

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat menghadirkan peluang sekaligus risiko bagi kesejahteraan psikologis pengguna. Fenomena ini mendorong lahirnya konsep kesejahteraan digital, atau lebih dikenal dengan *digital well-being* (DWB). Hingga saat ini konsep DWB masih terfragmentasi secara konseptual maupun metodologis. Untuk menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap. **Studi pertama**, berupa *scoping review* terhadap 26 artikel dengan pendekatan *Joanna Briggs Institute* (JBI). Hasilnya menunjukkan bahwa definisi DWB dipahami dalam tiga perspektif utama: (1) pengembangan dari konsep kesejahteraan konvensional, (2) dampak teknologi terhadap kesejahteraan, dan (3) strategi penggunaan teknologi yang seimbang. Lebih lanjut, ditemukan bahwa instrumen pengukuran DWB masih terbatas, sedangkan intervensi populer seperti *digital disconnection* belum terbukti konsisten efektivitasnya. **Studi kedua**, menggunakan pendekatan eksploratif kualitatif melalui kuesioner terbuka ($N = 404$) dan wawancara semi-terstruktur ($N = 20$). Melalui analisis tematik, lima aspek utama DWB berhasil diidentifikasi, yaitu: (1) perhatian terhadap dampak kesehatan, (2) kesejahteraan emosional, (3) kendali sosial-digital, (4) kesadaran diri digital, dan (5) perilaku fokus-produktif. Temuan ini menegaskan bahwa DWB merupakan konstruk multidimensional yang mencakup dimensi emosional, kognitif, sosial, fisik, dan perilaku. **Studi ketiga**, mengembangkan serta menguji secara psikometrik skala DWB. Proses ini melibatkan penilaian delapan ahli ($S-CVI = 0.96$), *cognitive interview* ($N = 8$), uji coba lapangan ($N = 120$), EFA ($N = 125$), CFA ($N = 256$), dan Rasch Model ($N = 501$). Hasilnya diperoleh 15 butir pernyataan akhir dengan dua aspek utama, yaitu *regulasi diri digital* dan *optimalisasi aktivitas digital*. Pengujian psikometrik menunjukkan indeks *fit* yang baik, reliabilitas tinggi ($\omega = 0.861$; $\alpha = 0.855$), serta validitas konvergen dan diskriminan yang terpenuhi. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa DWB merupakan konstruk psikologis yang bersifat multidimensional dan operasional, yang secara empiris dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama, yaitu regulasi diri digital sebagai faktor protektif dan optimalisasi aktivitas digital sebagai faktor promotif. Kedua mekanisme ini bekerja secara sinergis dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu di era digital. Selain itu, integrasi ketiga studi memberikan kontribusi metodologis melalui *sequential multi-method* yang kuat, kontribusi konseptual dengan memperluas konsep kesejahteraan konvensional, kontribusi empiris melalui eksplorasi aspek dan uji psikometrik yang berhasil mengembangkan skala DWB yang valid dan reliabel. Implikasi praktis dari penelitian ini terletak pada dihasilkannya skala DWB yang dapat digunakan sebagai instrumen diagnosis awal untuk menilai kesejahteraan psikologis di era digital, sekaligus memetakan kesiapan individu dalam memanfaatkan teknologi secara sehat di era hiperkonektivitas.

Kata Kunci: *digital well-being, eksploratif kualitatif, optimalisasi aktivitas digital, pengembangan skala, regulasi diri digital, scoping review*

ABSTRACT

The rapid advancement of digital technology presents both opportunities and risks to individuals' well-being. This phenomenon has given rise to the concept of digital well-being (DWB), which remains fragmented both conceptually and methodologically. To address these gaps, this research was conducted in three stages. The first study employed a scoping review of 26 articles using the Joanna Briggs Institute (JBI) methodology. The findings revealed that DWB has been understood through three primary perspectives: (1) as an emerging of the classical well-being concept, (2) as the impact of technology on well-being, and (3) as a strategy for balanced digital activity. However, measurement instruments remain limited, and popular interventions such as digital disconnection have not demonstrated consistent effectiveness. The second study adopted a qualitative exploratory approach through open-ended questionnaires (N = 404) and semi-structured interviews (N = 20), analyzed thematically. Five key aspects of DWB were identified: (1) attention to health impacts, (2) emotional well-being, (3) social-digital control, (4) digital self-awareness, and (5) focused-productive behavior. These findings highlight that DWB is a multidimensional construct encompassing emotional, cognitive, social, physical, and behavioral dimensions. The third study developed and validated a DWB scale. Through eight experts' judgement (S-CVI = 0.96), cognitive interviews (N = 8), pilot testing (N = 120), and EFA (N = 125), CFA (N = 256), and Rasch Model (N = 501). The final 15-item scale consisted of two core aspects: digital self-regulation and digital activity optimization. Psychometric testing demonstrated good model fit indices, high reliability ($\omega = 0.861$; $\alpha = 0.855$), and satisfactory convergent and discriminant validity. Based on the overall findings, it can be concluded that DWB is a multidimensional and operational psychological construct, which can be empirically explained through two primary mechanisms: digital self-regulation as a protective factor and digital activity optimization as a promotive factor. Integrating the three studies provides methodological contributions through a robust multi-method approach, conceptual contributions by expanding classical well-being theories, and empirical contributions through the exploration and validation of a reliable DWB scale. The two identified aspects function synergistically, with digital self-regulation acting as a protective factor and digital activity optimization serving as a promotive factor, both fostering optimal digital well-being (DWB). The practical implication of this research lies in the development of a valid DWB scale that can serve as an initial diagnostic tool to assess well-being in the digital era and to map individuals' readiness to engage with technology healthily in this age of hyperconnectivity.

Keywords: digital well-being, digital activity optimization, digital self-regulation, qualitative exploration, scoping review, scale development