

Integrasi Kompetensi Sosio Emosi dan Tingkah Laku dalam Pendidikan Era Digital: Kajian Literatur Sistematis melalui Model EBSCOM

Embedding Socio-Emotional and Behavioral Competencies into Education in the Digital Era: A Systematic Review Using the EBSCOM Model

Siti Sarawati Johar^{1*}, Raja Zirwatul Aida Raja Ibrahim²

¹ Pusat Pengajian Umum & Kokurikulum,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Johor, MALAYSIA

² Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Pembangunan Sosial,
Universiti Malaysia Terengganu, Terengganu, MALAYSIA

*Corresponding Author: sarawati@uthm.edu.my
DOI: <https://doi.org/10.30880/jts.2025.17.02.010>

Maklumat Artikel

Diserah: 7 September 2025
Diterima: 21 Disember 2025
Diterbitkan: 31 Disember 2025

Kata Kunci

Integrasi, sosio emosi, tingkah laku, pendidikan, literatur, EBSCOM

Abstrak

Kajian ini meneroka integrasi kompetensi sosio emosi dan tingkah laku dalam pendidikan era digital, di mana persekitaran seharian dan pembelajaran berasaskan teknologi menawarkan peluang dan cabaran terhadap kesejahteraan pelajar. Satu kajian literatur sistematik telah dijalankan mengikut garis panduan PRISMA 2020 dengan mensintesis bukti daripada 15 kajian yang disemak rakan sebaya yang dikenal pasti melalui carian antara tahun 2020 hingga 2025, dengan kajian yang dimasukkan diterbitkan antara 2023 hingga 2025. Kajian ini meneliti bagaimana kompetensi sosio emosi dan tingkah laku boleh diterapkan melalui model EBSCOM dalam sistem pendidikan, melalui empat domain iaitu emosi, tingkah laku, sosial dan kontekstual. Dapatan menunjukkan bahawa program kesihatan mental digital dan intervensi kesihatan tidur meningkatkan hasil emosi, manakala strategi pembelajaran sendiri meningkatkan prestasi akademik apabila disokong oleh reka bentuk kursus yang berkesan. Sokongan sosial mengurangkan tekanan psikologi namun buli siber kekal sebagai risiko yang signifikan. Faktor institusi seperti kebolehpercayaan platform, penjarangan dasar dan literasi AI sangat mempengaruhi penglibatan dan daya tahan. Model EBSCOM menawarkan kerangka berstruktur untuk menyelaraskan kurikulum, pembangunan pendidik dan sokongan institusi bagi memupuk kesejahteraan holistik. Implikasi termasuk keperluan dasar proaktif, integrasi pembelajaran sendiri dan literasi AI dalam kurikulum serta sokongan psikologi yang disasarkan. Penyelidikan masa depan perlu memberi tumpuan kepada strategi pelaksanaan, kesaksamaan akses dan peranan literasi AI dalam mengekalkan integrasi akademik.

Keywords

Integrasi, sosio emosi, tingkah laku, pendidikan, literatur, EBSCOM

Abstract

This study explores the integration of socio-emotional and behavioral competencies in education in the digital era, where everyday environments and technology-based learning present both opportunities and challenges to students' well-being. A systematic literature review was conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines, synthesizing evidence from 15 peer-reviewed studies identified through searches conducted between 2020 and 2025, with included studies published between 2023 and 2025. The review examines how socio-emotional and behavioral competencies can be embedded within the education system through the EBSCOM model, across four domains: emotional, behavioral, social, and contextual. Findings indicate that digital mental health programs and sleep health interventions improve emotional outcomes, while self-directed learning strategies enhance academic performance when supported by effective course design. Social support reduces psychological distress; however, cyberbullying remains a significant risk. Institutional factors—such as platform reliability, policy alignment, and AI literacy—strongly influence engagement and resilience. The EBSCOM model provides a structured framework for aligning curriculum, educator development, and institutional support to foster holistic well-being. Implications include the need for proactive policies, integration of self-directed learning and AI literacy into the curriculum, and targeted psychological support. Future research should focus on implementation strategies, equity of access, and the role of AI literacy in sustaining academic integrity.

1. Pengenalan

Integrasi teknologi digital dalam kehidupan telah mengubah secara signifikan persekitaran seharian dan senario pembelajaran, mempengaruhi bukan sahaja cara pelajar mengakses kandungan tetapi juga bagaimana mereka berinteraksi secara sosial dan emosi dalam konteks harian mahupun akademik. Peralihan kepada platform pembelajaran digital, peranti mudah alih dan komunikasi dalam talian telah memperkenalkan dimensi baharu kepada pengalaman pelajar, sebahagiannya membawa implikasi serius terhadap kesihatan mental, kestabilan emosi dan psikomotor fizikal.

Kajian global melaporkan peningkatan prevalens tekanan psikologi dalam kalangan pelajar yang sering dikaitkan dengan masa skrin yang berlebihan, buli siber dan tekanan untuk mengekalkan kehadiran sosial dalam talian (Nagata et al., 2024; Feng et al., 2024). Dalam konteks Malaysia, Ng Hui Yu et al. (2023) mendapati bahawa murid sekolah rendah yang kerap menggunakan peranti mudah alih menunjukkan tahap pengawalan emosi yang lebih rendah dan penurunan kecerdasan emosi, yang menunjukkan hubungan yang membimbangkan antara penglibatan digital dan perkembangan psikososial. Cabaran ini telah mendorong pendidik dan pembuat dasar untuk meneroka pendekatan yang lebih holistik terhadap pembangunan pelajar.

Salah satu pendekatan yang cuba diketengahkan ialah penerapan pembelajaran kompetensi sosio emosi (SEL) yang menekankan pemupukan kesedaran sendiri, empati, bertanggungjawab membuat keputusan, dan kemahiran interpersonal. SEL telah diiktiraf kerana potensinya untuk meningkatkan keupayaan pelajar mengurus tekanan, memupuk hubungan bermakna dan menavigasi situasi emosi yang kompleks (Tan & Chua, 2024).

Walaupun kepentingannya semakin diiktiraf, pelaksanaan SEL di institusi pendidikan termasuk sekolah masih tidak konsisten. Kajian oleh Nor Yuzie Yusuf et al. (2014) menyoroti bahawa banyak inisiatif SEL bersifat tidak formal dan tidak mempunyai kerangka berstruktur, sering bergantung kepada budi bicara pendidik individu tanpa sokongan institusi atau penjajaran dasar. Pendekatan yang terfragmentasi ini mengehendkan keberkesanan SEL dalam menangani cabaran yang lebih luas akibat pendigitalan.

Sehubungan dengan jurang ini, kajian ini menelusuri Kajian Literatur Sistematis (SLR) untuk meneliti secara kritikal penyelidikan sedia ada mengenai persilangan teknologi digital dan kesejahteraan pelajar. Penyelidik memperkenalkan Model EBSCOM (Education, Behaviour, Social, Competency Model) sebagai kerangka konseptual yang direka khusus untuk mengintegrasikan kompetensi sosio emosi ke dalam amalan pendidikan. Model ini bertujuan menyediakan pendekatan berstruktur dan berasaskan bukti untuk meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan emosi pelajar dalam dunia masa kini yang berada di arus era digital.

2. Latar Belakang Kajian

Kesejahteraan pelajar telah muncul sebagai isu utama dalam pendidikan kontemporari, khususnya dalam konteks pendigitalan yang pesat. Generasi pelajar masa kini terdedah kepada pelbagai tekanan psikologi dan tingkah laku yang berbeza secara signifikan daripada generasi terdahulu. Antara cabaran ini termasuk pergantungan berlebihan kepada peranti digital, pendedahan kepada buli siber, pengaruh perbandingan di media sosial dan gangguan kerap terhadap tumpuan semasa aktiviti pembelajaran.

Di Malaysia, kajian oleh Ng Hui Yu et al. (2023) menyoroti trend membimbangkan berkaitan ketagihan internet dalam kalangan murid sekolah rendah. Kajian tersebut mendapati tahap penglibatan digital yang tinggi dikaitkan dengan penurunan kecerdasan emosi dan cabaran tingkah laku, sekali gus menekankan keperluan mendesak untuk intervensi yang menangani dimensi emosi dalam pembangunan pelajar.

Model pendidikan tradisional yang hanya menekankan pencapaian akademik semakin dilihat tidak mencukupi untuk memenuhi keperluan holistik pelajar. Terdapat pengiktirafan yang semakin meningkat bahawa pendidikan juga perlu memupuk kompetensi emosi dan sosial bagi membantu pelajar mengurus tekanan, membina hubungan sihat dan membuat keputusan yang bertanggungjawab. Bukti daripada Nor Yuzie Yusuf et al. (2014) menyokong perspektif ini dengan menunjukkan korelasi yang signifikan antara penglibatan emosi dan kognitif dalam bilik darjah dengan prestasi akademik.

Bagi memenuhi tuntutan yang semakin berkembang ini, Model EBSCOM telah dikonseptualisasikan sebagai kerangka komprehensif untuk mengintegrasikan kompetensi sosio emosi ke dalam amalan pendidikan. Model ini berasaskan teori asas seperti Teori Kecerdasan Emosi (Goleman, 1995), Teori Pembelajaran Sosial (Bandura, 1977) dan Teori Pembangunan Ekologi (Bronfenbrenner, 1979). Model ini menekankan pembangunan kompetensi emosi, tingkah laku dan sosial yang direka untuk berfungsi secara sinergi dalam sistem pendidikan bagi memupuk daya tahan pelajar dan menyokong kesejahteraan keseluruhan.

Walaupun kajian literatur sistematik ini memberi tumpuan kepada konteks institusi pendidikan, pandangan yang diperoleh juga sangat relevan untuk persekitaran sekolah. Model EBSCOM direka bentuk agar boleh disesuaikan merentasi pelbagai peringkat pendidikan termasuk sekolah rendah dan menengah, di mana integrasi pembelajaran sosio emosi dan literasi AI semakin penting. Memandangkan kebimbangan yang semakin meningkat tentang kesejahteraan pelajar di sekolah dan keperluan sistem sokongan yang berstruktur, model ini menawarkan kerangka praktikal untuk memasukkan kompetensi emosi, tingkah laku dan sosial ke dalam kurikulum sekolah dan program pembangunan guru (Goleman, 1995; Bandura, 1977; Bronfenbrenner, 1979).

3. Objektif Kajian Literatur Sistematik

Pendigitalan pesat dalam institusi pendidikan telah mengubah cara pelajar belajar, berinteraksi dan mengurus kesejahteraan mereka. Walaupun teknologi menawarkan fleksibiliti dan akses, ia juga membawa cabaran seperti keletihan emosi, pengurangan hubungan sosial dan risiko bahaya dalam talian. Realiti ini telah mendorong penyelidik untuk meneroka kerangka yang dapat menyokong pelajar secara holistik. Kajian ini bertujuan untuk menjawab keperluan tersebut dengan meneliti bukti terkini secara sistematik dan mencadangkan satu model berstruktur untuk tindakan. Objektif kajian ini adalah:

- i. Meneliti kesan pendigitalan terhadap kesejahteraan pelajar.
- ii. Menilai keberkesanan intervensi pembelajaran kompetensi sosio emosi dan strategi berkaitan dalam konteks digital.
- iii. Mengenal pasti jurang dalam amalan semasa dan mencadangkan satu model konseptual (EBSCOM) untuk mengintegrasikan kompetensi emosi, tingkah laku, sosial dan kontekstual.

4. Penyataan Masalah

Walaupun teknologi digital tidak dapat dinafikan telah meningkatkan akses kepada ilmu pengetahuan dan mempelbagaikan pengalaman kehidupan, ia juga membawa cabaran besar terhadap kesejahteraan pelajar. Generasi pelajar masa kini semakin terdedah kepada tekanan akademik, gangguan digital dan pengurangan peluang untuk interaksi sosial yang autentik. Faktor-faktor ini menyumbang kepada ketidakstabilan emosi dan isu tingkah laku yang boleh menjejaskan pembangunan peribadi serta kejayaan akademik.

Bukti empirikal menekankan tahap serius isu ini. Balt et al. (2023) melaporkan bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan dalam kalangan remaja sangat berkait rapat dengan tingkah laku ketagihan, pendedahan kepada buli siber dan peningkatan tekanan psikologi. Begitu juga, kajian oleh Twenge et al. (2018) mendapati bahawa penglibatan berpanjangan dengan peranti elektronik berkorelasi dengan peningkatan risiko kemurungan dan pemikiran bunuh diri, khususnya dalam kalangan pelajar muda.

Penemuan ini menunjukkan bahawa keterlibatan digital yang tidak dikawal dengan baik boleh memberi implikasi mendalam terhadap kesihatan mental. Situasi ini menjadi lebih kritikal apabila pelajar tidak mempunyai kompetensi sosio emosi yang diperlukan untuk mengurus tekanan ini. Tanpa pengawalan emosi yang mencukupi,

kedaran sendiri dan kemahiran interpersonal, pelajar lebih terdedah kepada pengasingan akademik, masalah tingkah laku dan kesukaran psikologi jangka panjang.

Walaupun kesedaran terhadap isu ini semakin meningkat, banyak sistem pendidikan masih mengutamakan hasil kognitif berbanding pembangunan emosi, sekali gus mewujudkan jurang dalam sokongan holistik kepada pelajar. Untuk menangani jurang ini, terdapat keperluan mendesak untuk intervensi pendidikan berstruktur yang mengintegrasikan pembelajaran sosio emosi ke dalam kurikulum teras. Model EBSCOM (Education, Behaviour, Social, Competency Model) dicadangkan sebagai satu kerangka komprehensif yang menggabungkan kompetensi emosi, tingkah laku dan sosial dalam amalan pendidikan. Walau bagaimanapun, keberkesanannya perlu dinilai secara teliti melalui analisis sistematik terhadap literatur sedia ada bagi memastikan kesesuaiannya dalam pelbagai konteks pendidikan.

5. Metodologi Kajian Literatur

Pendekatan berstruktur dalam Kajian Literatur Sistematik (SLR) ini adalah untuk meneroka hubungan antara teknologi digital dan kesejahteraan pelajar serta menilai keberkesanan integrasi kompetensi sosio emosi melalui Model EBSCOM. Kaedah juga SLR dipilih bagi memastikan sintesis penyelidikan yang komprehensif, telus dan boleh diulang, selaras dengan amalan terbaik dalam penyelidikan pendidikan berasaskan bukti.

5.1 Protokol Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan Kajian Literatur Sistematik (SLR) yang berstruktur berpanduan PRISMA 2020 bagi memastikan sintesis bukti terkini yang telus, boleh diulang dan menyeluruh tentang kesejahteraan pelajar dalam era digital serta pengintegrasian pembelajaran sosioemosi dan literasi AI dalam Model EBSCOM (Page, 2021). Penilaian kritikal menggunakan alat JBI untuk mengenal pasti risiko bias yang lazim dan batasan metodologi dalam bukti yang disertakan (JBI, 2024).

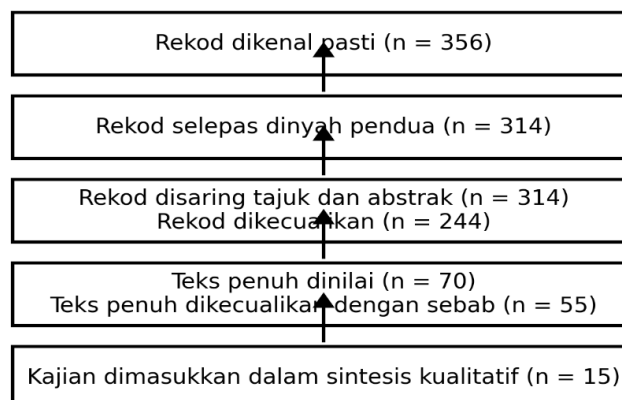
Tempoh semakan meliputi Januari 2020 hingga Ogos 2025 dan memberi tumpuan kepada pendidikan tinggi. Pangkalan data dan sumber yang digunakan termasuk ERIC, jurnal Frontiers, PLOS serta BMC atau Springer Open. Carian mengenal pasti sejumlah 356 rekod iaitu ERIC 168, Frontiers 72, PLOS 41, BMC atau Springer Open 75 dan rantaian sitasi manual 0 sebelum proses saringan dan penyingkiran pendua dilakukan. Sintesis akhir merangkumi 15 kajian. (JBI, 2024).

5.2 Julat Kajian dan Sumber Data

Julat kajian meliputi tempoh Januari 2020 hingga Ogos 2025 dengan fokus kepada pendidikan tinggi. Pangkalan data dan sumber yang digunakan termasuk ERIC, jurnal Frontiers, PLOS, BMC dan Springer Open. Carian mengenal pasti 356 rekod secara keseluruhan, dengan jumlah sumber ERIC=168, Frontiers=72, PLOS=41, BMC/Springer Open=75, Rantaian sitasi manual=0. Selepas proses saringan dan penyingkiran pendua, 15 kajian dimasukkan ke dalam sintesis akhir.

5.3 Ringkasan Proses PRISMA

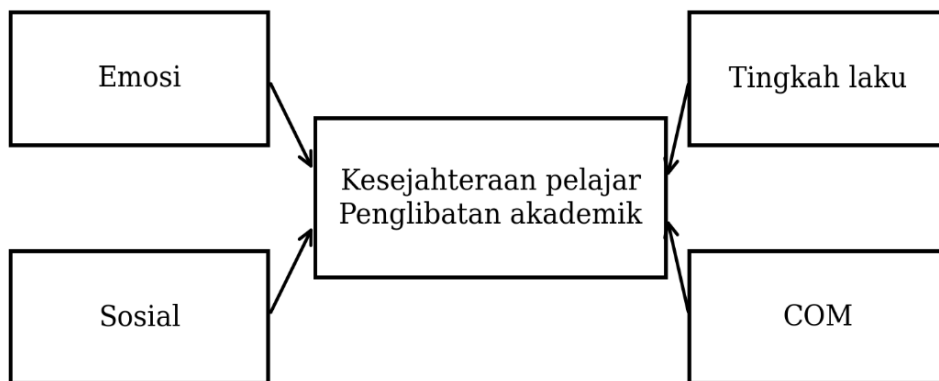
Rajah 1 menunjukkan laluan kajian daripada pengenalanpastian sehingga kemasukan, termasuk sumber carian, jumlah rekod yang diperolehi, titik penyingkiran pendua dan rekod tidak layak, serta pengesahan bahawa 15 kajian dimasukkan ke dalam sintesis akhir. Walaupun kajian yang disintesis adalah dari tahun 2023 hingga 2025, skop carian meliputi tahun 2020 hingga 2025 untuk memastikan liputan literatur terkini. Kajian dari 2020 hingga 2022 tidak memenuhi kriteria inklusi akhir untuk sintesis.



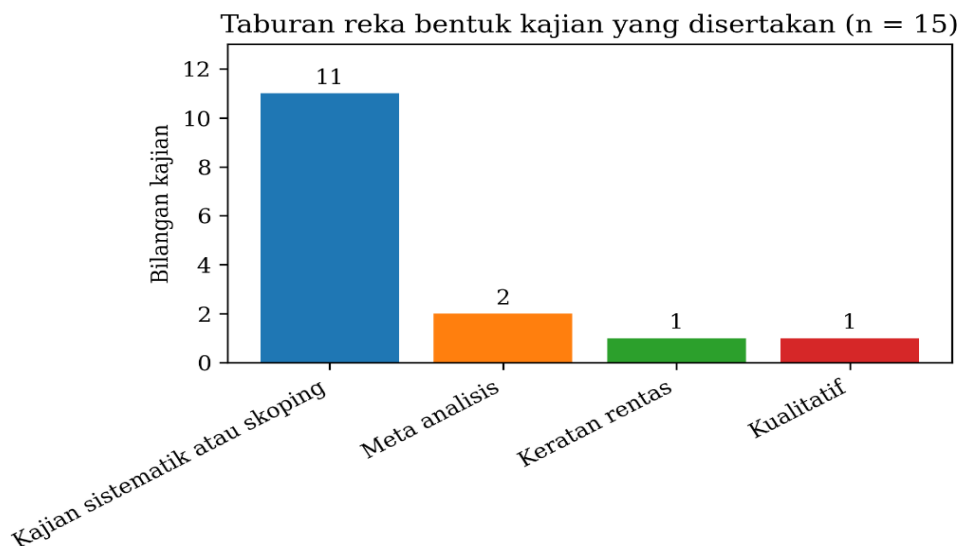
Rajah 1 Diagram alir PRISMA 2020

5.4 Pemetaan Konseptual Model EBSCOM

Pemetaan konseptual EBSCOM dalam Rajah 2 memvisualisasikan kerangka EBSCOM sebagai empat domain yang saling berinteraksi dalam sistem pendidikan. Domain Emosi memberi tumpuan kepada pengawalan dan daya tindak. Domain Tingkah Laku merangkumi kawalan sendiri dan pembelajaran strategik. Domain Sosial menekankan rasa kebersamaan, sokongan dan keselamatan. Domain Konteks, organisasi dan pengurusan melibatkan platform, dasar, perkhidmatan serta literasi AI. Anak panah menunjukkan bagaimana reka bentuk kurikulum, pembangunan pendidik dan perkhidmatan pelajar menyokong domain ini dan bagaimana keempat-empatnya menyumbang kepada kesejahteraan, penglibatan, pencapaian dan daya tahan. Peta ini bertujuan menjadi panduan untuk penyelarasan dasar, program dan amalan bilik darjah.



Rajah 2 Peta konseptual Model EBSCOM

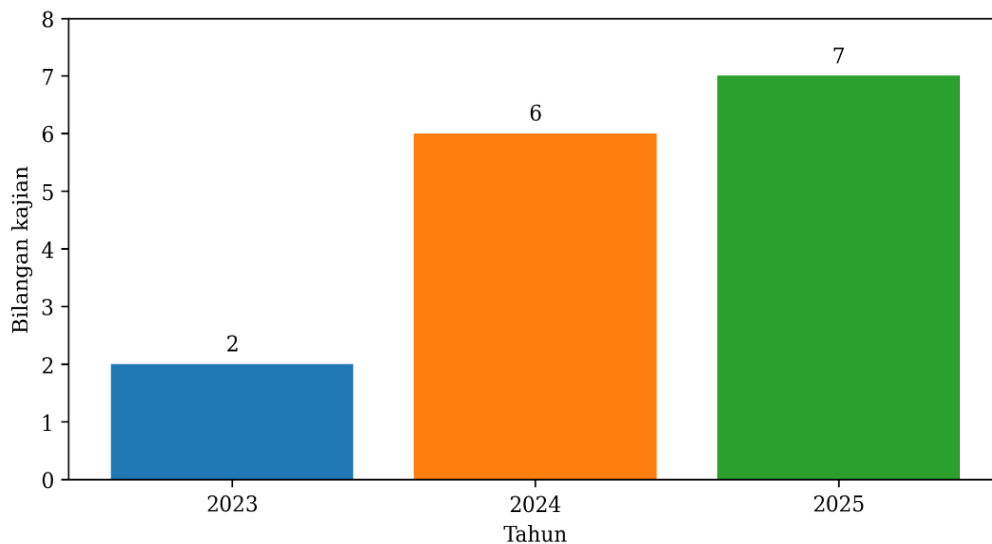


Rajah 3 Taburan reka bentuk kajian

Rajah 3 memaparkan gabungan kaedah yang digunakan dalam lima belas kajian yang disertakan seperti kajian sistematik, meta-analisis, kajian keratan rentas, kajian kes kualitatif dan ujian. Maksud di sebalik rajah ini adalah untuk menunjukkan bahawa sintesis ini berasaskan reka bentuk yang pelbagai tetapi saling melengkapi, dengan kajian semakan dan meta-analisis memberikan kesimpulan menyeluruh manakala kajian primer menambah konteks dan mekanisme.

Rajah 4 pula menunjukkan bahawa kajian yang disertakan tertumpu antara tahun 2023 hingga 2025 dengan bilangan kecil dari tahun 2020 hingga 2022. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bahawa bukti adalah terkini

kerana platform digital dan persekitaran pembelajaran berkembang dengan pantas dan kesimpulan perlu mencerminkan keadaan semasa.



Rajah 4 Tahun penerbitan bagi kajian yang disertakan

5.5 Strategi Carian

Had yang ditetapkan merangkumi tahun 2020 hingga 2025, bahasa Inggeris dan populasi dalam pendidikan tinggi, dengan had awal sebanyak lima belas kajian bagi memastikan sintesis yang lebih fokus. Bagi kriteria inklusi, kajian dimasukkan jika meneliti kesejahteraan pelajar, kesihatan mental, penglibatan, rasa kebersamaan, daya tahan atau prestasi pembelajaran dalam konteks digital atau dalam talian di peringkat pendidikan tinggi. Kajian yang layak melaporkan bukti primer atau sekunder yang sesuai untuk sintesis seperti ujian terkawal rawak, kajian keratan rentas, kajian sistematik, meta-analisis atau kajian skoping.

Selain itu, kajian perlu memberikan hasil atau pandangan yang boleh dipetakan kepada mana-mana domain Model EBSCOM dan diterbitkan dalam bahasa Inggeris antara tahun 2020 hingga 2025. Bagi kriteria eksklusi, kajian dikecualikan jika memberi tumpuan kepada populasi pra menengah, tidak melaporkan dapatan empirikal atau berasaskan semakan, tidak relevan dengan domain EBSCOM atau pembelajaran sosioemosi dan literasi AI dalam pendidikan, atau merupakan artikel pendapat tanpa metodologi yang jelas.

5.6 Proses Saringan dan Penilaian Kualiti

Bagi proses saringan dan aliran PRISMA, semua rekod dieksport dan disingkirkan pendua, kemudian disaring dalam dua peringkat. Peringkat pertama menilai tajuk dan abstrak berdasarkan kriteria kelayakan. Peringkat kedua meneliti teks penuh bagi kajian yang berpotensi untuk mengesahkan kesesuaian, kualiti dan hasil yang boleh diekstrak. Penilaian kualiti menggunakan senarai semak JBI yang sesuai dengan reka bentuk kajian, dan sebarang perbezaan diselesaikan melalui perbincangan. Rajah 1 menunjukkan aliran PRISMA 2020 daripada pengenalpastian hingga saringan, kelayakan dan inklusi, dengan lima belas kajian memenuhi kriteria untuk sintesis.

5.7 Ekstraksi Data dan Sintesis

Bagi setiap kajian yang disertakan, kami mengekstrak data bibliografi, reka bentuk, sampel atau skop, hasil dan dapatan utama dalam fasa pengekstrakan data dan sintesis. Dapatan dikodkan kepada empat domain EBSCOM iaitu Emosi, Tingkah Laku, Sosial dan Konteks Organisasi dan Pengurusan yang bersama-sama membentuk ekosistem pendidikan. Kod ini kemudian dikelompokkan kepada tema dan subtema. Jika terdapat beberapa semakan yang membincangkan topik yang sama, kami memilih sintesis yang berkualiti lebih tinggi dan menyelaraskan pertindihan dengan membandingkan set inklusi dan kesimpulan. Sintesis tematik kualitatif ini dilengkapi dengan pemetaan deskriptif reka bentuk dan tahun penerbitan seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 3 dan Rajah 4.

6. Dapatan dan Sintesis Tematik

Proses semakan berpandukan kerangka PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang menyediakan protokol ketat untuk mengenal pasti, menyaring dan memilih kajian yang relevan. Hasil kajian dipetakan kepada Model EBSCOM.

6.1 Domain Emosi

Terdapat bukti yang konsisten bahawa kesejahteraan pelajar meningkat apabila pengawalan emosi disokong oleh program psikologi dan inisiatif kesihatan mental digital yang berorientasikan kampus. Satu kajian semakan sistematik melaporkan kesan positif atau sebahagiannya positif dengan perhatian terhadap capaian dan pematuhan (Taylor, 2024). Satu meta-analisis dalam kalangan pelajar universiti menunjukkan peningkatan sederhana dalam kualiti tidur dengan kesan yang lebih besar bagi terapi tingkah laku kognitif untuk insomnia berbanding program kesedaran minda (Tadros, 2025). Bukti keratan rentas pula mengaitkan masa skrin sosial yang tinggi dan rasa kesunyian dengan simptom insomnia (Sy, 2024).

Tiga mesej utama dapat dirumuskan. Pertama, program kesihatan mental digital boleh meningkatkan kebimbangan, kemurungan dan kesejahteraan umum apabila kualiti pelaksanaan mencukupi dan institusi menangani isu capaian serta pematuhan. Kedua, tidur merupakan sasaran yang boleh diurus dengan manfaat yang jelas terhadap kesejahteraan dan pembelajaran, dan terapi tingkah laku kognitif untuk insomnia lebih berkesan berbanding pendekatan kesedaran minda umum dalam kalangan pelajar universiti. Ketiga, masa skrin sosial yang berpanjangan berkait dengan insomnia dan kaitan ini lebih kuat dalam kalangan pelajar yang mengalami kesunyian. Keseluruhannya, dapatan ini menyokong keperluan tumpuan institusi terhadap pengawalan emosi, kesihatan tidur dan sokongan psikologi yang disasarkan kepada pelajar yang merupakan pengguna tegar platform sosial (Taylor, 2024; Tadros, 2025; Sy, 2024).

6.2 Domain Tingkah Laku

Satu sintesis meta-analitik menunjukkan hubungan positif kecil antara strategi pembelajaran sendiri dengan prestasi dalam talian di pendidikan tinggi (Cheng, 2023). Kajian literatur sistematik menekankan bahawa kualiti reka bentuk, maklum balas tepat pada masanya dan kehadiran pengajar yang berterusan menyokong penglibatan yang lebih kukuh manakala infrastruktur yang lemah dan interaksi terhad melemahkan keberkesanan (Meng, 2024; Akpen, 2024). Merentasi kajian semakan dan meta-analisis, strategi pembelajaran sendiri menunjukkan hubungan positif walaupun sederhana dengan prestasi dalam kursus dalam talian, dengan perancangan metakognitif, pemantauan dan refleksi menonjol. Pilihan reka bentuk yang menggalakkan maklum balas tepat pada masanya, kehadiran pengajar yang konsisten dan tugas interaktif mengukuhkan tingkah laku penglibatan dan hasil akademik. Oleh itu, institusi perlu mengajar pembelajaran sendiri secara eksplisit dan menyelaraskan reka bentuk kursus dengan sokongan tingkah laku ini (Cheng, 2023; Akpen, 2024; Meng, 2024).

6.3 Domain Sosial

Sokongan sosial dan rasa kebersamaan mengurangkan tekanan dan menyokong ketekalan dalam pendidikan tinggi (Vicary et al., 2024; Dulfer, 2025). Buli siber dan pengintipan siber meningkatkan risiko kemurungan, kebimbangan, tekanan dan tingkah laku bunuh diri serta memerlukan dasar proaktif dan sokongan segera (Arif, 2024; Bussu, 2025). Rasa kebersamaan dan sokongan sosial melindungi daripada tekanan dan boleh mengekalkan ketekalan, namun peluang dan akses kepada perkhidmatan sokongan tidak sekata. Pada masa yang sama, buli siber dan pengintipan siber secara konsisten dikaitkan dengan kemurungan, kebimbangan, tekanan dan tingkah laku bunuh diri, yang menekankan kepentingan dasar yang jelas, saluran pelaporan dan protokol tindak balas pantas di universiti. Pembinaan komuniti yang disengajakan dalam kursus melengkapi dasar ini dengan mengukuhkan hubungan dan keterangkuman (Vicary et al., 2024; Arif, 2024; Bussu, 2025; Dulfer, 2025).

6.4 Domain Konteks, Organisasi dan Pengurusan (COM)

Konteks digital dan institusi membentuk hasil. Kajian semakan menunjukkan kesan akademik bercampur tetapi pelajaran yang selaras tentang infrastruktur, kebolehpercayaan platform, reka bentuk penilaian dan sokongan pelajar (Meng, 2024). Kajian semakan penglibatan mengenal pasti pemudah cara persekitaran dan mengesyorkan strategi eksplisit untuk pengarah sendiri dan motivasi (Hu, 2025; Akpen, 2024). Satu kajian skoping meletakkan daya tahan digital sebagai kemahiran peribadi, kognitif, emosi dan sosial yang boleh dibangunkan melalui kurikulum dan dasar (Naeem, 2025).

Keadaan persekitaran seperti kebolehpercayaan platform, reka bentuk penilaian dan sokongan pembelajaran institusi membentuk hasil dan boleh menjelaskan dapatan keberkesanan bercampur dalam literatur. Kajian

semakan mengesyorkan strategi eksplisit untuk motivasi dan pengarahannya sendiri, dan kerja skoping mengenai daya tahan digital menunjukkan bahawa kemahiran ini boleh dipupuk melalui kurikulum dan dasar. Dalam amalan, domain ini juga merangkumi pembangunan berstruktur dalam literasi AI supaya pelajar boleh menggunakan alat pintar secara bertanggungjawab, mengurus beban kognitif dan mengekalkan integriti akademik dalam ruang pembelajaran yang tepu digital (Meng, 2024; Hu, 2025; Naeem, 2025; Rangel de Lázaro, 2023). Senarai di bawah (rujuk Jadual 1) merujuk kepada 15 rekod yang dikekalkan pada peringkat inklusi dan dipetakan dengan Model EBSCOM.

Jadual 1 Ringkasan terperinci 15 kajian yang disertakan dengan pemetaan EBSCOM

Bil	Kajian	Skop atau sampel	Hasil utama	Penemuan utama
1	Taylor et al. (2024)	N = 95 kajian (2019–2024)	Kebimbangan, kemurungan, kesejahteraan, pematuhan	Kebanyakan program berkesan atau sebahagiannya berkesan; penerimaan sederhana; pematuhan tinggi; pelaporan pelaksanaan terhadap
2	Meng et al. (2024)	N = 25 kajian	Keberkesanan pembelajaran dalam talian, penglibatan	Hasil pencapaian bercampur; reka bentuk, interaksi dan infrastruktur ialah moderator utama
3	Akpen et al. (2024)	N = 18 kajian	Penglibatan dan prestasi	Aktiviti interaktif dan kehadiran pengajar meningkatkan penglibatan dan prestasi
4	Cheng et al. (2023)	Pelbagai kajian	Prestasi akademik	Hubungan positif kecil secara keseluruhan; strategi metakognitif, tingkah laku dan persekitaran berkait dengan prestasi
5	Vicary et al. (2024)	N = 10 kajian; 3,669 sampel	Kemurungan, keseimbangan, tekanan	Sokongan sosial yang tinggi mengurangkan kesan negatif kesihatan mental; halangan akses diperhatikan
6	Hu dan Xiao (2025)	N = 55 kajian empirikal (2020–2023)	Faktor penglibatan	Motivasi, literasi digital, pengawalan emosi dan persekitaran membentuk penglibatan; strategi disyorkan
7	Tu et al. (2025)	N = 32 kajian	Penglibatan emosi dalam pembelajaran segerak dalam talian	Strategi merangkumi akauntabiliti, persekitaran sokongan dan reka bentuk aktiviti
8	Arif et al. (2024)	N = 32 kajian; 29,593 pelajar	Kemurungan, keseimbangan, tekanan, kecenderungan bunuh diri	Buli siber secara konsisten dikaitkan dengan kesan negatif kesihatan mental; dasar kampus disyorkan
9	Bussu et al. (2025)	N = 61 layak daripada 7,518 disaring	Buli siber dan pengintipan siber	Faktor risiko dan pelindung diringkaskan; seruan untuk program universiti berasaskan bukti
10	Sy et al. (2024)	N = 1,001 pelajar sarjana muda	Insomnia, masa skrin, kesunyian	Insomnia dikaitkan dengan masa skrin sosial dan keseluruhan; kesunyian memoderasi risiko; >8 jam meningkatkan risiko
11	Tadros et al. (2025)	N = 22 RCT; 6,179 peserta	Kualiti tidur	Rawatan psikologi meningkatkan tidur; CBT untuk insomnia menunjukkan kesan lebih besar berbanding kesedaran minda
12	Dulfer et al. (2025)	N = 20 pelajar pascasiswazah	Kebersamaan, penglibatan	Reka bentuk berpusatkan hubungan mengukuhkan kebersamaan dan penglibatan

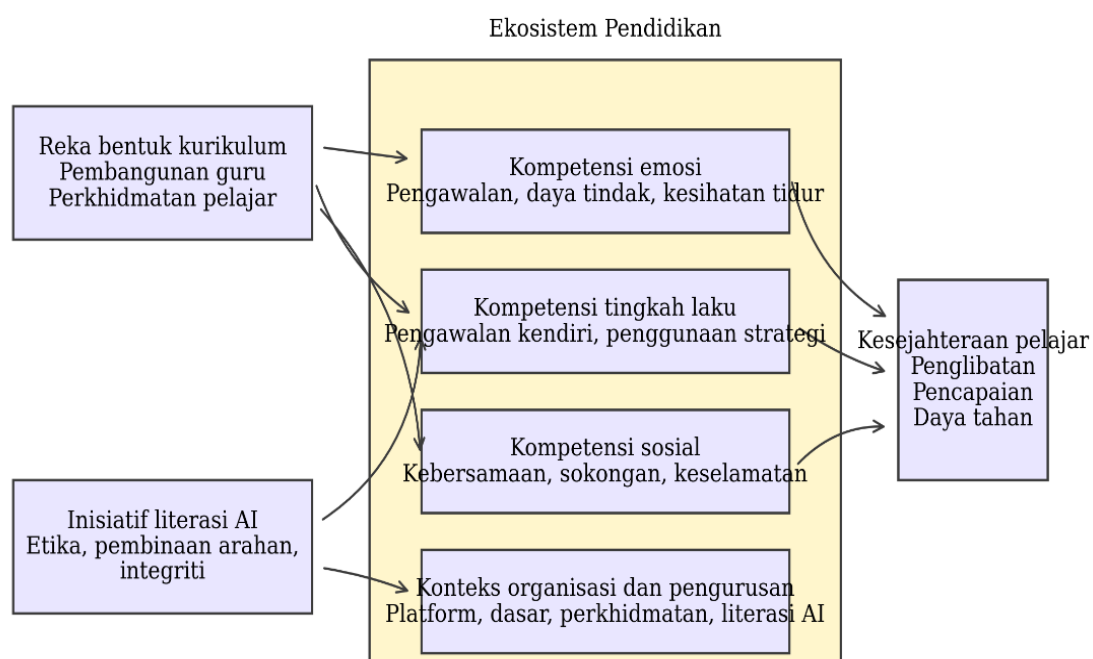
Bil	Kajian	Skop atau sampel	Hasil utama	Penemuan utama
13	Naeem dan Mushibwe (2025)	Skop merentas pelbagai persekitaran	Kemahiran dan strategi daya tahan digital	Kemahiran peribadi, kognitif, emosi dan sosial dikenal pasti; tuil institusi digariskan
14	Faza dan Lestari (2025)	Skop merentas konteks pendidikan digital	Strategi pembelajaran sendiri dan teknologi	Sintesis holistik strategi dan teknologi sokongan; manfaat dan cabaran dihuraikan
15	Rangel de Lázaro dan Duart (2023)	Skop merentas konteks pembelajaran mudah alih	Interaksi, keberkesanan pembelajaran	Pembelajaran mudah alih meningkatkan interaksi dan keberkesanan apabila sejajar dengan pedagogi dan keperluan pelajar

7. Konseptual Model EBSCOM

EBSCOM ialah model asal yang dibangunkan dan diperkenalkan oleh penulis dalam kajian ini untuk menyediakan pendekatan berstruktur bagi mengintegrasikan kemahiran sosioemosi dan tingkah laku ke dalam pendidikan dalam era digital. EBSCOM meletakkan empat domain yang saling berinteraksi dalam ekosistem pendidikan. Domain Emosi merujuk kepada pengawalan, daya tindak dan kemahiran psikologi. Domain Tingkah Laku merujuk kepada kawalan sendiri pembelajaran dan penyertaan. Domain Sosial merujuk kepada rasa kebersamaan, hubungan dan keselamatan dalam komuniti. Domain Konteks, organisasi dan pengurusan merujuk kepada persekitaran sokongan, teknologi, dasar dan keupayaan institusi untuk menyokong pelajar.

Teori teras yang menjadi asas kepada EBSCOM ialah Teori Pembelajaran Sosial, Ekologi Pembangunan Manusia dan Kecerdasan Emosi. Ketiga-tiga teori ini bersama-sama menjelaskan mengapa kemahiran peribadi, persekitaran sosial dan konteks institusi saling berinteraksi untuk membentuk pembelajaran dan kesejahteraan (Bandura, 1977; Bronfenbrenner, 1979; Goleman, 1995).

Reka bentuk program perlu menyelaraskan hasil pembelajaran dan penilaian dengan amalan kawalan sendiri, membina kemahiran emosi melalui program psikologi yang disokong dan pendidikan kesihatan tidur, melabur dalam pembinaan komuniti untuk mengukuhkan rasa kebersamaan, serta memastikan teknologi, dasar dan perkhidmatan boleh dipercayai dan mudah diakses (rujuk Rajah 5). Literasi AI merentasi domain konteks dan tingkah laku kerana ia merupakan satu kemahiran yang dilaksanakan oleh pelajar dan pada masa yang sama satu keupayaan yang perlu disokong oleh institusi.



Rajah 5 Struktur model EBSCOM

8. Perbincangan

Merentasi 15 kajian yang dianalisis, empat pola utama sejajar dengan model EBSCOM. Hasil emosi bertambah baik dengan sokongan psikologi berstruktur dan intervensi tidur yang disasarkan (Taylor, 2024; Tadros, 2025). Kompetensi tingkah laku, khususnya pengawalan sendiri, dikaitkan dengan prestasi dan boleh diajar melalui reka bentuk kursus dan amalan maklum balas (Cheng, 2023; Akpen, 2024). Sokongan sosial dan rasa kebersamaan melindungi pelajar manakala bahaya dalam talian memerlukan dasar yang jelas dan sokongan segera (Vicary et al., 2024; Arif, 2024; Bussu, 2025; Dulfer, 2025). Domain Konteks, Organisasi dan Pengurusan (COM) menekankan kepentingan reka bentuk yang diselaraskan, kebolehpercayaan platform dan sokongan institusi untuk mencapai impak yang berterusan (Meng, 2024; Hu, 2025; Naeem, 2025; Rangel de Lázaro, 2023).

Asas bukti ini menawarkan tuil praktikal untuk perubahan sebenar. Program psikologi dan intervensi berfokuskan tidur boleh meningkatkan hasil untuk ramai pelajar, tetapi institusi perlu menangani isu penerimaan dan pematuhan melalui reka bentuk, komunikasi dan integrasi perkhidmatan. Strategi pembelajaran sendiri adalah penting, namun kesannya sederhana melainkan reka bentuk kursus menjadikan strategi ini kelihatan dan dinilai. Sokongan sosial dan rasa kebersamaan mengurangkan tekanan, tetapi universiti memerlukan dasar yang konsisten dan mekanisme tindak balas pantas untuk menangani bahaya dalam talian, bersama dengan pembinaan komuniti aktif dalam kursus dan program. Dapatan bercampur mengenai pencapaian akademik adalah difahami apabila kita mengiktiraf pengaruh kuat moderator persekitaran seperti kebolehpercayaan platform, penjajaran penilaian dan sokongan institusi (Taylor, 2024; Tadros, 2025; Cheng, 2023; Akpen, 2024; Vicary et al., 2024; Arif, 2024; Meng, 2024).

Walaupun kajian yang disemak terutamanya memberi tumpuan kepada pendidikan tinggi, model EBSCOM juga mempunyai potensi yang kukuh untuk diaplikasikan dalam persekitaran sekolah. Pendidik memainkan peranan penting dalam membentuk pengalaman pembelajaran emosi dan sosial, dan penekanan model ini terhadap penjajaran kurikulum serta sokongan institusi boleh membimbing pelaksanaan di peringkat sekolah. Penyesuaian masa depan perlu meneroka bagaimana EBSCOM boleh disepadukan ke dalam dasar sekolah, strategi kelas dan latihan pendidik untuk menyokong kesejahteraan pelajar sejak peringkat awal (Nor Yuzie Yusuf et al., 2014; Ng Hui Yu et al., 2023).

Model EBSCOM juga boleh disesuaikan secara berkesan ke dalam konteks sekolah dengan menyelaraskan empat domainnya dengan amalan di kelas dan peranan pendidik. Dalam domain emosi, sekolah boleh mengintegrasikan program pembelajaran sosio emosi berstruktur yang mengajar kesedaran sendiri, empati dan pengawalan emosi. Untuk domain tingkah laku, pendidik boleh memasukkan strategi pengawalan sendiri ke dalam rancangan pengajaran dan memberikan maklum balas yang menggalakkan penetapan matlamat serta refleksi. Domain sosial memerlukan penciptaan persekitaran kelas yang inklusif yang memupuk rasa kebersamaan dan sokongan rakan sebaya sambil melaksanakan dasar yang jelas untuk mencegah buli dan bahaya dalam talian. Akhir sekali, domain konteks dan pengurusan melibatkan memastikan infrastruktur sekolah menyokong penggunaan teknologi yang selamat dan bertanggungjawab, termasuk pendidikan literasi AI yang membantu pelajar menavigasi alat digital secara beretika dan berkesan. Penyesuaian ini boleh mengukuhkan daya tahan dan kesejahteraan sejak peringkat awal pendidikan dan mempersiapkan pelajar untuk pembelajaran sepanjang hayat dalam masyarakat digital.

8.1 Dasar dan Amalan

Institusi perlu mewujudkan dasar yang jelas dan saluran pelaporan untuk menangani buli siber dan bahaya dalam talian yang berkaitan, memastikan pelajar menerima sokongan dan susulan tepat pada masanya apabila insiden berlaku (Arif, 2024; Bussu, 2025). Reka bentuk program dan kursus mesti mengintegrasikan amalan pengawalan sendiri ke dalam tugas penilaian, menggalakkan perancangan dan pemantauan reflektif serta mengekalkan kehadiran pengajar yang kukuh dengan maklum balas tepat pada masanya untuk meningkatkan penglibatan dan hasil pembelajaran (Cheng, 2023; Akpen, 2024).

Perkhidmatan pelajar perlu menyediakan program kesihatan mental digital yang disokong oleh strategi pelaksanaan berkesan seperti jangkauan, dorongan dan pemantauan kemajuan, di samping intervensi kesihatan tidur yang disasarkan untuk pelajar berisiko (Taylor, 2024; Tadros, 2025). Pembinaan komuniti pembelajaran yang kukuh sama pentingnya, yang boleh dicapai melalui interaksi rakan sebaya yang berstruktur, pedagogi berasaskan hubungan dan sistem sokongan yang mudah diakses untuk kumpulan pelajar yang pelbagai (Vicary et al., 2024; Dulfer, 2025). Akhir sekali, institusi perlu menawarkan pembangunan berstruktur dalam penggunaan AI yang bertanggungjawab supaya pelajar boleh memanfaatkan alat digital untuk perancangan dan maklum balas tanpa menjejaskan integriti akademik atau pengawalan sendiri.

9. Rumusan

Kajian literatur sistematik ini secara keseluruhannya telah menunjukkan bahawa institusi pendidikan boleh berfungsi meningkatkan kesejahteraan pelajar dalam era digital dengan bertindak dalam empat bidang yang diselarasakan. Institusi pendidikan boleh mengukuhkan kemahiran emosi melalui sokongan psikologi yang didasarkan dan pendidikan pentingnya kesihatan mental, keseimbangan emosi dan fizikal, serta mencapai kesihatan tidur yang baik. Kemahiran dan kompetensi pengawalan sendiri boleh diterapkan, serta boleh dinilai melalui reka bentuk kursus dan ujian kecerdasan emosi secara berkala. Hubungan sosial turut boleh dibantu untuk dibina secara sihat. Seharusnya juga pendidik berupaya untuk melindungi pelajar daripada bahaya dalam talian melalui reka bentuk dasar dan program yang relevan. Persekitaran dinamik juga boleh dibantu untuk diwujudkan, selari dengan kepercayaan yang menyokong aplikasi literasi AI yang lebih berakauntabiliti. Model EBSCOM menyediakan cara yang koheren untuk menghubungkan keputusan ini dalam ekosistem pendidikan supaya pelajar mengalami kesejahteraan diri dan pembelajaran yang lebih baik.

Model EBSCOM juga mengintegrasikan pandangan ini ke dalam satu kerangka yang menyelaraskan kurikulum, pembangunan pendidik dan perkhidmatan pelajar. Objektif kajian ini telah dicapai, dan penemuan memberikan implikasi yang boleh dilaksanakan untuk dasar, amalan dan penyelidikan masa depan. Secara keseluruhan, kajian ini berjaya mensintesis bukti mengenai pendigitalan dan kesejahteraan diri, menilai strategi sosio emosi dan tingkah laku serta membangunkan model konseptual model EBSCOM. Ia juga mengenal pasti jurang seperti pelaksanaan yang tidak konsisten, integrasi literasi AI yang terhad dan keperluan untuk reformasi secara evolusi dasar institusi pendidikan.

Penghargaan

Penulis ingin merakamkan penghargaan kepada Universiti Tun Hussein Onn Malaysia kerana menyediakan sokongan akademik dan sumber yang memudahkan penerbitan artikel ini. Ucapan terima kasih khas ditujukan kepada rakan sekerja dan penilai yang memberikan maklum balas membina yang membantu meningkatkan kualiti artikel ini. Penulis juga mengakui sumbangan penyelidik terdahulu yang menjadi asas kepada kajian literatur sistematik ini.

Konflik Kepentingan

Penulis mengisytiharkan bahawa tidak ada sebarang konflik kepentingan dalam artikel ini.

Sumbangan Penulis

Penulis mengesahkan sumbangan kepada kertas ini adalah seperti berikut: **pengenalan, latar belakang kajian, objektif kajian literatur sistematik, pernyataan masalah:** Raja Zirwatul Aida Raja Ibrahim; **metodologi kajian literatur, dapatan dan sintesis tematik, konseptual Model EBSCOM, perbincangan, rumusan, semakan dan penyuntingan manuskrip:** Siti Sarawati Johar. Semua penulis telah mengkaji hasil dan meluluskan versi terakhir manuskrip.

Rujukan

- Akpen, C. N., Asaolu, S., Atobatele, S., Okagbue, H., & Sampson, S. (2024). Impact of online learning on student engagement and performance. *Discover Education*, 3,205.<https://doi.org/10.1007/s44217-024-00253-0>
- Arif, A., Qadir, M. A., Martins, R. S., & Khuwaja, H. M. A. (2024). The impact of cyberbullying on mental health outcomes amongst university students. *PLOS Mental Health*, 1(6), e0000166. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000166>
- Balt, E., Mérelle, S., Robinson, J., Popma, A., Creemers, D., van den Brand, I., van Bergen, D., Rasing, S., Mulder, W., & Gilissen, R. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: Lessons from a psychological autopsy study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 48. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00597-9>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvardm University Press.
- Bussu, A., Pulina, M., Ashton, S. A., Mangiarulo, M., & Molloy, E. (2025). Cyberbullying and cyberstalking victimisation among university students. *International Review of Victimology*, 31(1), 59–90. <https://doi.org/10.1177/02697580241257217>

- Cheng, Z., Zhang, Z., Xu, Q., Maeda, Y., & Gu, P. (2023). A meta-analysis addressing the relationship between self-regulated learning strategies and academic performance in online higher education. *Journal of Computing in Higher Education*, 37, 195–224. <https://doi.org/10.1007/s12528-023-09390-1>
- Dulfer, N., Gowing, A., & Mitchell, J. (2025). Buildings belong to online classrooms. *Teaching in Higher Education*, 30(4), 1024–1040. <https://doi.org/10.1080/13562517.2024.2349993>
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-regulated learning in the digital age: A systematic review. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1477329.pdf>
- Feng, S., Liu, R., Jung, Y., Barry, A., & Park, J. H. (2024). Sex differences among U.S. high school students in the associations of screen time, cyberbullying, and suicidality: A mediation analysis of cyberbullying victimization using the Youth Risk Behavioral Surveillance Survey 2021. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34, e2874. <https://doi.org/10.1002/casp.2874>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hu, J., & Xiao, W. (2025). What are the influencing factors of online learning engagement? *Frontiers in Psychology*, 16, 1542652. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1542652>
- JB1. (2024). JBI critical appraisal tools. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
- Meng, W., Yu, L., Liu, C., Pan, N., Pang, X., & Zhu, Y. (2024). A systematic review of the effectiveness of online learning in higher education. *Frontiers in Education*, 8, 1334153. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1334153>
- Naeem, N. I. K., & Mushibwe, C. P. (2025). Navigating digital worlds. *Discover Education*. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00432-7>
- Nagata, J. M., Al Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). Screen time and mental health: A prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24, 2686. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
- Ng Hui Yu, Surat, S., & Rahman, S. (2023). Pengaruh ketagihan Internet: Perubahan tingkah laku murid sekolah rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(5), e002340. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i5.2340>
- Nor Yuzie Yusuf, Abu, R., & Md Yunus, A. S. (2014). Tingkah laku, emosi dan kognitif murid sebagai faktor peramal pencapaian akademik. *Journal of Human Capital Development*, 7(1), 1–19. [Rekod MyJurnal] <https://myjurnal.mohe.gov.my/public/article-view.php?id=81694>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). *The PRISMA 2020 statement*. *BMJ*, 372, n71. <https://www.bmj.com/content/bmj/372/bmj.n71.full.pdf>
- Rangel de Lázaro, G., & Duarte, J. M. (2023). Moving learning: A systematic review of mobile learning applications for online higher education. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 12(2), 198–224. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1396732.pdf>
- Sy, J. R. T., Dietch, J. R., Brombach, R. K., Trevorrow, T., & Zhou, E. S. (2024). Screen time and insomnia among college students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2428413>
- Tadros, M., Newby, J. M., Li, S., & Werner Seidler, A. (2025). Psychological treatments to improve sleep quality in university students. *PLOS ONE*, 20(2), e0317125. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317125>
- Tan, O. S., & Chua, J. J. E. (2024). Social emotional learning (SEL) and wellbeing in child development. In O. S. Tan, E. L. Low, I. S. Caleon, & E. L. Ng (Eds.), *Enhancing holistic wellbeing of children and youth: Insights from Singapore for research, policy and practice in education* (pp. 195–207). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-97-3515-0_14
- Taylor, M. E., Liu, M., Abelson, S., Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Schueller, S. M. (2024). Digital mental health interventions for college students. *Current Psychiatry Reports*, 26, 683–693. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01545-w>
- Tu, Y., Wang, Q., & Huang, C. (2025). Facilitating students emotional engagement in synchronous online learning. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(1). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1463766.pdf>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2024). *The impact of social support on university students living with mental illness: A systematic review and narrative synthesis*. *Journal of Mental Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>