

Studi Deskriptif-Komparatif *Digital Well-being* pada Mahasiswa di Indonesia**Muhammad Habib Alwi, Farah Aulia**Universitas Negeri Padang
habibalwi28@student.unp.ac.id**Article History**

accepted 1/7/2026

approved 1/8/2026

published 21/8/2026

Abstract

The rapid development of digital technology has made digital well-being an important aspect of supporting university students' well-being amid the high intensity of technology use. This study aimed to describe digital well-being among university students in Indonesia and to examine its differences based on age, gender, area of origin, and duration of internet use. This study employed a quantitative approach with a descriptive-comparative design involving 227 university students in Indonesia selected through convenience sampling. Data were collected using the Digital Well-being Scale developed based on the theory of Arslankara et al. (2022) and analyzed using descriptive statistics and Welch's ANOVA with the assistance of Microsoft Excel and JASP version 0.95.4.0. The results showed that 83.7% of the students had a high level of digital well-being. Based on its dimensions, digital satisfaction (87.22%), safe and responsible behavior (55.07%), and digital wellness (89.87%) were also predominantly categorized as high. Significant differences were found in digital wellness based on age and in safe and responsible behavior based on area of origin, whereas no significant differences were found based on gender or duration of internet use. Thus, university students in Indonesia generally demonstrate good digital well-being; however, safe and responsible digital behavior still needs to be strengthened to support healthy and sustainable technology use.

Keywords: digital well-being, university student, digital satisfaction, safe and responsible behavior, digital wellness

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat menjadikan digital well-being sebagai aspek penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa di tengah tingginya intensitas penggunaan teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *digital well-being* mahasiswa di Indonesia serta menguji perbedaannya berdasarkan usia, jenis kelamin, wilayah asal, dan durasi mengakses internet. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-komparatif yang melibatkan 227 mahasiswa di Indonesia melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Digital Well-being* berdasarkan teori Arslankara et al. (2022) dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta Welch ANOVA dengan bantuan Microsoft Excel dan JASP versi 0.95.4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 83,7% mahasiswa memiliki *digital well-being* pada kategori tinggi. Berdasarkan dimensinya, *digital satisfaction* (87,22%), *safe and responsible behavior* (55,07%), dan *digital wellness* (89,87%) juga didominasi oleh kategori tinggi. Perbedaan signifikan ditemukan pada *digital wellness* berdasarkan usia dan *safe and responsible behavior* berdasarkan wilayah asal, sedangkan jenis kelamin dan durasi mengakses internet tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Dengan demikian, mahasiswa di Indonesia secara umum memiliki *digital well-being* yang baik, tetapi perilaku digital yang aman dan bertanggung jawab tetap perlu diperkuat untuk mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: *digital well-being*, mahasiswa, kepuasan digital, perilaku digital yang aman dan bertanggung jawab, kesejahteraan digital



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Perkembangan teknologi telah mengubah cara masyarakat dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan mengakses informasi (Fajriah & Ningsih, 2024). Teknologi digunakan untuk memperoleh informasi maupun data yang sesuai, jelas, akurat, dan cepat (Siregar & Nasution, 2020). Di sisi lain, penggunaan teknologi digital juga menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti perubahan nilai, norma, serta munculnya berbagai risiko di lingkungan digital (Bahtiar, 2020; Subagio & Limbong, 2023; Wulandari, 2022). Oleh karena itu, isu utama dalam penggunaan teknologi digital saat ini bukan lagi sekadar banyak atau sedikitnya penggunaan teknologi, melainkan sejauh mana individu mampu menggunakan teknologi secara sehat, adaptif, dan seimbang.

Survei Statista (2025) menunjukkan bahwa pengguna internet di dunia telah mencapai 6,04 miliar jiwa atau sekitar 73,2% dari total populasi dunia. Sementara itu, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2025) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229,4 juta jiwa dari total 284,4 juta penduduk Indonesia. APJII (2025) juga melaporkan bahwa kelompok usia 19–34 tahun merupakan salah satu kelompok dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi. Kelompok usia tersebut didominasi oleh mahasiswa yang memanfaatkan internet untuk menunjang proses pembelajaran, komunikasi, pencarian informasi, hingga aktivitas sosial. Tingginya intensitas penggunaan teknologi digital pada mahasiswa menjadikan kualitas interaksi dengan teknologi sebagai aspek yang penting untuk diperhatikan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang tidak hanya memanfaatkan teknologi digital untuk kebutuhan akademik, melainkan untuk membangun relasi sosial, memperoleh hiburan, dan mengakses berbagai layanan digital (Warschauer & Matuchniak, 2010). Meskipun teknologi memberikan berbagai manfaat, penggunaan yang tidak seimbang berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti distraksi, kelelahan digital, paparan informasi yang berlebihan, hingga penurunan kesejahteraan psikologis (Ding et al., 2026; Tayiz et al., 2025; Uslu, 2025). Oleh karena itu, pembahasan mengenai penggunaan teknologi pada mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada durasi penggunaan internet, tetapi juga perlu mempertimbangkan kualitas pengalaman individu ketika berinteraksi dengan teknologi digital.

Selama ini, penelitian mengenai penggunaan teknologi digital lebih banyak berfokus pada berbagai dampak negatif, seperti *social media addiction*, *internet addiction*, dan *cyberbullying*, yang secara konsisten dikaitkan dengan penurunan *well-being* individu (Mitropoulou et al., 2022; Przybylski & Bowes, 2017; Wang et al., 2013). Namun, fokus terhadap risiko penggunaan teknologi digital belum mampu memberikan gambaran secara utuh mengenai bagaimana individu dapat memanfaatkan teknologi secara sehat dan adaptif. Seiring berkembangnya kajian psikologi dalam konteks digital (*cyberpsychology*), perhatian mulai bergeser pada bagaimana teknologi dapat mendukung kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari (Harley et al., 2018).

Konsep yang kemudian berkembang adalah *digital well-being*, yaitu kondisi ketika individu mampu menggunakan teknologi digital secara relevan dengan tujuan dan manfaat pribadinya (Gui et al., 2017). *Digital well-being* merupakan pengembangan konsep *well-being* dalam konteks penggunaan teknologi digital yang menggambarkan kepuasan subjektif individu dalam memperoleh manfaat teknologi sekaligus meminimalkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi mental, fisik, sosial, dan emosional (Arslankara et al., 2022; Gomes et al., 2023; Vanden Abeele, 2021). Individu dengan *digital well-being* yang baik ditandai oleh adanya pengalaman emosi positif, kemampuan mengendalikan penggunaan perangkat digital, serta terciptanya hubungan sosial yang sehat melalui media digital (Al-Mansoori et al., 2023; Roffarello & De Russis, 2023; Vanden Abeele, 2021). Sebaliknya, *digital well-being* yang rendah berkaitan

dengan meningkatnya kecemasan, depresi, kecanduan *smartphone*, kecanduan media sosial, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Al-Mansoori et al., 2023; Marciano et al., 2022).

Digital well-being menjadi konsep yang penting karena tidak hanya menekankan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga kualitas interaksi individu dengan teknologi digital serta kemampuan individu untuk memperoleh manfaat, mengelola risiko, mempertahankan kontrol diri, dan menjaga kesejahteraan psikologis, sosial, fisik, serta emosional dalam kehidupan digital (Arslankara et al., 2022; Aulia et al., 2025; Gui et al., 2017; Lin & Guo, 2024). Meskipun demikian, penelitian mengenai *digital well-being* pada mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada dampak negatif penggunaan internet atau menguji hubungan *digital well-being* dengan variabel lain, sementara penelitian yang secara khusus mendeskripsikan tingkat *digital well-being* mahasiswa Indonesia masih jarang dilakukan. Padahal, gambaran mengenai *digital well-being* mahasiswa penting sebagai dasar untuk memahami kualitas kehidupan digital pada kelompok yang sangat bergantung pada teknologi dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *digital well-being* pada mahasiswa di Indonesia serta menguji perbedaannya berdasarkan usia, jenis kelamin, wilayah asal, dan durasi mengakses internet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat *digital well-being* mahasiswa Indonesia sekaligus memperkaya literatur mengenai kesejahteraan dalam konteks digital sebagai dasar pengembangan kebijakan maupun program promosi penggunaan teknologi digital yang sehat di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-komparatif untuk menggambarkan variabel tertentu dan membandingkannya berdasarkan karakteristik tertentu (Cantrell, 2011; Price et al., 2015) dalam hal ini dibandingkan adalah *digital well-being* berdasarkan usia, jenis kelamin, wilayah asal, dan durasi mengakses internet. Responden penelitian berjumlah 227 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling* pada 14–27 Juni 2026. Pengumpulan data menggunakan instrumen *digital well-being* yang disusun berdasarkan teori Arslankara et al. (2022) dan telah melalui uji coba berupa pengujian validitas serta reliabilitas alat ukur. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan *digital well-being* dan ketiga dimensinya, serta statistik komparatif untuk menguji perbedaan antarkelompok. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan *JASP versi 0.95.4.0 for Windows* (Divisi et al., 2017; Sampson, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografis Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	Persentase
Kelompok usia	18-22 tahun	165	72,7%
	23-27 tahun	46	20,3%
	≥ 28 tahun	16	7%
Total		227	100%
Jenis kelamin	Laki-laki	47	20,7%
	Perempuan	180	79,3%
Total		227	100%
Kategori wilayah asal	Kota	151	66,5%

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	Persentase
Total	Kabupaten	76	33,5%
		227	100%
Durasi mengakses internet dalam sehari	1-5 jam sehari	48	21,1%
	5-10 jam sehari	138	60,8%
	≥ 10 jam sehari	41	18,1%
Total		227	100%

Statistik Deskriptif *Digital Well-being*

Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap data dari 227 responden menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.95.4.0. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi *digital well-being* beserta ketiga dimensinya.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Digital Well-being*

Uji Statistik Deskriptif	Variabel
	<i>Digital Well-being</i>
Mean	48,53
Minimum	18
Maximum	60
Standard Deviation	6,203

Tabel 3. Statistik Deskriptif Dimensi *Digital Well-being*

Uji Statistik Deskriptif	Dimensi		
	<i>DS</i>	<i>SRB</i>	<i>DW</i>
Mean	16,51	14,78	17,24
Minimum	7	7	4
Maximum	20	20	20
Standard Deviation	2,251	3,014	2,522

Catatan: *DS* = *Digital Satisfaction*, *SRB* = *Safe and Responsible Behavior*, *DW* = *Digital Wellness*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dimensi *digital wellness* memiliki rata-rata tertinggi, yaitu sebesar 17,24, diikuti oleh *digital satisfaction* sebesar 16,51. Sementara itu, *safe and responsible behavior* memiliki rata-rata paling rendah, yaitu sebesar 14,78. Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden secara deskriptif lebih menonjol pada aspek *digital wellness*, sedangkan perilaku aman dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi digital merupakan aspek yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan dua dimensi lainnya. Namun, perbedaan tersebut masih bersifat deskriptif dan belum menunjukkan bahwa perbedaan antardimensi signifikan secara statistik.

Kategorisasi

Tabel 4. Kategorisasi *Digital Well-being*

Kategorisasi	<i>Digital Well-being</i>	
	N	%
Rendah	2	0,88
Sedang	35	15,42
Tinggi	190	83,7

Berdasarkan tabel diatas, *digital well-being* mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi sebanyak 190 orang (83,7%).

Tabel 5. Kategorisasi Dimensi *Digital Well-being*

Kategorisasi	<i>DS</i>		<i>SRB</i>		<i>DW</i>	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	3	1,32	15	6,61	3	1,32
Sedang	26	11,45	87	38,33	20	8,81

Tinggi 198 87,22 125 55,07 204 89,87

Catatan: DS = Digital Satisfaction, SRB = Safe and Responsible Behavior, DW = Digital Wellness

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan kategorisasi *digital well-being* pada mahasiswa ditinjau dari dimensi *digital well-being*. Pada dimensi *digital satisfaction* secara umum mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 198 orang (87,22%). Berikutnya, dimensi *safe and responsible behavior* secara umum berada pada kategori tinggi sebanyak 125 orang (55,07%). Terakhir, dimensi *digital wellness* secara umum pada kategori tinggi sebanyak 204 orang (89,87%).

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji normalitas sebelum uji statistika deskriptif. Uji normalitas dilakukan untuk melihat bagaimana distribusi data yang digunakan. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, *p-value* > 0,05 menunjukkan data yang berdistribusi normal (Saifuddin, 2020). Pada penelitian ini, diperoleh nilai *p-value* 0,069 > 0,05 sehingga data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal.

Perbedaan *Digital Well-being* Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 6. Statistik Deskriptif dan Hasil Uji Perbedaan *Digital Well-Being* Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Mean (Standar Deviasi)			
		DWB	DS	SRB	DW
Kelompok usia	18-22 tahun	47,92 (5,89)	16,48 (2,13)	14,48 (2,92)	16,96 (2,44)
	23-27 tahun	50,22 (5,66)	16,65 (2,51)	15,43 (3,12)	18,13 (1,82)
	≥ 28 tahun	49,94 (9,42)	16,44 (2,83)	16 (3,20)	17,5 (4,15)
	Welch's F (p)	3,04 (0,061)	0,095 (0,91)	2,98 (0,063)	6,18 (0,005)
Jenis kelamin	Laki-laki	48,83 (6,92)	16,06 (2,73)	15,51 (3,04)	17,26 (2,72)
	Perempuan	48,45 (6,02)	16,63 (2,10)	14,6 (2,99)	17,23 (2,75)
	Welch's F (p)	0,118 (0,732)	1,737 (0,192)	3,448 (0,068)	0,003 (0,96)
Kategori wilayah asal	Kota	48,06 (6,11)	16,51 (2,35)	14,42 (3)	17,13 (2,46)
	Kabupaten	49,46 (6,32)	16,51 (2,06)	15,5 (2,94)	17,45 (2,64)
	Welch's F (p)	2,541 (0,113)	0,000 (0,992)	6,778 (0,01)	0,752 (0,387)
Durasi mengakses internet dalam sehari	1-5 jam sehari	49,29 (6,89)	16,19 (2,47)	15,56 (3,24)	17,54 (2,78)
	5-10 jam sehari	48,33 (5,96)	16,63 (2,11)	14,61 (2,87)	17,1 (2,41)
	> 10 jam sehari	48,32 (6,26)	16,49 (2,46)	14,44 (3,15)	17,4 (2,6)
	Welch's F (p)	0,39 (0,678)	0,618 (0,542)	1,866 (0,161)	0,614 (0,544)

Catatan: DWB = Digital Well-being DS = Digital Satisfaction, SRB = Safe and Responsible Behavior, DW = Digital Wellness

Berdasarkan Tabel 6, perbedaan skor *digital well-being* dan dimensinya pada sebagian besar kelompok demografis tidak signifikan. Perbedaan yang signifikan hanya

ditemukan pada dimensi *digital wellness* berdasarkan kelompok usia ($p=0,005$), dengan rata-rata tertinggi pada kelompok usia 23–27 tahun, serta pada dimensi SRB berdasarkan wilayah asal ($p=0,010$), dengan rata-rata responden kabupaten lebih tinggi daripada responden kota. Sementara itu, skor *digital well-being*, *digital satisfaction*, *safe and responsible behavior*, dan *digital wellness* berdasarkan jenis kelamin maupun durasi mengakses internet tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan karena seluruh nilai $p>0,05$.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 227 mahasiswa yang mayoritas berusia 18–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, berasal dari wilayah kota, dan mengakses internet selama 5–10 jam per hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *digital well-being* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 190 orang atau 83,7%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini relatif mampu memanfaatkan teknologi digital secara adaptif untuk mendukung aktivitas akademik, komunikasi, pencarian informasi, dan pengembangan diri (Arslankara et al., 2022; Peters et al., 2018).

Tingginya *digital well-being* menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital tidak selalu berkaitan dengan dampak negatif, seperti penggunaan internet bermasalah atau kecanduan media sosial. *Digital well-being* lebih berkaitan dengan kemampuan individu memperoleh manfaat dari teknologi sekaligus mengurangi dampaknya terhadap kehidupan psikologis, sosial, emosional, dan fisik. Gui et al. (2017) menjelaskan bahwa *digital well-being* tidak semata-mata ditentukan oleh durasi penggunaan teknologi, tetapi juga oleh tujuan, kualitas, dan manfaat penggunaannya. Pandangan tersebut sejalan dengan Vanden Abeele (2021) dan Arslankara et al. (2022), yang menempatkan *digital well-being* sebagai kemampuan mempertahankan hubungan yang sehat dan seimbang dengan teknologi digital. *Digital well-being* bersifat subjektif, spesifik pada individu, dan dipengaruhi oleh motivasi serta kemampuan individu merefleksikan dan mengatur penggunaan teknologi dalam kehidupannya (Parry et al., 2023).

Berdasarkan ketiga dimensinya, *digital wellness* memiliki rata-rata tertinggi sebesar 17,24 dengan 89,87% responden berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, *digital satisfaction* memiliki rata-rata sebesar 16,51 dengan 87,22% responden berada pada kategori tinggi, sedangkan *safe and responsible behavior* memiliki rata-rata terendah sebesar 14,78 dengan 55,07% responden berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menonjol dalam menjaga keseimbangan penggunaan teknologi dan memperoleh kepuasan dari pengalaman digital dibandingkan dalam menerapkan perilaku yang aman dan bertanggung jawab. Namun, perbandingan tersebut masih bersifat deskriptif dan tidak secara langsung menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antardimensi.

Tingginya *digital satisfaction* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu merasakan manfaat penggunaan teknologi dalam membantu penyelesaian tugas, memperoleh informasi, menjaga hubungan sosial, dan mendukung pengembangan diri. Sementara itu, tingginya *digital wellness* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa relatif mampu mengendalikan penggunaan perangkat digital, menjaga waktu istirahat, serta mengelola tekanan dan emosi negatif yang muncul dari aktivitas digital. Temuan ini sejalan dengan Arslankara et al. (2022), yang menjelaskan bahwa *digital well-being* ditandai oleh rasa nyaman, kepuasan, dan kemampuan mengelola teknologi agar tidak menurunkan kualitas kehidupan. Gomes et al. (2023) juga menjelaskan bahwa kepuasan digital berkaitan dengan penilaian positif individu terhadap manfaat dan pengalaman yang diperoleh dari penggunaan teknologi. Tingginya kedua dimensi tersebut kemungkinan berkaitan dengan posisi teknologi sebagai bagian dari rutinitas mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan Mayiwar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media berkaitan dengan peningkatan *digital well-being*.

Penggunaan teknologi yang berulang untuk memenuhi kebutuhan akademik, sosial, dan personal dapat membantu mahasiswa membentuk kebiasaan penggunaan yang lebih terarah. Hal ini sejalan dengan Parry et al. (2023) bahwa pengelolaan penggunaan teknologi berkaitan dengan motivasi, refleksi terhadap pola penggunaan, dan penyesuaian perilaku digital dengan tujuan individu.

Meskipun mayoritas responden berada pada kategori tinggi, *safe and responsible behavior* merupakan dimensi dengan rata-rata dan proporsi kategori tinggi paling rendah. Sebanyak 38,33% responden masih berada pada kategori sedang dan 6,61% berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan dan memperoleh manfaat dari teknologi tidak selalu disertai dengan perilaku keamanan dan tanggung jawab digital yang konsisten. Mahasiswa mungkin telah terbiasa menggunakan teknologi, tetapi belum selalu berhati-hati dalam menjaga informasi pribadi, memverifikasi kebenaran informasi, memahami jejak digital, dan menerapkan etika komunikasi. *Safe and responsible behavior* tidak dapat dikatakan rendah secara mutlak, tetapi masih menjadi aspek yang relatif lebih perlu diperkuat dibandingkan dimensi lainnya. Mahasiswa dapat memiliki kepuasan dan kontrol yang baik dalam penggunaan teknologi, tetapi belum tentu konsisten ketika menghadapi persoalan privasi, keamanan akun, penyebaran informasi, maupun interaksi etis di ruang digital. Hasil tersebut sejalan dengan istilah *privacy paradox*, yaitu adanya ketidaksesuaian antara kepedulian individu terhadap privasi dan perilaku aktualnya dalam melindungi atau mengungkapkan informasi pribadi (Weinberger et al., 2017). Temuan tersebut dapat mencerminkan adanya kesenjangan antara pemahaman mengenai keamanan digital dan penerapannya dalam perilaku aktual, karena pemahaman keamanan digital dilaporkan lebih kuat berkaitan dengan sikap dibandingkan perilaku (Bognár & Bottyán, 2024).

Analisis berdasarkan karakteristik responden menunjukkan adanya perbedaan *digital wellness* berdasarkan kelompok usia. Secara deskriptif, kelompok usia 23–27 tahun memiliki rata-rata tertinggi sebesar 18,13, diikuti kelompok usia ≥ 28 tahun sebesar 17,50 dan kelompok usia 18–22 tahun sebesar 16,96. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menjaga keseimbangan penggunaan teknologi dapat berbeda pada kelompok usia tertentu. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah bahwa mahasiswa berusia 23–27 tahun telah memiliki pengalaman yang lebih panjang dalam mengelola tuntutan akademik, pekerjaan, relasi sosial, dan penggunaan teknologi secara bersamaan. Pengalaman tersebut dapat membantu individu mengembangkan penggunaan teknologi yang lebih terarah, kemampuan menetapkan batas, serta regulasi diri yang lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Interpretasi ini sejalan dengan pandangan Parry et al. (2023) bahwa *digital well-being* membutuhkan refleksi dan komitmen dalam mengatur penggunaan teknologi.

Perbedaan juga ditemukan pada *safe and responsible behavior* berdasarkan wilayah asal. Responden dari wilayah kabupaten memiliki rata-rata lebih tinggi sebesar 15,50 dibandingkan responden dari wilayah kota sebesar 14,42. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konteks lingkungan dapat berkaitan dengan pembentukan perilaku aman dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi. Responden dari kota dan kabupaten mungkin menghadapi pola aktivitas digital, norma sosial, intensitas penggunaan, serta bentuk paparan risiko digital yang berbeda. Secara teoretis, Docherty & Biega (2022) menegaskan bahwa *digital well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh tanggung jawab individual, tetapi juga dibentuk oleh kondisi sosial, budaya, dan lingkungan tempat penggunaan teknologi berlangsung. Oleh karena itu, skor yang lebih tinggi pada responden kabupaten mungkin berkaitan dengan karakteristik konteks penggunaan teknologi dan norma sosial di lingkungannya.

Berdasarkan jenis kelamin dan durasi mengakses internet, tidak terdapat perbedaan *digital well-being* maupun ketiga dimensinya. Mahasiswa laki-laki dan

perempuan memiliki tingkat *digital well-being* yang relatif serupa, meskipun jumlah responden perempuan lebih besar daripada laki-laki. Tidak adanya perbedaan berdasarkan durasi internet juga menunjukkan bahwa penggunaan internet dalam waktu yang lebih lama tidak secara otomatis diikuti oleh *digital well-being* yang lebih rendah. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa tujuan, kualitas, konteks, dan kemampuan mengendalikan penggunaan teknologi lebih penting dibandingkan durasi penggunaan semata. Meskipun mahasiswa menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan teknologi digital, tidak ditemukan perbedaan generasional yang berarti dalam pola penggunaan teknologi dan karakteristik belajar (Lai & Hong, 2015). *Well-being* dalam konteks digital terbentuk dari pemenuhan kebutuhan psikologis dalam berbagai pengalaman penggunaan teknologi dan konteks kehidupan individu (Peters et al., 2018). Pengalaman digital bersifat individual dan kontekstual sehingga individu dengan durasi penggunaan yang sama dapat memperoleh manfaat dan risiko yang berbeda, tergantung pada tujuan, aktivitas, motivasi, serta kemampuan mereka dalam mengatur penggunaan teknologi.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *digital well-being* merupakan konsep yang mencakup kepuasan, keseimbangan, serta keamanan dan tanggung jawab dalam penggunaan teknologi. Secara praktis, perguruan tinggi perlu memperkuat program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga mencakup perlindungan data pribadi, keamanan siber, verifikasi informasi, kesadaran terhadap jejak digital, dan etika komunikasi. Penguatan tersebut diperlukan agar mahasiswa tidak hanya mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dan memuaskan, tetapi juga secara aman, bertanggung jawab, dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Hasil studi deskriptif mengenai *digital well-being* pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa *digital well-being* secara umum berada pada kategori tinggi. Berdasarkan ketiga dimensinya, yaitu *digital satisfaction*, *safe and responsible behavior*, dan *digital wellness*, seluruh dimensi juga didominasi oleh kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu memanfaatkan teknologi digital secara positif, memperoleh kepuasan dari penggunaan teknologi, menjaga kesejahteraan dalam aktivitas digital, serta menerapkan perilaku yang relatif aman dan bertanggung jawab ketika berinteraksi di lingkungan digital. Meskipun demikian, dimensi *safe and responsible behavior* memiliki persentase kategori tinggi yang lebih rendah dibandingkan dua dimensi lainnya, sehingga aspek keamanan informasi, kemampuan berpikir kritis terhadap informasi digital, serta etika dalam berkomunikasi di ruang digital masih perlu terus diperkuat.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar penelitian selanjutnya mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya *digital well-being*, seperti *digital literacy*, *self-regulation*, dukungan sosial, maupun karakteristik penggunaan teknologi digital. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau pendekatan campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan *digital well-being* mahasiswa serta pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan teknologi digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–24. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & 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>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). *Survei penetrasi internet indonesia*.
- Aulia, F., Utami, R. H., Magistarina, E., Kurniawan, R., Setiawan, M. Y., Ade, F. S., Purna, R. S., Hasanah, A. N., & Khasanah, A. N. (2025). Enhancing adolescent well-being in the digital age: exploring the interplay of parental and peer relationships with gender as a moderating variabel. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 80–88. <https://doi.org/10.29210/1124200>
- Bahtiar. (2020). *Teknologi Komunikasi dan Informasi*.
- Bognár, L., & Bottyán, L. (2024). Evaluating Online Security Behavior: Development and Validation of a Personal Cybersecurity Awareness Scale for University Students. *Education Sciences*, 14(6), 588. <https://doi.org/10.3390/educsci14060588>
- Cantrell, M. A. (2011). Demystifying the research process: understanding a descriptive comparative research design. *Pediatric Nursing*, 37(4), 188–189. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21916346>
- Ding, Z., Wang, Z., & Chen, X. (2026). Individual differences in adolescents' digital well-being: How perceived stress, fear of missing out, and self-control interact in daily life. *Personality and Individual Differences*, 255, 113713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113713>
- Divisi, D., Di Leonardo, G., Zaccagna, G., & Crisci, R. (2017). Basic statistics with Microsoft Excel: a review. *Journal of Thoracic Disease*, 9(6), 1734–1740. <https://doi.org/10.21037/jtd.2017.05.81>
- Docherty, N., & Biega, A. J. (2022). (Re)Politicizing Digital Well-Being: Beyond User Engagements. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501857>
- Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh teknologi komunikasi terhadap interaksi sosial di era digital. *Merdeka Indonesia Journal Internasional (MIJI)*, 4, 149–158.
- Gomes, R., Mathew, J., Nair, S., Mulasi, A., & Yadav, P. (2023). Design and validation of the digital well-being scale. *Icerche Di Pedagogia E Didattica. Journal of Theories and Research in Education*, 18(1), 239–251.
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital Well-Being”. Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173.
- Harley, D., Morgan, J., & Frith, H. (2018). Understanding digital technology as everyday experience. In *Cyberpsychology as Everyday Digital Experience across the Lifespan* (pp. 1–22). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/978-1-137-59200-2_1
- Lai, K., & Hong, K. (2015). Technology use and learning characteristics of students in higher education: Do generational differences exist? *British Journal of Educational Technology*, 46(4), 725–738. <https://doi.org/10.1111/bjet.12161>
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The research on risk factors for adolescents' mental health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Marciano, L., Driver, C. C., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. *Scientific Reports*, 12(1), 1316. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05291-y>
- Mayiwar, L., Asutay, E., Tinghög, G., Västfjäll, D., & Barrafreem, K. (2025). Determinants of digital well-being. *AI & SOCIETY*, 40(4), 3063–3073. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298–304. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>

- Parry, D. A., le Roux, D. B., Morton, J., Pons, R., Pretorius, R., & Schoeman, A. (2023). Digital wellbeing applications: Adoption, use and perceived effects. *Computers in Human Behavior*, 139, 107542. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107542>
- Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2018). Designing for Motivation, Engagement and Wellbeing in Digital Experience. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00797>
- Price, P. ., Jhangiani, R. ., & Chiang, I. (2015). *Research Methods in Psychology (2nd Canadian Edition)*. The Saylor Foundation.
- Przybylski, A. K., & Bowes, L. (2017). Cyberbullying and adolescent well-being in england: a population-based cross-sectional study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1(1), 19–26. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(17\)30011-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(17)30011-1)
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*.
- Sampson, M. A. G. (2025). Statistical Analysis in Jasp a Guide for Students. *Jasp*, 6(1), 1–185.
- Siregar, L. Y., & Nasution, M. I. P. (2020). *Perkembangan Teknologi Informasi terhadap Peningkatan Bisnis Online*. 2(1), 71–75. <https://doi.org/10.30606/hjimh>
- Statista. (2025). *Number of internet users worldwide 2025*.
- Subagio, I. K. A., & Limbong, A. M. N. (2023). Dampak teknologi informasi dan komunikasi terhadap aktivitas pendidikan. *Journal of Learning and Technology*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.33830/jlt.v2i1.5844>
- Tayiz, V., Vangölü, M. S., Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2025). Concept of Digital Well-being. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(4), 673–686. <https://doi.org/10.18863/pgy.1544897>
- Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in china: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62–69. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.690053>
- Warschauer, M., & Matuchniak, T. (2010). New technology and digital worlds: Analyzing evidence of equity in access, use, and outcomes. *Review of Research in Education*, 34(1), 179–225. <https://doi.org/10.3102/0091732X09349791>
- Weinberger, M., Bouhnik, D., & Zhitomirsky-Geffet, M. (2017). Factors Affecting Students' Privacy Paradox and Privacy Protection Behavior. *Open Information Science*, 1(1). <https://doi.org/10.1515/opis-2017-0002>
- Wulandari, D. (2022). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Internet bagi Peserta Didik. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyyah : The Indonesian Journal of Islamic Studies*, 10, 149–156.