



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Digital wellbeing siswa sekolah menengah dalam penggunaan teknologi digital: studi deskriptif pada madrasah aliyah

Gina Khairiyah^{*)}, Sahril Buchori, Fitriana Fitriana, Syahril Syahril

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 23th, 2026
Revised Sep 19th, 2026
Accepted Sep 24th, 2026

Keyword:

Digital wellbeing,
Teenager,
Guidance and counseling

ABSTRACT

Penggunaan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk dalam aktivitas belajar, komunikasi, dan hiburan. Namun, intensitas penggunaan teknologi yang tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola aktivitas digital secara sehat dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan siswa. Oleh karena itu, digital wellbeing menjadi aspek penting untuk dikaji sebagai gambaran kemampuan siswa dalam memanfaatkan teknologi secara positif, aman, bertanggung jawab, dan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat digital wellbeing siswa MAN Enrekang berdasarkan aspek digital satisfaction, safe and responsible behavior, dan digital wellness. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Responden penelitian berjumlah 50 siswa kelas XI MAN Enrekang yang dipilih menggunakan teknik random sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan terkait karakteristik penggunaan perangkat digital. Data dikumpulkan menggunakan angket digital wellbeing dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase serta pengelompokan kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 siswa (50%) berada pada kategori sedang, 16 siswa (32%) pada kategori rendah, dan 9 siswa (18%) pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat digital wellbeing siswa MAN Enrekang secara umum berada pada kategori sedang dan belum mencapai kondisi optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan dan pendampingan yang mendukung kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi digital secara sehat, aman, bertanggung jawab, dan seimbang.



© 2026 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Gina Khairiyah,
Universitas Negeri Makassar
Email: ginakhai002@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Kehadiran internet, perangkat digital, media sosial, dan platform pembelajaran daring memberikan peluang bagi peserta didik untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mendukung proses pembelajaran (Bond et al., 2021). Namun, meningkatnya keterhubungan digital tidak selalu menunjukkan bahwa peserta didik telah mampu menggunakan teknologi secara sehat, aman, dan seimbang. Penggunaan teknologi yang intensif perlu diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman digital agar tetap mendukung kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik. Konsep digital wellbeing menekankan bahwa kualitas penggunaan teknologi tidak hanya ditentukan oleh akses atau durasi penggunaan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengatur perilaku digital dan menjaga keseimbangan kehidupan daring maupun luring (Büchi,

2021). Oleh karena itu, tantangan perkembangan digital saat ini tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan teknologi, tetapi juga bagaimana peserta didik mampu memanfaatkan teknologi secara positif dan bertanggung jawab (Dienlin & Johannes, 2022).

Konsep digital wellbeing berkembang sebagai respons terhadap meningkatnya intensitas interaksi manusia dengan teknologi digital. Digital wellbeing menggambarkan kondisi ketika individu mampu memanfaatkan teknologi secara efektif dengan tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata, termasuk aspek kesehatan mental, hubungan sosial, keamanan digital, dan produktivitas (Büchi, 2021). Dalam konteks pendidikan, konsep ini menjadi semakin penting karena peserta didik tidak hanya menggunakan teknologi sebagai sarana pembelajaran dan pencarian informasi, tetapi juga sebagai media komunikasi, hiburan, serta pembentukan identitas sosial di lingkungan digital. Oleh karena itu, keberhasilan transformasi digital dalam pendidikan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan akses dan kemampuan teknis dalam menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga oleh kemampuan peserta didik dalam mengatur perilaku digital secara sehat, aman, dan bertanggung jawab (Gui et al., 2017)

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkelola dengan baik dapat memberikan konsekuensi terhadap perkembangan remaja, khususnya pada aspek kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan fungsi sosial. Kajian sistematis menunjukkan bahwa intensitas screen time yang tinggi pada remaja berkaitan dengan peningkatan risiko permasalahan kesehatan mental, termasuk gangguan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis, meskipun hubungan tersebut juga dipengaruhi oleh jenis aktivitas digital yang dilakukan (Santos et al., 2023). Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan layar dan kesehatan mental remaja bersifat kompleks, karena dampaknya bergantung pada durasi, konteks, serta pola keterlibatan individu dalam aktivitas digital (Tang et al., 2021). Penggunaan media sosial juga memiliki hubungan yang beragam terhadap kesejahteraan remaja; pada satu sisi dapat mendukung koneksi sosial, tetapi pada sisi lain dapat meningkatkan risiko tekanan psikologis apabila digunakan secara berlebihan atau tanpa regulasi diri yang baik (Valkenburg et al., 2022)

Penelitian mengenai digital wellbeing pada peserta didik juga mengalami perkembangan seiring meningkatnya perhatian terhadap kualitas penggunaan teknologi dalam lingkungan pendidikan. Kajian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi digital dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja apabila didukung oleh desain yang berorientasi pada kebutuhan pengguna, keterlibatan lingkungan sosial, serta kemampuan regulasi diri individu (Wright et al., 2023). Selain itu, literasi digital menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kemampuan peserta didik untuk menghadapi lingkungan digital secara aman, kritis, dan bertanggung jawab. Peserta didik dengan kompetensi digital yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan lebih tinggi dalam mengelola risiko digital, mengontrol perilaku penggunaan teknologi, serta mempertahankan keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari (Arkan & Bal, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa digital wellbeing bukan hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan teknologi, tetapi merupakan konstruk multidimensional yang mencakup kepuasan individu terhadap pengalaman digital (digital satisfaction), kemampuan menerapkan perilaku digital yang aman dan bertanggung jawab (safe and responsible behavior), serta kemampuan menjaga keseimbangan kesehatan fisik maupun psikologis dalam penggunaan teknologi (digital wellness) (Arslankara et al., 2022)

Meskipun kajian mengenai digital wellbeing terus mengalami perkembangan, penelitian sebelumnya di Indonesia masih lebih banyak berfokus pada aspek literasi digital, perilaku penggunaan internet, serta dampak penggunaan teknologi terhadap karakter dan psikologis peserta didik, dibandingkan mengkaji digital wellbeing sebagai suatu konstruk yang komprehensif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan literasi digital memiliki peran penting dalam membentuk perilaku penggunaan teknologi yang aman, kritis, dan bertanggung jawab pada peserta didik (Saputri & Manggalani, 2023). Namun, kajian yang secara khusus menggambarkan tingkat digital wellbeing peserta didik pada jenjang sekolah menengah, terutama dalam konteks madrasah aliyah dengan karakteristik lingkungan sosial dan budaya tertentu, masih relatif terbatas. Padahal, kondisi digital wellbeing peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan pola penggunaan digital, dukungan lingkungan sekolah, serta kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari (Büchi, 2021). Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu peserta didik yang mampu memanfaatkan teknologi secara sehat, aman, dan bertanggung jawab, dengan kondisi faktual, yaitu masih terbatasnya informasi empiris mengenai tingkat digital wellbeing peserta didik pada konteks sekolah tertentu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai kondisi digital wellbeing siswa sebagai dasar pengembangan layanan pendidikan dan bimbingan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik

Kondisi digital wellbeing peserta didik menjadi informasi penting bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam memahami kebutuhan perkembangan siswa di era digital. Layanan BK tidak hanya berorientasi pada

penyelesaian masalah yang telah muncul, tetapi juga memiliki fungsi preventif, pengembangan, dan pemeliharaan untuk membantu peserta didik membangun keterampilan adaptif dalam menghadapi perubahan lingkungan digital (Purnomo, 2025). Pemahaman mengenai tingkat digital wellbeing siswa dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang layanan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik, terutama berkaitan dengan pengelolaan penggunaan teknologi, keamanan digital, regulasi diri, serta keseimbangan psikologis dalam kehidupan digital. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penguatan kompetensi digital dan kesadaran terhadap penggunaan teknologi perlu menjadi bagian dari upaya pendidikan agar peserta didik mampu berinteraksi secara sehat, aman, dan bertanggung jawab di ruang digital (N. Kurnia & Astuti, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan tingkat digital wellbeing siswa Madrasah Aliyah Negeri Enrekang berdasarkan tiga aspek utama, yaitu digital satisfaction, safe and responsible behavior, dan digital wellness. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi digital wellbeing peserta didik serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung penggunaan teknologi digital secara sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat digital wellbeing siswa MAN Enrekang. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran dan penyajian kondisi variabel berdasarkan data numerik tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Variabel penelitian yaitu digital wellbeing yang terdiri atas tiga aspek, yaitu (1) digital satisfaction, (2) safe and responsible behavior, dan (3) digital wellness. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI MAN Enrekang sebanyak 197 siswa, dengan sampel sebanyak 50 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Kriteria responden meliputi siswa aktif kelas XI, menggunakan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari, serta bersedia mengikuti penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket digital wellbeing yang dikembangkan berdasarkan kajian literatur terkait konsep digital wellbeing. Pengembangan instrumen dilakukan melalui tahapan identifikasi konstruk, penyusunan indikator, pengembangan butir pernyataan, valisadi oleh ahli serta pengujian validitas dan reliabilitas. Instrumen awal terdiri atas 54 item yang mencakup tiga aspek digital wellbeing. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS versi 26, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Berdasarkan hasil pengujian, sebanyak 22 item dinyatakan valid dan instrumen memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,790 sehingga memenuhi kriteria reliabel.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil angket yang diberikan kepada 50 siswa kelas XI di Man Enrekang, diperoleh gambaran umum mengenai digital wellbeing siswa sebagai berikut: 1). Sebanyak 25 siswa (50%) memiliki tingkat digital wellbeing pada kategori sedang; 2). 16 siswa (32%) termasuk dalam kategori rendah. 9 siswa (18%) termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Penentuan kategori tingkat *digital wellbeing* dilakukan menggunakan interval skor teoritis berdasarkan skor minimum dan maksimum instrumen. Instrumen terdiri atas 22 item valid dengan menggunakan skala Likert 1–4, sehingga diperoleh skor minimum teoritis sebesar 22 dan skor maksimum teoritis sebesar 88. Dari penkategorian tersebut di peroleh tingkat digital wellbeing siswa MAN Enrekang cenderung berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditampilkan pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Digital Wellbeing Sisiwa MAN Enrekang

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	9	18%
Sedang	25	50%
Rendah	16	32%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	50	100%

Dominannya kategori sedang mengidentifikasi bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam memanfaatkan teknologi digital secara positif. Mereka pada umumnya telah mampu menggunakan perangkat digital sebagai sarana untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, dan menunjang kegiatan belajar. Namun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti kemampuan mengendalikan durasi penggunaan gawai, menjaga keseimbangan antara aktivitas di dunia digital dan kehidupan nyata, serta mengelola emosi saat berinteraksi melalui media digital. Dengan kata lain, meskipun penggunaan teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa, kemampuan mengelola teknologi secara sehat dan bertanggung jawab masih perlu diperkuat.

Di sisi lain, terdapat 16 siswa (32%) yang berada pada kategori rendah. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari seluruh responden masih memiliki tingkat digital wellbeing yang belum memadai. Siswa pada kategori ini cenderung mengalami kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital sehingga lebih rentan menggunakan media sosial atau gawai secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung, serta terganggunya keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan kehidupan pribadi. Temuan ini menjadi perhatian penting karena digital wellbeing yang rendah berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun capaian akademik siswa apabila tidak diperoleh pendampingan yang tepat melalui bimbingan dan konseling, salah satunya melalui penerapan bimbingan konseling berbasis *mindfulness*.

Sementara itu, hanya 9 siswa (18,0%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa telah mampu mengelola penggunaan teknologi digital secara sehat dan proporsional. Mereka dapat memanfaatkan teknologi sebagai media yang mendukung produktivitas, menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan luring, serta memiliki kontrol yang baik terhadap intensitas penggunaan perangkat digital. Meskipun demikian, persentase siswa pada kategori tinggi masih relatif kecil dibandingkan dengan kategori sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menetapkan 16 siswa yang berada pada kategori rendah sebagai subjek penelitian. 16 siswa tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa sebagai kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Pemilihan subjek penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa siswa pada kategori rendah merupakan kelompok yang paling membutuhkan intervensi untuk meningkatkan tingkat digital wellbeing mereka.

Pembahasan

Digital wellbeing merupakan konsep yang menggambarkan kualitas hubungan individu dengan teknologi digital, yaitu kemampuan seseorang dalam memanfaatkan teknologi secara positif dengan tetap mempertahankan keseimbangan aspek psikologis, sosial, akademik, dan kehidupan sehari-hari. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan perangkat digital, tetapi juga mencakup kemampuan regulasi diri, keamanan digital, serta kualitas pengalaman yang diperoleh dari aktivitas daring (Büchi, 2021). Pada kelompok remaja, teknologi digital memiliki fungsi yang kompleks karena menjadi bagian dari proses pembelajaran, komunikasi sosial, hiburan, dan pembentukan identitas. Oleh karena itu, pengalaman digital remaja sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu, pola penggunaan teknologi, serta lingkungan sosial yang mendukung (Dienlin & Johannes, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat digital wellbeing siswa kelas XI MAN Enrekang didominasi oleh kategori sedang sebanyak 25 siswa (50%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat digital wellbeing pada kategori menengah berdasarkan instrumen penelitian yang digunakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keterlibatan dengan teknologi digital, tetapi tingkat kemampuan dalam mengelola pengalaman digital masih menunjukkan variasi antarindividu. Hasil penelitian Humayrah & Satiningsih, (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori digital wellbeing sedang, sehingga menggambarkan bahwa remaja telah beradaptasi dengan lingkungan digital tetapi masih membutuhkan penguatan dalam aspek pengelolaan penggunaan teknologi.

Kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini juga memperlihatkan bahwa penggunaan teknologi pada remaja tidak selalu memberikan dampak yang sama. Penelitian Valkenburg et al., (2022) menunjukkan bahwa hubungan media sosial dengan kesejahteraan remaja bersifat heterogen, karena dipengaruhi oleh tujuan penggunaan, karakteristik pengguna, dan kualitas interaksi digital. Sejalan dengan itu, Marciano & Viswanath, (2023) menemukan bahwa pengalaman positif dalam penggunaan media sosial dapat berhubungan dengan peningkatan *flourishing* remaja, sedangkan pengalaman negatif dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan yang lebih rendah. Dengan demikian, tingkat digital wellbeing tidak hanya ditentukan oleh keberadaan teknologi, tetapi juga oleh bagaimana teknologi tersebut digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebanyak 16 siswa (32%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kelompok siswa yang memperoleh skor digital wellbeing lebih rendah dibandingkan kelompok lainnya. Namun, kategori rendah dalam penelitian ini tidak dapat langsung diartikan sebagai adanya perilaku penggunaan teknologi yang bermasalah, karena hasil tersebut hanya menggambarkan posisi skor responden berdasarkan kriteria kategorisasi instrumen. Penelitian Santos et al., (2023) menjelaskan bahwa hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis aktivitas digital, konteks penggunaan, serta kondisi psikologis individu. Hal serupa dikemukakan oleh Tang et al., (2021) bahwa hubungan antara screen time dan kesejahteraan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan teknologi, tetapi juga oleh tujuan dan pola keterlibatan digital.

Perbedaan tingkat *digital wellbeing* antar siswa dapat dikaitkan dengan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan teknologi. Remaja masih berada dalam tahap perkembangan kemampuan mengendalikan perhatian, membuat keputusan, dan mengatur perilaku ketika berhadapan dengan berbagai stimulus digital. Penelitian Burnell et al., (2022) menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berhubungan dengan pola penggunaan teknologi pada remaja. Selain itu, Putriyanto & Komarudin, (2026) menjelaskan bahwa pengaruh teknologi digital terhadap kesejahteraan remaja bergantung pada konteks penggunaan dan keseimbangan aktivitas digital dengan aktivitas kehidupan lainnya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi salah satu aspek penting dalam membangun pengalaman digital yang sehat.

Selain faktor individu, literasi digital juga menjadi aspek penting dalam perkembangan *digital wellbeing*. Penelitian Arkan & Ba1, (2025) melalui kajian sistematis menunjukkan bahwa kemampuan literasi digital berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi lingkungan digital secara aman, kritis, dan efektif. Temuan tersebut diperkuat oleh Gui et al., (2017) yang menjelaskan bahwa *digital wellbeing* merupakan konstruk multidimensional yang melibatkan kemampuan memahami teknologi, mengelola risiko digital, dan membangun pengalaman digital yang positif. Dengan demikian, peningkatan *digital wellbeing* peserta didik tidak cukup dilakukan melalui peningkatan akses teknologi, tetapi juga melalui penguatan kompetensi digital.

Dari sisi pendidikan, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling (BK). Informasi mengenai tingkat *digital wellbeing* siswa dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan asesmen kebutuhan dan menyusun layanan yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Siswa dengan kategori sedang dapat diberikan layanan preventif dan pengembangan untuk memperkuat kesadaran digital, regulasi diri, serta perilaku penggunaan teknologi yang bertanggung jawab. Sementara itu, siswa dengan kategori rendah memerlukan identifikasi lebih lanjut untuk mengetahui aspek spesifik yang membutuhkan dukungan. Penelitian mengenai literasi digital dan layanan pendidikan menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa membangun kemampuan adaptasi terhadap lingkungan digital (Kurnia et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan dalam layanan BK adalah bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Pendekatan ini relevan karena *mindfulness* menekankan kemampuan individu untuk menyadari pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul dalam suatu pengalaman tertentu. Dalam konteks penggunaan teknologi, pendekatan ini dapat membantu siswa melakukan refleksi terhadap pola penggunaan perangkat digital dan meningkatkan kemampuan regulasi diri. Penelitian Novita et al., (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* memiliki potensi dalam meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Selain itu, penelitian Adelia & Delia, (2025) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis digital dapat memberikan manfaat terhadap kesejahteraan remaja apabila dirancang sesuai kebutuhan pengguna.

Tentu dalam Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif sehingga hanya memberikan gambaran tingkat digital wellbeing siswa dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antarvariabel. Kedua, penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, penelitian ini belum menganalisis setiap aspek digital wellbeing secara terpisah sehingga belum dapat menjelaskan aspek mana yang paling dominan memengaruhi kondisi siswa. Keterbatasan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa digital wellbeing remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri, literasi digital, dukungan sosial, serta lingkungan tempat individu berinteraksi dengan teknologi (Valkenburg et al., 2022).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa tingkat digital wellbeing siswa kelas XI MAN Enrekang berada pada kategori sedang, dengan distribusi 25 siswa (50%) kategori sedang, 16 siswa (32%) kategori rendah, dan 9 siswa (18%) kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian telah berhasil mengidentifikasi gambaran tingkat digital wellbeing siswa berdasarkan aspek digital satisfaction, safe and responsible behavior, dan digital

wellness. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian digital wellbeing remaja di Indonesia melalui penyediaan data empiris mengenai kondisi kesejahteraan digital siswa pada konteks madrasah aliyah yang masih terbatas dikaji dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat, aman, dan bertanggung jawab sesuai kebutuhan peserta didik. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden dan konteks penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah serta menggunakan desain deskriptif, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau mixed method dengan triangulasi data untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan, faktor yang memengaruhi, serta efektivitas intervensi dalam meningkatkan digital wellbeing siswa. Berdasarkan hasil penelitian, sekolah dan guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengembangkan layanan yang disesuaikan dengan kondisi digital wellbeing siswa. Layanan preventif dan pengembangan dapat diberikan kepada siswa secara umum untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan regulasi diri, serta keseimbangan dalam menggunakan teknologi digital. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori rendah perlu mendapatkan perhatian yang lebih terarah melalui asesmen kebutuhan dan pendampingan yang sesuai dengan kesulitan yang dialami. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan menganalisis digital wellbeing berdasarkan setiap dimensinya maupun mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan perbedaan tingkat digital wellbeing siswa. Dengan demikian, penelitian berikutnya dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam serta menjadi dasar dalam pengembangan program atau intervensi yang lebih

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian hingga penyusunan manuskrip artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada para dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan masukan konstruktif pada setiap tahapan penelitian, mulai dari penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga proses penulisan artikel ilmiah, sehingga membantu penulis dalam memperdalam pemahaman terhadap konsep penelitian, meningkatkan kualitas analisis, serta menyusun manuskrip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak MAN Enrekang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, khususnya kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta seluruh staf yang telah membantu kelancaran proses pengumpulan data, memberikan informasi, dan mendukung pelaksanaan penelitian. Selain itu, apresiasi turut disampaikan kepada seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian, karena partisipasi, keterbukaan, dan kejujuran mereka dalam mengisi angket telah membantu penulis memperoleh data yang relevan dan akurat sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga seluruh rangkaian penelitian hingga penyusunan artikel ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(September).
- Arkan, Z., & Bal, M. (2025). *The Relationship Between School-Age Students' Literacy Skills And Digital Well-Being : A Systematic Review*.
- Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., Usta, E., & Altıparmak, A. A. (2022). This Article Is Licensed Under A Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License (Cc By-Nc 4.0). *Journal Of Teacher Education And Lifelong Learning (Tell)*, 4(2), 263–274.
- Bond, M., Bedenlier, S., Marin, V. I., & Handel, M. (2021). Emergency Remote Teaching In Higher Education : Mapping The First Global Online Semester. *International Journal Of Educational Technology In Higher Education*. <https://doi.org/10.1186/S41239-021-00282-X>
- Büchi, M. (2021). *Digital Well-Being Theory And Research*. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Burnell, K., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (2022). Longitudinal And Daily Associations Between Adolescent Self-Control And Digital Technology Use. *Developmental Psychology*, 59(4), 720–732. <https://doi.org/10.1037/Dev0001444>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The Impact Of Digital Technology Use On Adolescent Well-Being. *Dialogues In Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/Dcns.2020.22.2/Tdienlin>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2022). *The Impact Of Digital Technology Use On Adolescent Well-Being*. 5969. <https://doi.org/10.31887/Dcns.2020.22.2/Tdienlin>
- 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. <https://doi.org/10.14658/Pupj-Ijse-2017-1-8>
- Humayrah, A., & Satiningsih. (2025). Deskripsi Tingkat Digital Well-Being Pada Remaja Di Era Digital. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.21067/Jki.V11i1.14067>
- Kurnia, I. R., Adelia, A., Nurul, F., Rahmawati, L., Dewi, N., Salma, S., & Suryanti. (2024). Terapan Layanan Konseling Pada Siswa Yang Kurang Percaya Diri Di Sdit Azzhahiriyah. *Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 12762–12769.
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Peta Gerakan Literasi Digital: Studi Tentang Perilaku, Ragam Kegiatan, Kelompok Sasaran Dan Mitra. *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi*.
- Marciano, L., & Viswanath, K. (2023). Social Media Use And Adolescents' Well-Being: A Note On Flourishing. *Frontiers In Psychology*, 14(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109>
- Novita, R., Hendriani, S., & Batusangkar, I. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. 7(1).
- Purnomo, A. (2025). Systematic Literature Review : Digitalisasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Journal Of Innovation In Teaching And Instructional Media*, 5(3), 993–1003.
- Putriyanto, K. B., & Komarudin. (2026). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Digital Well-Being Pada Pengguna Tik-Tok. *Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Digital Well-Being Pada Pengguna Tik-Tok*. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/Ganaya>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., De Alcantara Ventura, S., De Almeida Nogueira, Y. J., De Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The Associations Between Screen Time And Mental Health In Adolescents: A Systematic Review. *Bmc Psychology*, 11 (1), 127.1–21. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Saputri, V. A. M., & Manggalani, R. (2023). Pengaruh Literasi Digital Terhadap Perilaku Pencarian Informasi Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(4), 229–236.
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The Relationship Between Screen Time And Mental Health In Young People : A Systematic Review Of Longitudinal Studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/J.Cpr.2021.102021>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Sciencedirect Social Media Use And Its Impact On Adolescent Mental Health : An Umbrella Review Of The Evidence. *Current Opinion In Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/J.Copsyc.2021.08.017>
- Wright, M., Reitegger, F., Cela, H., Papst, A., & Gasteiger-Klicpera, B. (2023). Interventions With Digital Tools For Mental Health Promotion Among 11 – 18 Year Olds : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Youth And Adolescence*, 754–779. <https://doi.org/10.1007/S10964-023-01735-4>