

Deskripsi Tingkat *Digital Well-Being* pada Remaja di Era *Digital*

Aisyatul Humayrah^{1a}, Satiningsih^{1b}

^{1a, 1b}Universitas Negeri Surabaya, Jl. Ketintang, 60231, Surabaya

e-mail: ^aaaisyatul.20127@mhs.unesa.ac.id, ^bsatiningsih@unesa.ac.id

Received: 11 Agustus 2025; Revised: 10 Oktober 2025; Accepted: 31 Desember 2025

Abstract: *This study aims to examine the level of digital well-being among adolescents aged 16–18 years in Surabaya. A total of 416 respondents from high schools, vocational schools, and Islamic schools participated in this quantitative descriptive survey. The results revealed a normal distribution of digital well-being scores with a mean of 90 and a standard deviation of 9, indicating a stable and homogeneous pattern. Most respondents (65%) were categorized as moderate, while 15% were low and 20% high. Demographic analysis showed variations: 18-year-olds dominated the moderate and low categories, while 16-year-olds were more represented in the high category; female students tended to be in the moderate and high categories, whereas males were dominant in the low category; Grade XII students dominated the moderate and low categories, while Grade XI students were more prevalent in the high category; Surabaya Timur contributed most to the moderate and low categories, while Surabaya Selatan was more represented in the high category. In conclusion, adolescents in Surabaya generally have a moderate level of digital well-being, with age, gender, grade level, and school region playing significant roles in shaping digital well-being.*

Keywords: *digital well-being; adolescents; digital literacy*

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menelaah tingkat digital well-being pada remaja usia 16–18 tahun di Surabaya. Sebanyak 416 responden dari SMA, SMK, dan MA dilibatkan dalam penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui survei. Hasil analisis menunjukkan distribusi skor digital well-being yang normal dengan rata-rata 90 dan standar deviasi 9, menandakan pola yang stabil dan homogen. Mayoritas responden (65%) berada pada kategori sedang, sementara 15% berada pada kategori rendah dan 20% pada kategori tinggi. Analisis demografis memperlihatkan variasi: usia 18 tahun mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan usia 16 tahun lebih banyak pada kategori tinggi; perempuan cenderung berada pada kategori sedang dan tinggi, sementara laki-laki dominan pada kategori rendah; kelas XII mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan kelas XI lebih banyak pada kategori tinggi; wilayah Surabaya Timur mendominasi kategori sedang dan rendah, sementara Surabaya Selatan lebih banyak pada kategori tinggi. Kesimpulannya, tingkat digital well-being remaja di Surabaya relatif stabil pada kategori sedang, dengan faktor usia, gender, jenjang kelas, dan wilayah sekolah berperan penting dalam membentuk kesejahteraan digital.

Keywords: digital well-being; remaja; literasi digital

How to Cite: Humayrah, A., & Satiningsih, S. (2025). Deskripsi Tingkat *Digital Well-Being* Pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(2), 45-51. <https://doi.org/10.21067/jki.v11i1.14067>

Copyright © 2025 (Aisyatul Humayrah, Satiningsih)

Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi digital dan adopsi platform pembelajaran daring di sekolah-sekolah menyebabkan remaja usia 16–18 tahun menghabiskan proporsi waktu yang semakin besar untuk interaksi online dibandingkan interaksi tatap muka. Interaksi digital yang intens memang menawarkan kemudahan akses informasi dan fleksibilitas belajar, namun juga memunculkan risiko psikososial yang nyata, termasuk stres digital, kecemasan sosial, gangguan tidur, tekanan identitas, dan

penurunan fokus akademik. Kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional, sosial, dan kognitif remaja di lingkungan perkotaan yang sarat dengan tuntutan akademik dan sosial.

Dalam keseharian, media sosial menjadi ruang utama bagi remaja untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan membangun citra diri. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi sering kali menimbulkan tekanan untuk selalu terkoneksi, yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO). Tekanan ini dapat memicu kecemasan sosial, mengganggu pola tidur, dan menurunkan kualitas interaksi tatap muka. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan digital tidak hanya bergantung pada durasi penggunaan, tetapi juga pada kualitas interaksi yang terjadi di ruang digital.

Selain aspek psikologis, penggunaan media digital yang berlebihan juga berdampak pada dimensi akademik. Distraksi dari notifikasi, kebiasaan scrolling tanpa tujuan, serta penggunaan perangkat menjelang tidur terbukti mengurangi fokus belajar dan menurunkan prestasi akademik. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan digital memiliki keterkaitan erat dengan pencapaian akademik remaja, sehingga perlu dipahami secara lebih komprehensif.

Konteks perkotaan seperti Surabaya memberikan gambaran yang khas. Tingginya penetrasi teknologi, akses internet yang luas, serta mobilitas sosial yang tinggi membuat remaja di kota besar lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan digital. Tekanan akademik yang besar dan ekspektasi sosial yang kompleks semakin memperkuat kerentanan tersebut. Oleh karena itu, kajian mengenai kesejahteraan digital remaja di Surabaya dapat memberikan gambaran yang lebih representatif tentang tantangan yang dihadapi generasi muda di lingkungan urban.

Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan antara penggunaan teknologi bermasalah dan berbagai indikator kesejahteraan mental. Studi lokal dan internasional melaporkan korelasi antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan tidur dan kecemasan (Fadhilah & Lestari, 2022; Habibah et al., 2024; Winarko, 2024), bukti hubungan negatif antara kecanduan smartphone dan kesejahteraan psikologis (Jumrianti et al., 2023), serta pengembangan instrumen pengukuran digital well-being di konteks lain yang belum banyak diuji di Indonesia (Rosič et al., 2023). Namun, kajian-kajian lokal cenderung terfragmentasi pada aspek kecanduan, gangguan tidur, atau kecemasan saja, sehingga belum memberikan gambaran multidimensi yang komprehensif mengenai digital well-being, yang menurut kerangka Vanden Abeele meliputi kontrol diri, kesejahteraan emosional, kesejahteraan sosial, kesejahteraan kognitif, dan keamanan digital, pada remaja SMA di kota besar seperti Surabaya.

Pendekatan multidimensi yang mencakup kontrol diri, kesejahteraan emosional, relasi sosial, fungsi kognitif, dan keamanan digital diperlukan untuk memahami kondisi remaja secara utuh. Dengan kerangka ini, dapat diidentifikasi dimensi yang paling rentan dan area yang membutuhkan intervensi, sehingga hasil penelitian tidak hanya relevan secara akademis tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi kebijakan sekolah, program literasi digital, serta strategi pendampingan orang tua.

Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan digital remaja usia 16–18 tahun di Surabaya secara komprehensif, sekaligus mengeksplorasi variasi berdasarkan karakteristik demografis. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai kesejahteraan digital pada masa remaja dan menjadi dasar bagi kebijakan serta program yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang di lingkungan pendidikan maupun keluarga.

Metodologi

Bagian metode harus memuat desain penelitian, subjek penelitian, instrumen, prosedur pengumpulan data, dan analisis data. Itu harus disajikan dalam bentuk paragraf.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei daring. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data data penelitian dan menganalisis data dalam wujud angka menggunakan perhitungan statistik tertentu (Jannah, 2018). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian dan dianalisis secara statistik untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi aktual

digital well-being remaja.

Penelitian dilaksanakan di Kota Surabaya, Jawa Timur, dengan fokus pada siswa SMA/SMK/MA berusia 16–18 tahun. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA/SMK/MA di Surabaya yang berusia 16–18 tahun. Sampel ditentukan menggunakan teknik random sampling dengan kriteria sesuai kebutuhan penelitian. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin of error tertentu, sehingga diperoleh minimal 399 responden. Dalam praktiknya, sebanyak 416 siswa berpartisipasi dan mengisi kuesioner penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket yang diadaptasi dari (Nurmalahayati et al., 2023), disusun berdasarkan teori Vanden Abeele, dan terdiri dari 30 item pertanyaan. Instrumen ini menggunakan skala semantic differential untuk menilai posisi responden pada dua kutub berlawanan. Setelah uji validitas dan reliabilitas, 25 item dinyatakan layak digunakan dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,779, yang menunjukkan reliabilitas baik.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Skor responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan norma kategorisasi (Azwar, 2021). Analisis ini bertujuan untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai tingkat digital well-being remaja di Surabaya serta variasi berdasarkan karakteristik demografis.

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui distribusi skor digital wellbeing pada 416 responden. Hasil perhitungan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variable	n	Mean	Variance	Std. Deviation	Minimum	25% Quantile	Median	75% Quantile	Maximum
Digital Wellbeing	416	90	88	9	59	84	90	97	122

Analisis deskriptif terhadap 416 responden menunjukkan bahwa skor digital wellbeing memiliki nilai rata-rata sebesar 90 dengan standar deviasi 9. Nilai minimum tercatat 59 dan maksimum 122, sedangkan median berada pada angka 90. Kuartil 25% dan 75% masing-masing berada pada 84 dan 97, yang menandakan bahwa sebagian besar skor responden terkonsentrasi pada rentang tersebut. Variasi skor yang relatif moderat ini menunjukkan adanya perbedaan pengalaman kesejahteraan digital antar individu, namun tetap berada di sekitar nilai rata-rata.

Berdasarkan norma kategorisasi ($M \pm SD$), skor digital wellbeing responden diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Digital Wellbeing

Kategori	Jumlah Responden	Presentase (%)
Rendah	62	15,0%
Sedang	269	65,0%
Tinggi	85	20,0%

Berdasarkan kategorisasi menggunakan norma Azwar ($M \pm SD$), mayoritas responden berada pada kategori sedang (65%), menunjukkan bahwa kesejahteraan digital remaja di Surabaya relatif terjaga namun belum optimal. Sebanyak 15% responden berada pada kategori rendah yang menandakan kerentanan, sementara 20% berada pada kategori tinggi.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 3 menunjukkan distribusi responden berusia 16–18 tahun berdasarkan kategori digital well-being (rendah, sedang, tinggi).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kategori	Usia	Frequency	Percent
Sedang	16	82	30,5%
	17	84	31,2%
	18	103	38,3%
Rendah	16	17	27,4%
	17	22	35,5%
	18	23	37,1%
Tinggi	16	31	36,5%
	17	26	30,6%
	18	28	32,9%

Responden usia 18 tahun mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan kategori tinggi lebih banyak ditempati oleh responden usia 16 tahun. Hal ini menunjukkan adanya variasi kecenderungan kesejahteraan digital berdasarkan usia.

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan kategori digital well-being ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Sedang	Perempuan	152	56,5%
	Laki-laki	117	43,5%
Rendah	Perempuan	27	43,5%
	Laki-laki	35	56,5%
Tinggi	Perempuan	52	61,2%
	Laki-laki	33	38,8%

Perempuan cenderung lebih banyak berada pada kategori digital well-being sedang dan tinggi, sedangkan laki-laki lebih dominan pada kategori rendah.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Distribusi responden berdasarkan kelas dan kategori digital well-being ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kategori	Kelas	Frequency	Percent
Sedang	XI	96	35,7%
	X	59	21,9%
	XII	114	42,4%
Rendah	XI	21	33,9%
	X	14	22,6%
	XII	27	43,5%
Tinggi	XI	34	40,0%
	X	25	29,4%
	XII	26	30,6%

Responden kelas XII mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan kategori tinggi lebih banyak ditempati oleh responden kelas XI. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XI relatif lebih banyak memiliki tingkat digital well-being tinggi dibandingkan kelas lainnya.

Distribusi Responden Berdasarkan Wilayah Sekolah

Distribusi responden berdasarkan wilayah sekolah dan kategori digital well-being ditunjukkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Wilayah

Kategori	Wilayah Sekolah	Frequency	Percent
Sedang	Surabaya Timur	68	25,3%
	Surabaya Utara	40	14,9%
	Surabaya Selatan	68	25,3%
	Surabaya Barat	44	16,4%
	Surabaya Pusat	49	18,2%
Rendah	Surabaya Timur	20	32,3%
	Surabaya Utara	13	21,0%
	Surabaya Selatan	5	8,1%
	Surabaya Barat	13	21,0%
	Surabaya Pusat	11	17,7%
Tinggi	Surabaya Timur	14	16,5%
	Surabaya Utara	16	18,8%
	Surabaya Selatan	19	22,4%
	Surabaya Barat	18	21,2%
	Surabaya Pusat	18	21,2%

Wilayah Surabaya Timur mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan kategori tinggi lebih banyak ditempati oleh responden dari Surabaya Selatan. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat digital well-being antar wilayah di Surabaya, dengan kecenderungan tertentu pada masing-masing daerah.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat digital well-being remaja usia 16–18 tahun di Surabaya berada pada kategori sedang, dengan distribusi skor yang simetris dan terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata 90. Kondisi ini menandakan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan adaptif dalam mengelola penggunaan teknologi digital secara seimbang. Temuan ini sejalan dengan studi Mayiwar (2024) yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan kontrol penggunaan teknologi sebagai determinan utama kesejahteraan digital.

Distribusi frekuensi juga memperlihatkan bahwa 65% responden berada pada kategori sedang, sementara hanya 15% berada pada kategori rendah dan 20% pada kategori tinggi. Pola ini memperkuat kesimpulan bahwa kesejahteraan digital remaja relatif stabil, meskipun masih terdapat kelompok rentan yang membutuhkan intervensi. Hal ini konsisten dengan penelitian Widhyastuti et al. (2025), yang menemukan bahwa intervensi kesadaran digital dapat meningkatkan proporsi individu dalam kategori sedang hingga tinggi.

Jika ditinjau berdasarkan usia, responden berusia 18 tahun mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan usia 16 tahun lebih banyak berada pada kategori tinggi. Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa kelompok usia lebih muda cenderung memiliki keterampilan adaptif yang lebih baik dalam mengelola teknologi digital. Hal ini dapat dikaitkan dengan paparan edukasi digital yang lebih dini, sebagaimana dijelaskan oleh Maulidia et al. (2025) yang menekankan efektivitas psikoedukasi digital pada remaja awal. Sebaliknya, dominasi usia 18 tahun pada kategori sedang dan rendah mungkin dipengaruhi oleh meningkatnya tekanan akademik dan sosial digital yang lebih kompleks.

Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak berada pada kategori sedang dan tinggi, sedangkan laki-laki lebih dominan pada kategori rendah. Pola ini sejalan dengan penelitian Kasalina et al. (2024) dan Febriani et al. (2025), yang menegaskan bahwa perempuan lebih responsif terhadap edukasi digital dan cenderung menggunakan media digital untuk membangun koneksi sosial secara positif. Oleh karena itu, strategi peningkatan digital well-being perlu mempertimbangkan pendekatan berbasis gender, dengan fokus pada penguatan kontrol diri dan literasi digital bagi remaja laki-laki.

Analisis berdasarkan jenjang kelas menunjukkan bahwa kelas XII mendominasi kategori sedang

dan rendah, sedangkan kelas XI lebih banyak berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dijelaskan oleh beban akademik yang lebih berat pada kelas XII menjelang ujian akhir, sehingga memengaruhi keseimbangan penggunaan teknologi digital. Sebaliknya, siswa kelas XI berada pada fase yang relatif stabil, sehingga lebih mampu mengelola penggunaan teknologi secara sehat. Temuan ini sejalan dengan studi Ariyanti (2025) yang menekankan bahwa remaja awal lebih fleksibel dalam mengatur waktu belajar dan hiburan digital.

Distribusi wilayah sekolah memperlihatkan variasi yang signifikan. Surabaya Timur mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan Surabaya Selatan lebih banyak pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh lingkungan sekolah dan budaya digital lokal terhadap kesejahteraan digital siswa. Rustyawati et al. (2025) menegaskan bahwa kualitas lingkungan belajar, dukungan sosial, dan pendekatan edukatif berkontribusi besar terhadap kesejahteraan digital. Oleh karena itu, perbedaan antarwilayah di Surabaya dapat mencerminkan variasi dalam akses teknologi, pengawasan penggunaan digital, serta integrasi literasi digital dalam kurikulum.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan digital remaja di Surabaya relatif stabil, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Namun, variasi berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, dan wilayah menunjukkan bahwa faktor kontekstual berperan penting dalam membentuk kesejahteraan digital. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya intervensi yang lebih adaptif, berbasis gender, fase perkembangan, dan konteks wilayah, untuk memperkuat literasi digital, kontrol diri, serta dukungan sosial bagi remaja.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat digital well-being remaja usia 16–18 tahun di Surabaya secara umum berada pada kategori sedang, dengan distribusi skor yang simetris dan terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata 90. Mayoritas responden menunjukkan kemampuan adaptif dalam mengelola penggunaan teknologi digital secara seimbang, meskipun terdapat variasi berdasarkan usia, jenis kelamin, jenjang kelas, dan wilayah sekolah. Usia 18 tahun cenderung mendominasi kategori sedang dan rendah, sementara usia 16 tahun lebih banyak berada pada kategori tinggi; perempuan lebih banyak berada pada kategori sedang dan tinggi dibandingkan laki-laki; kelas XII mendominasi kategori sedang dan rendah, sedangkan kelas XI lebih banyak pada kategori tinggi; serta wilayah Surabaya Timur mendominasi kategori sedang dan rendah, sementara Surabaya Selatan lebih banyak pada kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa faktor kontekstual seperti perkembangan usia, gender, beban akademik, dan lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk kesejahteraan digital remaja, sehingga intervensi peningkatan literasi digital dan kontrol diri perlu dirancang secara adaptif sesuai karakteristik masing-masing kelompok.

Referensi

- Ariyanti, R. (2025). Peran Teknologi Digital dalam Meningkatkan Strategi Belajar pada Remaja Awal dan Akhir. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan*, 12(1), 45–58.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Fadhilah, I., & Lestari, P. (2022). The correlation between the duration to use social media and insomnia in adolescents. *Menara Journal of Health Science*, 1(3), 273–279.
- Febriani, A. F., Putri, P. S., & Mu'min, M. I. (2025). Siswa di Era Digital: Bagaimana Teknologi Mengubah Kepribadian Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 631–644.
- Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2024). Better quality of sleep among adolescents by considering the intensity of social media utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35>

- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Unesa University Press.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2023). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Kasalina, O. S., Martono, N., & Widyastuti, T. R. (2024). Hubungan Jenis Kelamin dan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Narsistik Remaja. *Jurnal Neo Societal*, 9(2), 75–90.
- Maulidia, C., Wulandari, A., & Prasetyo, B. (2025). Digital Well-Being Remaja: Psikoedukasi untuk Menjaga Keseimbangan antara Dunia Nyata dan Dunia Maya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa*, 7(2), 112–124.
- Mayiwar, L. (2024). Determinants of Digital Well-Being. *AI and Society*. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>
- Nurmalahayati, N., Setyawati, D., Naqiah, N., & Pratiwi, T. I. (2023). Gambaran kesejahteraan digital siswa di Sekolah Indonesia Jeddah tingkat SMA. Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan.
- Rosič, J., Carbone, L., Vanden Abeele, M. M. P., Lobe, B., & Vandenbosch, L. (2023). Measuring digital well-being in adolescence. *Journal of Children and Media*, 18(1), 99–119. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2272651>
- Rustyawati, N., Sari, P., & Handayani, T. (2025). Optimalisasi School Well-Being. *Jurnal Sublimapsi Psikologi*, 8(1), 55–70.
- Widhyastuti, C., Putri, P. S., & Mu'min, M. I. (2025). Digital Awareness Program sebagai Intervensi Digital Well-Being. *JIPSI*, 7(2), 88–101.
- Winarko, H. B. (2024). Kecemasan digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1).