
Menemukan Keseimbangan Digital: *Digital Awareness Program* sebagai Intervensi untuk Meningkatkan *Digital Well Being*

Cahyaning Widhyastuti, Pradiptya Septyanti Putri, Muhammad Irfan Saeful Mu'min

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: cahyaning@unibi.ac.id; pradiptya@unibi.ac.id; mirfansm0303@gmail.com.

Diterima:
20 November 2025

Diterima Setelah Revisi:
3 Desember 2025

Dipublikasikan:
18 Desember 2025

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam kehidupan, terutama dalam hal berinteraksi, bersosialisasi, dan mengelola keseharian. Namun, intensitas penggunaan media digital yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan mental, penurunan fokus, serta gangguan keseimbangan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya peningkatan *digital well-being* melalui pendekatan yang bersifat reflektif dan edukatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *digital awareness program*, yaitu serangkaian kegiatan refleksi diri yang dirancang untuk menumbuhkan kesadaran terhadap pola penggunaan teknologi dan membangun perilaku digital yang lebih sehat. Metode penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest*. Penelitian melibatkan 10 partisipan penelitian (9 perempuan dengan rerata usia 21 tahun). Alat ukur yang digunakan adalah skala *digital well-being* ($\alpha = 0,87$) yang diberikan pada saat *pre-test* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat *digital well-being* setelah pelaksanaan program ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan refleksi terstruktur dalam *digital awareness program* dapat menjadi alternatif intervensi efektif untuk meningkatkan *digital well-being* individu.

Kata Kunci: *Digital awareness program, digital well-being, refleksi diri, kesadaran digital*

Abstract

The development of digital technology has brought significant changes to everyday life, particularly in the ways individuals interact, socialize, and manage daily activities. However, high-intensity digital media use can lead to mental fatigue, reduced focus, and disruptions in life balance. These conditions highlight the need for efforts to enhance digital well-being through reflective and educational approaches. This study aims to examine the effectiveness of the Digital Awareness Program, a series of self-reflection activities designed to increase awareness of technology-use patterns and foster healthier digital behaviors. The research employed a quasi-experimental pretest-posttest design and involved 10 participants (9 women; average age = 21 years). The measurement instrument used was the Digital Well-Being Scale ($\alpha = 0.87$), administered in both the pre-test and post-test phases. Data were analyzed using a paired-sample t-test to assess changes in scores before and after the intervention. The results showed a significant increase in digital well-being following the program implementation ($p < 0.05$). These findings indicate that structured reflection activities within the Digital Awareness Program can serve as an effective intervention to improve individuals' digital well-being.

Keywords: *Digital awareness program, digital well-being, self-reflection, digital awareness*

1 PENDAHULUAN

Penggunaan media digital telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir dan membawa perubahan besar dalam pola hidup masyarakat. Integrasi platform daring untuk belajar, bersosialisasi, hiburan, dan aktivitas harian menjadikan perangkat digital hampir tak terpisahkan dari kehidupan individu. Fenomena ini terjadi secara global dan juga terlihat di Indonesia. Laporan *We Are Social* (Kemp, 2023) mencatat bahwa lebih dari 221 juta penduduk Indonesia kini terhubung ke internet, dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 3 jam 5 menit per hari. Durasi tersebut menempatkan Indonesia pada peringkat tinggi secara global dalam intensitas penggunaan media sosial, dan sejalan dengan meningkatnya frekuensi interaksi daring seperti penggunaan ponsel atau laptop dalam berbagai aktivitas (Qin et al., 2024).

Di satu sisi, perkembangan teknologi digital memberikan berbagai manfaat signifikan. Teknologi memungkinkan akses informasi yang cepat, memperluas peluang belajar, serta memperkuat konektivitas sosial tanpa batas ruang dan waktu (Nasrullah, 2023). Dalam konteks pendidikan, platform pembelajaran daring meningkatkan partisipasi dan akses terhadap sumber belajar global, terutama setelah pandemi COVID-19 (Kusumawati & Prasetyo, 2023). Pada ranah pekerjaan, kemajuan teknologi informasi memungkinkan model kerja jarak jauh yang meningkatkan fleksibilitas dan efisiensi. Selain itu, media sosial dapat menjadi sarana ekspresi diri, kreativitas, dan membangun jejaring profesional (Hendrawan & Sari, 2024). Sektor ekonomi digital turut berkembang melalui *e-commerce*, *digital banking*, dan *startup*, membuka peluang inklusi ekonomi baru bagi masyarakat, termasuk generasi muda yang melek teknologi.

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan dan tidak terkelola dengan baik juga menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dihubungkan dengan *digital fatigue*, *fear of missing out* (FoMO), stres, serta gangguan suasana hati (Qin et al., 2024; Saini et al., 2024; Yao et al., 2023). *Digital fatigue* muncul akibat paparan berlebihan terhadap layar digital dan informasi, yang mengakibatkan kelelahan kognitif, gangguan fokus, dan penurunan produktivitas (Qin et al., 2024). FoMO, yaitu ketakutan tertinggal dari aktivitas sosial orang lain, semakin banyak dialami oleh remaja dan mahasiswa, dan ditemukan berkorelasi dengan kecemasan sosial serta penurunan kepuasan hidup (Gómez & Ramírez, 2024). Secara psikologis, penggunaan media sosial yang kompulsif juga berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi. Saini et al. (2024) menemukan bahwa *social media addiction* berhubungan signifikan dengan peningkatan stres dan gangguan suasana hati pada profesional muda. Meta-analisis Jing, Zhang, dan Luo (2025) menunjukkan bahwa *information overload* dan *social comparison* merupakan faktor utama yang memicu *social media fatigue* dan menurunkan kesejahteraan subjektif.

Kelompok dewasa awal merupakan kelompok yang paling intens menggunakan media digital dan sangat rentan terhadap berbagai dampak negatif tersebut. Masa dewasa awal ditandai oleh kebutuhan untuk membangun identitas diri, hubungan sosial, dan fondasi karier, sehingga individu pada tahap ini lebih sering memanfaatkan media sosial untuk eksplorasi diri dan koneksi sosial. Penelitian juga menunjukkan bahwa dewasa awal, terutama mahasiswa dan profesional muda, memiliki tingkat FoMO, stres digital, dan *digital fatigue* yang lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya (Qin et al., 2024; Saini et al., 2024; Gómez & Ramírez, 2024; Wu et al., 2005). Oleh karena itu, kelompok ini menjadi populasi yang relevan untuk diteliti dalam konteks *digital well-being*.

Fenomena serupa juga tampak di Indonesia. Rahardjo dan Fitriani (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari empat jam per hari memiliki tingkat stres dan gangguan tidur yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa literasi dan kesadaran digital masyarakat Indonesia masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut kemudian mengarahkan perhatian pada konsep *digital well-being* atau kesejahteraan digital. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), *digital well-being* merupakan keadaan seimbang antara penggunaan teknologi dengan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu. Seseorang dengan *digital well-being* yang baik mampu memanfaatkan teknologi secara sadar dan terarah tanpa mengorbankan

aspek kesejahteraan lainnya. Dalam konteks masyarakat Indonesia, konsep ini sangat relevan mengingat masih rendahnya kemampuan mengelola waktu layar dan memahami dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan (Hendrawan & Sari, 2024). Faktor budaya kolektivistik yang menekankan pentingnya hubungan sosial juga dapat memperkuat dorongan untuk selalu terhubung secara digital. Meskipun dapat meningkatkan solidaritas, kondisi ini juga memperbesar potensi FoMO dan tekanan sosial, sehingga keseimbangan antara interaksi digital dan kesehatan emosional menjadi semakin penting.

Secara keseluruhan, intensitas penggunaan media digital yang tinggi, rendahnya literasi digital yang komprehensif, serta lemahnya kesadaran diri dalam mengelola aktivitas daring dapat berdampak pada *digital well-being* individu. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga edukatif dan preventif. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *digital awareness program*, yakni intervensi yang menekankan peningkatan kesadaran diri, kemampuan reflektif, serta penguatan kontrol diri dalam menghadapi dinamika ruang digital. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *digital awareness program* sebagai strategi intervensi yang berpotensi meningkatkan *digital well-being* individu di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Digital Well-being*

Istilah *digital well-being* sering digunakan untuk menjelaskan kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan individu terkait penggunaan teknologi dan lingkungan digital. Istilah ini juga merujuk pada bagaimana individu mampu menyeimbangkan antara manfaat dan dampak negatif dari penggunaan digital yang meliputi aspek fisik, psikologis dan sosial. Sejalan dengan hal itu, Burr et al (2020) yang mendefinisikan *digital well-being* sebagai kondisi dimana individu dapat menerima dan mengambil sisi positif dari teknologi digital yang berkembang. Lebih lanjut lagi, dalam kondisi ini bukan berarti teknologi digital tidak berbahaya bagi individu, namun keberadaan teknologi mampu memberikan kontribusi dalam hidup individu dan membuat hidup individu memiliki kualitas yang baik (Burr et al, 2020; Uslu, 2025). *Digital well-being* juga didefinisikan dengan kesejahteraan yang dihasilkan dari penggunaan teknologi (Smits, Kim, van Goor, & Ludden, 2022). *Digital well-being* juga menekankan upaya individu dalam memaksimalkan manfaat digital dan meminimalisir resiko yang muncul dari media digital seperti kecanduan, gangguan tidur, dan kerusakan hubungan interpersonal (Cao & Li, 2023). Arslankara et al. (2022) menyebutkan bahwa *digital well-being* merupakan konsep multidimensi yang menggabungkan kepuasan subjektif, perilaku aman dan bertanggung jawab, serta kesejahteraan yang berkaitan dengan penggunaan teknologi. Berdasarkan definisi beberapa ahli yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *digital well-being* merujuk pada kondisi yang berkaitan dengan keseimbangan dan kualitas hidup yang dimiliki oleh individu terkait kehidupan di dunia nyata dan dunia digital.

Selanjutnya, Arslankara et al. (2022) menyebutkan ada tiga dimensi dari *digital well-being*, yaitu sebagai berikut:

a. *Digital Satisfaction*

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana teknologi dan media digital memberikan kepuasan subjektif bagi individu. Kepuasan subjektif dalam hal ini berkaitan dengan kemudahan mendapatkan akses informasi, keberfungsian layanan digital yang memberikan manfaat bagi individu, dan juga bagaimana teknologi dan media digital berkontribusi dalam kesejahteraan individu. Dimensi ini ditunjukkan aitem seperti: individu menilai tingkat kepuasannya terhadap pengalaman digital.

b. *Safe & Responsible Behavior*

Dimensi ini merujuk pada penilaian individu terkait dengan kebiasaan yang dilakukan dalam hal keamanan digital, menjaga privasi serta melakukan tindakan-tindakan preventif ketika

berinteraksi menggunakan media digital. Misalnya, berhati-hati dalam membagikan data pribadi dan mengelola kata sandi akun media sosial.

c. *Digital Wellness*

Dimensi ini juga disebut dengan *digital welfare*, yaitu individu bukan hanya menggunakan media digital secara aman tapi juga secara sehat. Sehat dalam hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang muncul ketika menggunakan media digital dan juga menggunakan media digital tersebut secara *mindfull*.

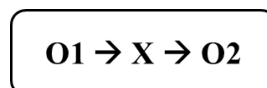
2.2 *Digital Awareness Program*

Digital awareness program merupakan serangkaian *treatment* yang diberikan kepada partisipan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran digital. Kesadaran digital ini penting karena berkaitan dengan sikap, pengetahuan, dan ketrampilan dalam menggunakan media digital secara aman dan produktif (Iskandar, Maksun, & Marini, 2025). Individu dalam menggunakan media digital hendaknya memiliki *digital awareness* yang baik supaya dapat menyaring informasi yang beredar di media digital (Iskandar, Maksun, & Marini, 2025). Sehingga individu dapat mengenali informasi palsu, melindungi data pribadi, dan juga dapat menggunakan media digital secara produktif.

Pada penelitian ini *digital awareness program* diberikan dalam beberapa sesi, yaitu dimulai dengan penjelasan kesadaran diri terhadap aktivitas digital. Kemudian dilanjutkan dengan mendiskusikan tentang manajemen waktu digital, yakni individu akan melakukan refleksi diri tentang penggunaan waktu *screen time*. Sesi selanjutnya, kembali partisipan diberikan penjelasan tentang literasi emosi dan pengelolaan emosi ketika menggunakan media digital. Terakhir, setelah pemberian materi literasi emosi, partisipan diajak melakukan *reflective journaling*. Yaitu, partisipan diajak untuk menuliskan rencana atau aktivitas apa saja yang akan dilakukan di media digital. Program *digital awareness* ini diharapkan dapat membantu partisipan penelitian dalam meningkatkan kesadaran penggunaan media digital, yang kemudian dapat membentuk dan meningkatkan *digital well-being* pada individu. Mengingat, saat ini media digital sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dipisahkan.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest–posttest control group design* untuk menguji efektivitas *Digital Awareness Program* dalam meningkatkan *digital well-being*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan tingkat *digital well-being* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa randomisasi penuh (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Penelitian ini menggunakan desain sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan:

O1: *Pretest*; X: *Treatment*; O2: *Posttest*

Partisipan penelitian ini berjumlah 10 orang dengan kriteria merupakan individu dewasa awal yang belum menikah. Kriteria ini diambil berkaitan dengan yang sudah dijelaskan di pendahuluan, yaitu usia dewasa awal merupakan kelompok usia yang paling intens menggunakan media sosial serta adanya kebutuhan untuk membangun identitas diri, hubungan sosial, dan fondasi karier (Qin et

al., 2024; Saini et al., 2024; Gómez & Ramírez, 2024). Sehingga lebih sering memanfaatkan media sosial untuk eksplorasi diri dan koneksi sosial. Rerata usia partisipan penelitian ini adalah 21 tahun. Selanjutnya, untuk mengukur *digital well-being* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *digital well-being scale* yang dikembangkan oleh Arslankara et al (2022). Alat ukur ini terdiri dari 12 aitem dengan dua aitem diantaranya adalah aitem unfavorabel. Alat ukur ini terdiri dari tiga dimensi, yaitu *digital satisfaction*, yang merujuk pada tingkat kepuasan, kenyamanan, dan manfaat subjektif yang dirasakan dari penggunaan teknologi digital. Dimensi ini juga menilai bahwa individu dalam menggunakan teknologi bukan hanya sebatas pada kesenangan saja, tapi juga pada persepsi tentang penggunaan digital untuk meningkatkan kualitas hidup. Dimensi kedua adalah *safe and responsible behavior*, merupakan dimensi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjaga diri dalam menggunakan teknologi digital. Dimensi ini juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam melindungi diri sendiri dan orang lain saat melakukan aktivitas digital, yang didalamnya meliputi perilaku aman, etis, dan bertanggung jawab saat menggunakan media digital. Selanjutnya, dimensi ketiga adalah *digital wellness* yang didefinisikan sebagai kondisi dimana individu mampu menjaga keseimbangan secara menyeluruh dalam menggunakan media digital. Kondisi ini meliputi bagaimana individu dapat mengelola dampak emosional dari konten yang dikonsumsi, mengatur waktu dalam penggunaan media digital (*screen time*) secara proporsional, dan mampu mengelola kegiatan aktivitas digital dan aktivitas *offline*.

Pengukuran *digital well-being* dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan treatment (*pretest*) dan setelah diberikan treatment (*posttest*). Berikut adalah gambaran prosedur pelaksanaan penelitiannya.

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian

Tahap 1	Pre-test Partisipan penelitian dikumpulkan di dalam satu ruangan yang sama, kemudian mereka diberikan alat ukur berupa <i>digital well-being scale</i> yang terdiri dari 12 item
Tahap 2	Pelaksanaan/pemberian treatment Pemberian <i>treatment</i> diberikan dalam beberapa tahap. <ol style="list-style-type: none"> a. Sesi 1 - Penjelasan tentang kesadaran diri digital Pada sesi ini, partisipan akan menerima paparan informasi yang berisi tentang kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) dalam melakukan aktivitas digital. Partisipan juga diajak untuk melakukan refleksi diri tentang kebiasaan yang dihabiskan dalam menggunakan <i>handphone</i> (misalnya, berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk <i>screen time</i>, emosi yang muncul ketika melakukan <i>screen time</i>, dan bagaimana pengaruh <i>screen time</i> ke relasi dan produktivitas) b. Sesi 2 – Manajemen Waktu Digital Partisipan penelitian diajak untuk berdiskusi dengan kelompok kecil (berdua) untuk mendiskusikan tentang cara-cara mengelola <i>screen time</i> yang berlebih. c. Sesi 3 – Pengelolaan Emosi dan Paparan Konten Partisipan terlebih dahulu mendapat penjelasan tentang literasi emosi ketika melakukan aktivitas digital. Partisipan melihat dampak dari konten negatif pada emosi diri individu d. Sesi 4 – Praktik Mindful Digital Use Di sesi terakhir, partisipan diminta untuk melakukan <i>reflective journaling</i>, yakni mencatat hal-hal apa saja yang akan dilakukan kedepannya ketika menggunakan media digital.
Tahap 3	Post-test Partisipan diberikan kembali alat ukur tentang <i>digital well being</i>

Selanjutnya, setelah proses penelitian dilakukan, peneliti melakukan analisis data untuk melihat efektivitas treatment yang diberikan. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat perubahan skor *digital well-being* partisipan sebelum dan sesudah diberikan treatment. Proses analisis, dibantu dengan menggunakan SPSS versi 25.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*, yaitu teknik analisis data yang digunakan untuk menguji efektivitas program *digital awareness* dalam meningkatkan *digital well-being*. Namun, untuk melakukan *paired sample t-test*, terlebih dahulu perlu dilakukan uji normalitas untuk memastikan sebaran data penelitian terdistribusi normal (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Hasil uji normalitas tergambar pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji normalitas

Variabel	Uji Normalitas	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>Digital well-being</i>	0.070	0.200

Tabel 2 menunjukkan bahwa, hasil *pre-test* dan *posttest* menunjukkan sebaran datanya normal. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh > 0.05 . Melihat hasil ini, maka selanjutnya dilakukan analisis *paired sample t-test* untuk menguji hipotesis penelitian. Berikut adalah hasil dari analisis *paired sample t-test*

Tabel 3. Hasil analisis *paired sample t-test*

	df	p
<i>Pair pre-test post-test</i>	9	0.021

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa hipotesis penelitian diterima, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0.021 ($p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian *treatmet* yang diberikan berupa *digital awareness program* dapat meningkatkan *digital well-being*. Hal ini berarti bahwa *digital awareness program* mampu membantu individu meningkatkan pemahaman, pengelolaan dan memanfaatkan teknologi secara sehat sehingga dapat berdampak positif pada *digital well-being*. *Digital well-being program* di penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan, pemahaman tentang literasi digital, keamanan digital, dan kemampuan meregulasi diri agar individu lebih adaptif ketika melakukan aktivitas digital (Iskandar, Maksum, & Marini, 2025). *Digital well-being* merupakan salah satu program yang dapat memunculkan literasi digital pada individu, yang kemudian dapat membantu individu melakukan aktivitas digital secara lebih aman, kritis dan terkendali. Sehingga memunculkan *digital well-being* pada pengguna (Arslankara et al, 2022). Literasi dan pemahaman terhadap media digital yang baik membuat individu dapat melakukan seleksi informasi secara lebih tepat, menciptakan interaksi digital yang berkualitas dan berusaha untuk meminimalisir keterpaparan konten yang berbahaya (Taryadi & Yuniyanto, 2022).

Arslankara et al. (2022) menjelaskan ada tiga dimensi utama dari *digital well-being*, yaitu *digital satisfaction*, *safe and responsible behavior*, dan *digital wellness*. Pemberian *treatment* atau intervensi berupa *digital awareness program* dinilai dapat meningkatkan keterampilan digital, memberikan pengetahuan dan mendorong individu mampu mengelola perilaku digital. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kualitas tidur dapat meningkat apabila individu mengurangi *screen time* (Pieh et al., 2025). Selanjutnya, *digital awareness program* yang memuat materi tentang resiko-resiko penggunaan media digital, interaksi yang tidak sehat di media digital. Hal ini bisa mendorong individu dapat lebih peduli dengan keamanan dalam beraktivitas di media digital, yang memungkinkan individu lebih berhati-hati ketika melakukan aktivitas di media digital. Kondisi ini berkaitan dengan dimensi *safe and responsible behavior*.

Rasa aman yang dimiliki individu ketika beraktivitas di media digital dapat mendorong dan memperkuat *digital satisfaction*, karena individu merasakan pengalaman dan emosi positif ketika melakukan aktivitas di media digital. Pendapat ini didukung oleh temuan penelitian terdahulu (Boucher et al., 2022) yang menyebutkan bahwa pemberian program peningkatan *digital well-being*

mampu menghasilkan perubahan di beberapa hal, seperti meningkatnya emosi positif, keterlibatan digital, dan membantu individu lebih adaptif ketika menghadapi tantangan digital. Hirshberg et al. (2025) juga menyebutkan bahwa pemberian pelatihan yang berisi tentang *digital awareness* dinilai dapat meningkatkan *digital well-being* dan memberikan dampak positif di kehidupan. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu perlu memiliki kepedulian dan kepekaan dalam melakukan aktivitas digital, yang mana *digital awareness program* ini membantu menumbuhkan kesadaran pada individu. Kesadaran individu akan aktivitas yang dilakukan di media digital akan mendorong munculnya emosi dan perilaku positif lainnya, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya *digital well-being*.

5 SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *digital awareness program* dapat meningkatkan *digital well-being* pada individu. Peningkatan kesadaran digital (*digital awareness*) merupakan faktor penting dalam membantu individu mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat dan seimbang. Penelitian ini menunjukkan bahwa program *digital awareness* mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap risiko dan manfaat penggunaan digital, memperkuat kemampuan individu dalam perilaku digital yang lebih adaptif. Namun demikian, penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk memperkuat temuan ini. Penelitian selanjutnya dapat memperluas karakteristik partisipan, membagi partisipan ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, serta memberikan treatment lebih dari satu kali guna menilai konsistensi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Burr C, Taddeo M, Floridi L. (2020). The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. *Sci Eng Ethics*. 26(4):2313-2343. doi: 10.1007/s11948-020-00175-8.
- Boucher, E., Honomichl, R., Ward, H., Powell, T., Stoeckl, S. E., & Parks, A. (2022). The effects of a digital well-being intervention on older adults: retrospective analysis of real-world user data. *JMIR aging*, 5(3), e39851.
- Cao, S., & Li, H. (2023). A scoping review of digital well-being in early childhood: definition, measurement, contributors, and interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043510>
- Hendrawan, A., & Sari, D. P. (2024). *Perilaku digital masyarakat Indonesia dan tantangan kesejahteraan psikologis*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 145–160.
- Hirshberg, M. J., Davidson, R. J., Arrisueño, L. B. V., Puentes, J. M. O., Bardalez, X. M., Gonzalez, B. S., ... & HCP-Well Study Group. (2025). Digital Well-Being Training With Health Care Professionals: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, 185(10), 1248-1256.
- Iskandar, R., Maksum, A., & Marini, A. (2025). Digital citizenship literacy in Indonesia: The role of privacy awareness and social campaigns. *Social Sciences & Humanities Open*. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101697>
- Jing, H., Zhang, T., & Luo, M. (2025). *Social media fatigue and discontinuous usage: A meta-analytic structural equation modeling based on the stimulus-organism-response model*. *Review of Communication Research*, 13, 240.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Indonesia. DataReportal – We Are Social & Hootsuite. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Nasrullah, R. (2023). *Media baru dan transformasi sosial di Indonesia*. Jakarta: Prenada Media.
- Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A. et al. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC Med* 23, 107. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>

- Qin, C., et al. (2024). *Too much social media? Unveiling the effects of excessive social media use on mental fatigue, stress, and anxiety*. *Frontiers in Psychology*.
- Rahardjo, A., & Fitriani, D. (2023). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stres dan kualitas tidur mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 12–25.
- Saini, M., Sharma, P., & Kapoor, R. (2024). *Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working professionals*. *BMC Psychology*, 12, 352. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01850-2>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Smits, M., Kim, C., van Goor, H., & Ludden, G. D. (2022). From digital health to digital well-being: Systematic scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), 1-31. Retrieved from <https://www.jmir.org/2022/4/e33787>
- Taryadi, & Yuniarto, E. (2022). Upaya menangkal konten negatif dengan pelatihan literasi digital bagi generasi muda. *Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 2(2), 143-150. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v2i2.605>
- Uslu, O. (2025) Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discov Soc Sci Health* 5, 145 (2025). <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>
- Yao, J., Wang, Y., & Chen, Y. (2023). Social media use and everyday cognitive failure: Investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship. *BMC Psychiatry*, 23, 371. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05371-x>
- World Health Organization. (2023). *Digital well-being and mental health: Guidelines for safe technology use*. Geneva: WHO Press.
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>