekolah binaan berjalan lancar, dengan kepala sekolah dan guru berkomitmen mendukung program PkM. Pada sosialisasi bulan ketiga, 90% guru yang berpartisipasi menunjukkan minat kuat untuk mengikuti pelatihan lebih lanjut setelah memahami pentingnya kesehatan mental dan literasi digital.

Kesadaran yang meningkat di kalangan guru dan komitmen kolaboratif menjadi fondasi penting bagi keberhasilan pelaksanaan program PkM di sekolah-sekolah binaan.

Pada bulan keempat dan kelima, pelatihan intensif tentang strategi kesehatan mental dilaksanakan, dan hasilnya menunjukkan dampak positif yang signifikan. Para guru tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mulai menerapkan teknik self-care dan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 75% peserta pelatihan melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan mental mereka setelah mengikuti workshop. Pendampingan yang dilakukan setelah pelatihan, termasuk kunjungan rutin oleh tim PkM untuk memantau penerapan strategi di kelas, memberikan dukungan yang diperlukan agar guru merasa lebih percaya diri dalam mengintegrasikan konsep yang dipelajari.



Gambar 2. Kegiatan Workshop Literasi Digital dan Kesehatan Mental bagi Guru-guru

Dengan demikian, program PkM berhasil mencapai tujuan awalnya, yaitu meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental, serta berkontribusi pada terciptanya

lingkungan belajar yang lebih baik bagi siswa di Gugus 9 Kecamatan Buleleng.

Berikut adalah tabel yang menunjukkan persentase hasil survei dan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Gugus 9 Kecamatan Buleleng:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kegiatan

Aspek yang Diukur	Persentase (%)	Keterangan
Guru yang membutuhkan pemahaman lebih mendalam tentang kesehatan mental	80%	Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan 1-2.
Guru yang menyatakan minat untuk mengikuti pelatihan lebih lanjut	90%	Dari hasil sosialisasi program pada bulan 3.
Peserta pelatihan yang melaporkan peningkatan kesejahteraan mental	75%	Diperoleh setelah pelatihan strategi kesehatan mental pada bulan 4-5.

Tabel ini menggambarkan hasil evaluasi yang menunjukkan dampak positif dari program PkM dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman guru tentang kesehatan mental dan literasi digital.

Pelatihan literasi digital ini menunjukkan bahwa 75% guru yang berpartisipasi melaporkan peningkatan pemahaman mereka mengenai penggunaan teknologi dalam pengajaran. Keterlibatan aktif dalam pelatihan memungkinkan guru untuk mengeksplorasi berbagai aplikasi edukatif dan platform pembelajaran online yang relevan. Mereka mulai merasakan manfaat nyata dari integrasi teknologi dalam kelas, yang tidak hanya meningkatkan interaksi dengan siswa, tetapi juga membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan relevan. Dalam sesi diskusi dan

simulasi, guru-guru berbagi pengalaman tentang keberhasilan mereka dalam menerapkan aplikasi tersebut dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menciptakan suasana kolaboratif di antara guru, di mana mereka dapat saling mendukung dan memberikan inspirasi satu sama lain dalam menggunakan teknologi untuk pembelajaran.

Namun, meskipun ada peningkatan yang signifikan, beberapa tantangan masih dihadapi oleh para guru setelah pelatihan. Keterbatasan dalam infrastruktur teknologi di sekolah, seperti koneksi internet yang tidak stabil dan kurangnya perangkat keras yang memadai, menjadi hambatan bagi mereka dalam mengimplementasikan apa yang telah dipelajari. Selain itu, beberapa guru juga mengalami kesulitan dalam mengakses dukungan teknis yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang muncul saat penggunaan teknologi.



Gambar. 03 Proses guru menerapkan literasi digital kepada siswa

Tantangan-tantangan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari pihak sekolah dan dinas pendidikan untuk memastikan bahwa guru memiliki akses ke sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam literasi digital.

Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan dinas pendidikan untuk menyediakan fasilitas dan pelatihan lanjutan agar guru dapat terus mengembangkan keterampilan literasi digital mereka. Program-

program pendukung, seperti workshop tambahan atau sesi mentoring dengan ahli teknologi pendidikan, dapat memberikan kesempatan bagi guru untuk terus belajar dan memperdalam pemahaman mereka. Dengan adanya dukungan yang konsisten, diharapkan guru dapat lebih efektif dalam menerapkan teknologi dalam pembelajaran, sehingga tidak hanya meningkatkan kualitas pendidikan, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan literasi digital di kalangan siswa di Gugus 9 Kecamatan Buleleng. Inisiatif semacam ini dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan adaptif terhadap perkembangan teknologi, sehingga siap menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

Sekitar 80% guru, melaporkan peningkatan dalam pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi self-care. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan praktis kepada guru mengenai cara-cara mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi siswa. Guru-guru menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan, mereka merasa lebih mampu mengidentifikasi tanda-tanda stres, baik pada diri mereka sendiri maupun pada siswa, sehingga dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang lebih efektif.

Salah satu aspek penting yang diungkapkan oleh para peserta adalah perubahan sikap mereka terhadap kesehatan mental. Sebelum pelatihan, banyak guru yang belum sepenuhnya menyadari dampak kesehatan mental terhadap kinerja profesional dan interaksi dengan siswa. Namun, setelah mengikuti sesi pelatihan, mereka mulai memahami bahwa kesehatan mental yang baik sangat berpengaruh pada kualitas pengajaran dan keberhasilan siswa. Melalui sesi diskusi kelompok dan latihan praktis, guru-guru dapat saling berbagi pengalaman dan strategi, menciptakan komunitas yang lebih peduli dan mendukung dalam hal kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berfokus pada pengetahuan teoritis, tetapi juga

membangun jaringan dukungan di antara para pendidik.

Meskipun hasil pelatihan menunjukkan kemajuan yang positif, beberapa tantangan tetap ada. Beberapa guru melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik self-care di tengah tekanan pekerjaan yang tinggi.



Gambar 04. Proses guru menerapkan teknik self-care

Untuk itu, dukungan dari pihak sekolah sangat diperlukan untuk menciptakan kebijakan yang memungkinkan guru untuk memprioritaskan kesehatan mental mereka. Misalnya, pengenalan waktu istirahat yang lebih fleksibel dan akses ke sumber daya kesehatan mental dapat membantu guru menerapkan strategi yang telah dipelajari. Selain itu, pelatihan lanjutan mengenai teknik-teknik kesehatan mental dan manajemen stres akan memberikan guru alat yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam lingkungan sekolah. Dengan upaya yang berkelanjutan ini, diharapkan guru dapat terus memperkuat kesehatan mental mereka dan pada gilirannya, berdampak positif terhadap lingkungan belajar siswa di Gugus 9 Kecamatan Buleleng.

SIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Gugus 9 Kecamatan Buleleng menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental di kalangan guru

telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Melalui survei awal, pelatihan, dan pendampingan, guru-guru berhasil memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran mereka. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai penggunaan teknologi dalam pembelajaran, serta pentingnya kesehatan mental bagi kesejahteraan mereka dan siswa.

Meskipun telah mencapai hasil yang positif, tantangan seperti keterbatasan infrastruktur teknologi dan dukungan teknis tetap ada. Untuk itu, kolaborasi antara pihak sekolah, dinas pendidikan, dan pemangku kepentingan lainnya sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program ini. Penyediaan fasilitas yang memadai serta pelatihan lanjutan akan menjadi kunci dalam mengembangkan keterampilan literasi digital dan kesehatan mental para guru, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih luas bagi siswa dan komunitas pendidikan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, program PkM ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan individu guru, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan melek digital di Gugus 9 Kecamatan Buleleng. Dengan dukungan yang terus menerus, diharapkan inisiatif ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mental di kalangan pendidik, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap perkembangan siswa dan masyarakat pendidikan yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyansyah, I., Lestari, S. I., Harahap, M. R., Sasadila, M. E., & Riofita, H. (2023). Pengembangan Keterampilan dan Kompetensi sebagai Strategi Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Mufakat: Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 2(7), 59–68.
- Arina, A., Balqish, B., Davaluna, D., Indie, I., Rizki, R., Handoyo, S. L., & Ahmad, A. (2022). Training of Trainer Fasilitator Outbound Guna Menumbuhkan Basic Skills Generasi Muda. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(4), 1211–1216.
- Farid, A. (2023). Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 580–597.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183.
- Hadi, S. (2023). Optimalisasi Pembelajaran Digital: Meningkatkan Literasi Membaca Dan Menulis Di Kalangan Siswa Pada Pembelajaran Daring. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 591–606.
- Husna, K., Fadhilah, F., Harahap, U. H. S., Fahrezi, M. A., Manik, K. S., Ardiansyah, M. Y., & Nasution, I. (2023). Transformasi Peran Guru Di Era Digital: Tantangan Dan Peluang. *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa*, 1(4), 154–167.
- Miarso, Y. (2008). Peningkatan kualifikasi guru dalam perspektif teknologi pendidikan. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(10), 66–76.
- Paramartha, W. E., & Dharsana, I. K. (2020). Application of Scholastic Test Using Computer Based Tests. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 299–308.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Optimasi Peningkatan Self-Control melalui Teknik Self-Hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 231–244.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

- Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Trianto, H. S., Soetjiningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105–117.
- Triyono, T., Febriani, R. D., & ... (2019). Pelatihan penggunaan teknologi informasi kepada guru bimbingan dan konseling. ... : *Jurnal PkM Ilmu* <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/2829>
- Wahyuli, Y. H., Sari, D. N. F., & Haryani, D. (2022). Pelatihan Training Of Trainer (Tot) Penulisan Artikel Ilmiah Bereputasi Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Artikel Ilmiah Dosen. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1652–1658.
- Yuniarto, B., & Yudha, R. P. (2021). Literasi digital sebagai penguatan pendidikan karakter menuju era society 5.0. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 10(2).