Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Volume 15, Nomor 02, Oktober 2026 http://doi.org/10.21009/JPPP.152.05

ADAPTASI DAN UJI PSIKOMETRI ALAT UKUR *DIGITAL WELL BEING*

ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE DIGITAL WELL-BEING SCALE

Syarah Aisyah Azzahra[1], Ajeng Namyra Putri[1], Desi Maria[1], Muhammad Fikran Satar[1], Aisyah Ajeng[1], Devi Wulandari[1], Christiany Suwartono[1,2]
[1]Prodi Magister Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Jakarta, 13880, Indonesia
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, 12930, Indonesia

Email: Azzahra.syarah@gmail.com, christiany.suwartono@atmajaya.ac.id

p-ISSN: 2337-4845
e-ISSN: 2620-7486

Received	*Revised*	*Accepted*	*Published*
28 Januari 2026	*21 Oktober 2026*	*22 Oktober 2026*	*30 Oktober 2026*

Abstract

Digital technology has become an integral part of everyday life, yet standardized instruments for assessing digital well-being within the Indonesian cultural context remain limited. This study aimed to adapt the Digital Well-Being Scale developed by Gomes et al (2023) into Indonesian and examine its psychometric properties in a sample of 300 digitally active individuals aged 18–40 years (M = 28.60, SD = 5.345), recruited through convenience sampling. The original scale consisted of 20 items measuring mental, emotional, and physical well-being. The adaptation process involved forward and backward translation, expert judgment by specialists in psychometrics and psychology, and readability testing prior to psychometric evaluation. Item analysis led to the eliminated of four physical well-being items that did not meet the item–rest correlation criteria, resulting in a 16-item Indonesian version. Exploratory Factor Analysis revealed a two-factor structure with satisfactory factor loadings, while internal reliability was very high for the overall scale (Cronbach's alpha = 0.915), as well as for the mental (α = 0.891) and emotional (α = 0.805) dimensions. Confirmatory Factor Analysis further supported acceptable model fit (CFI and TLI ≥ 0.90; RMSEA and SRMR ≤ 0.08). These findings suggest that digital well-being in Indonesia is a two-dimensional mental–emotional construct. Physical well-being is better understood as a consequence of digital technology use rather than a distinct domain. The Indonesian Digital Well-Being Scale demonstrates strong validity and reliability for assessing perceived digital well-being, supporting future research and culturally sensitive interventions.

Keywords: *digital well-being, mental, emotional, physical well-being, scale adaptation, measurement*

Abstrak

Teknologi digital telah menjadi bagian penting kehidupan sehari-hari, namun instrumen terstandar untuk mengukur kesejahteraan digital dalam konteks budaya Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengadaptasi *Digital Well-Being Scale* dari Gomes et al. (2023) ke dalam bahasa Indonesia dan menguji sifat psikometriknya pada 300 individu aktif digital berusia 18–40 tahun (rata-rata usia 28,60 tahun, SD = 5,345), dengan teknik *convinience sampling*. Skala asli terdiri dari 20 item yang mencakup kesejahteraan mental, emosional, dan fisik. Proses adaptasi meliputi penerjemahan *forward & backward*, expert jugdement dari ahli psikometri & psikologi, serta uji keterbacaan sebelum pengujian psikometrik dilakukan. Analisis item mengeliminasi 4 item aspek fisik karena tidak memenuhi kriteria korelasi aitem–total, sehingga diperoleh versi Indonesia dengan 16 item. *Exploratory Factor Analysis* (EFA) menunjukkan struktur dua faktor dengan muatan faktor memenuhi kriteria, sementara reliabilitas internal sangat tinggi (*Cronbach's alpha* = 0,915), dengan reliabilitas internal pada dimensi mental (α = 0,891) dan emosional (α = 0,805). *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) mengonfirmasi kecocokan model yang memadai (CFI dan TLI ≥ 0,90; RMSEA dan SRMR ≤ 0,08). Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan digital di Indonesia dikonseptualisasikan sebagai konstruk dua dimensi yang mencakup aspek mental dan emosional. Kesejahteraan fisik lebih dipahami sebagai konsekuensi penggunaan teknologi digital daripada sebagai dimensi tersendiri. Skala Kesejahteraan Digital versi Indonesia menunjukkan validitas dan reliabilitas yang kuat untuk mengukur kesejahteraan individu dalam lingkungan digital serta mendukung penelitian lanjutan dan intervensi yang sensitif terhadap konteks budaya.

Kata kunci: *kesejahteraan digital, mental, emosional, kesejahteraan fisik, adaptasi skala, pengukuran*

1. Pendahuluan

Kesejahteraan individu (*well-being*) merupakan indikator penting dalam pembangunan sumber daya manusia, baik secara global maupun nasional. *Well-being* tidak lagi dipahami sebagai sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi positif yang mencerminkan bagaimana individu menilai dan menjalani kehidupannya secara menyeluruh (Diener & Tay, 2017). Dalam konteks digital, perspektif ini relevan untuk memahami bagaimana individu mengevaluasi pengalaman dan kesejahteraannya ketika berinteraksi dengan teknologi. Oleh karena itu, pengukuran *digital well-being* perlu mempertimbangkan pengalaman subjektif individu dalam lingkungan digital serta kesesuaian konsep dan instrumen dengan konteks sosial dan budaya Indonesia.

Dalam konteks Indonesia, pengukuran *digital well-being* penting untuk memahami pengalaman individu dalam menyeimbangkan manfaat dan dampak penggunaan teknologi digital. Hal ini didukung oleh meta-analisis Godard dan Holtzman (2024) terhadap 141 studi yang menunjukkan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan, kesehatan mental, dan dukungan sosial bervariasi menurut aspek yang diukur dan konteks penggunaannya. Selain itu, validasi *Perceived Digital Well-Being Scale* pada sampel Amerika Serikat dan Inggris (Vera Cruz et al., 2025), serta adaptasinya pada dewasa muda di Arab Saudi (Elsokkary, 2026), menunjukkan pentingnya pengujian psikometrik pada populasi dan konteks budaya yang berbeda. Oleh karena itu, adaptasi dan pengujian validitas serta reliabilitas instrumen dalam konteks bahasa dan budaya Indonesia diperlukan untuk memastikan bahwa *digital well-being* dapat diukur secara tepat dan menjadi dasar bagi penelitian serta pengembangan intervensi yang relevan.

Perkembangan teknologi digital merupakan salah satu perubahan paling signifikan dalam kehidupan masyarakat modern. Internet, media sosial, pembelajaran daring, dan aplikasi kerja telah mengubah cara individu belajar, bekerja, dan berinteraksi. Floridi (2018) menyebut kondisi ini sebagai *infosphere*, yaitu ruang kehidupan baru yang mengaburkan batas antara dunia *online* dan *offline*, sehingga pengalaman manusia kini berlangsung secara simultan di ruang fisik dan digital. Lingkungan *online* menjadi ruang sosial virtual yang memungkinkan interaksi, pertukaran informasi, dan pembentukan pengalaman sosial melalui sistem digital yang saling terhubung (Briciu & Briciu, 2021). Dengan meningkatnya keterlibatan individu di ruang ini, pengalaman keseharian manusia semakin tidak terpisahkan dari dunia digital, sehingga kesejahteraan individu pun turut dipengaruhi oleh pengalaman yang terjadi di lingkungan *online*.

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital memiliki hubungan yang kompleks dengan kesejahteraan individu. Meta-analisis terhadap 51 studi dengan 680.506 partisipan menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif dan psikologis, sedangkan penggunaan yang berlebihan tidak selalu menunjukkan hubungan yang signifikan (Ansari et al., 2024). Tinjauan sistematis lainnya juga menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan dipengaruhi oleh karakteristik individu, pola penggunaan, serta konten dan desain platform digital (Sala et al., 2024). Temuan tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan digital (*digital well-being*) perlu dikaji bukan hanya berdasarkan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga pengalaman individu ketika memanfaatkan teknologi dalam aktivitas sehari-hari. Dalam konteks Indonesia, kajian ini relevan untuk memahami pengalaman digital masyarakat dalam lingkungan sosial dan budaya setempat.

Tingginya intensitas penggunaan teknologi digital pasca-pandemi terbukti memicu technostress signifikan yang berdampak langsung terhadap penurunan kualitas tidur kelompok mahasiswa dewasa awal di Indonesia (Hapsari et al., 2024). Di sisi lain, meskipun paparan layar berkepanjangan tersebut menyebabkan kelelahan mental kronis (digital fatigue), individu tetap terjebak dalam kecemasan ekstrem berupa nomophobia akibat ketergantungan komunikasi yang sulit dilepaskan (Zulmi et al., 2025).

Meskipun isu kesejahteraan digital semakin relevan, kajian ilmiah mengenai *online well-being* masih terbatas, khususnya dari sisi pengukuran. Banyak penelitian masih menggunakan skala *well-being* tradisional yang belum dirancang khusus untuk menangkap pengalaman subjektif individu di lingkungan digital (Kearns & Whitley, 2019). Sebelum dikembangkannya instrumen yang lebih komprehensif, beberapa upaya pengukuran *digital well-being* telah dilakukan dengan berfokus pada aspek atau konteks teknologi tertentu. *Digital Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Ratan *et al.* (2021), menekankan pengalaman subjektif individu dalam berinteraksi dengan teknologi digital, khususnya terkait persepsi kontrol, keseimbangan penggunaan, dan dampak afektif. Meskipun memberikan kontribusi penting dalam pengembangan konsep *digital well-being*, pendekatan tersebut masih bersifat kontekstual dan belum sepenuhnya dirancang untuk menangkap kesejahteraan digital sebagai konstruk multidimensional yang terintegrasi serta siap diadaptasi lintas budaya.

Perkembangan pengukuran *digital well-being* juga ditunjukkan oleh Vera Cruz et al. (2025) dan Elsokkary (2026) melalui validasi *Perceived Digital Well-Being Scale* (PDWS) pada dewasa muda di Amerika Serikat dan Inggris serta adaptasinya pada budaya Arab saudi, yang mencakup dimensi emosional, sosial, dan kognitif. Penelitian tersebut memperkuat bukti pengukuran kesejahteraan digital berdasarkan persepsi individu terhadap pengalaman penggunaan *smartphone*, tetapi memiliki cakupan operasional yang berbeda dari pengukuran

kesejahteraan dalam aktivitas daring secara lebih luas. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan instrumen perlu mempertimbangkan keselarasan antara konseptualisasi konstruk, konteks penggunaan teknologi, dan karakteristik populasi sasaran, serta tidak semata-mata didasarkan pada kualitas statistik instrumen.

Menjawab keterbatasan tersebut, Gomes *et al.* (2023) mengembangkan *Digital Well-Being Scale* sebagai instrumen yang secara khusus dirancang untuk mengukur kesejahteraan individu dalam konteks penggunaan teknologi digital melalui kerangka konseptual multidimensional yang mencakup aspek mental, emosional, dan fisik. Skala ini dikembangkan melalui proses validasi psikometrik yang komprehensif dan merepresentasikan perkembangan terkini dalam pengukuran *digital well-being* secara global. Namun demikian, karena dikembangkan dalam konteks budaya tertentu, penggunaan instrumen ini pada konteks sosial dan budaya yang berbeda, seperti Indonesia, memerlukan proses adaptasi lintas budaya yang sistematis, mencakup penerjemahan, penilaian ahli, uji keterbacaan, serta pengujian psikometrik, agar kesetaraan makna, relevansi konteks, dan akurasi pengukuran tetap terjaga (Schueller *et al.,* 2018)

Di Indonesia, Ananda et al. (2026) telah mengadaptasi *Digital Well-Being Scale* dari Arslankara et al. (2022) menggunakan analisis Rasch, sedangkan Rohimah et al. (2026) mengembangkan instrumen kesejahteraan digital bagi siswa sekolah menengah. Sejalan dengan penelitian internasional yang dilakukan oleh Ratan et al. (2021), Vera Cruz et al. (2025) dan Elsokkary (2026), penelitian tersebut menunjukkan perkembangan pengukuran *digital well-being* melalui instrumen, pendekatan psikometrik, dan konteks populasi yang beragam. Namun, perbedaan konseptualisasi dan cakupan dimensi instrumen menunjukkan perlunya evaluasi lebih lanjut terhadap pengukuran *digital well-being* dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini ini berfokus pada adaptasi dan pengujian psikometrik DWS dari Gomes et al. (2023) untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel dalam mengukur *digital well-being* pada konteks Indonesia, serta mendukung penelitian lanjutan di bidang kesejahteraan digital . Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk meraih prestasi, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik (Muslimah et al., 2022). Prestasi yang diperoleh melalui proses belajar dan usaha seharusnya menjadi suatu kebanggaan bagi mahasiswa. Namun, tidak semua mahasiswa mampu memandang keberhasilan tersebut sebagai hasil dari kemampuan dirinya. Sebagian mahasiswa justru merasa tidak pantas menerima penghargaan atau apresiasi atas pencapaian yang telah diraih (Maryam, 2025). Fenomena ini dikenal sebagai *impostor syndrome*. Istilah *impostor phenomenon* pertama kali diperkenalkan oleh Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1978 untuk menggambarkan kondisi individu yang meragukan kemampuan dirinya meskipun memiliki prestasi dan keberhasilan yang nyata (Clance & Imes, 1978).

2. Metode Penelitian

Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 300 orang dewasa. Menurut Comrey dan Lee (1992), ukuran sampel 300 termasuk kategori “baik” untuk analisis faktor dan mampu menghasilkan estimasi parameter yang stabil serta andal. Kecukupan sampel tidak hanya ditentukan oleh jumlah partisipan, tetapi juga oleh karakteristik data dan kestabilan struktur faktor (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2024).

Tabel 1. Data Demografis Responden

Kelompok Usia	SMP	SMA/SMK	S1/S2/S3	Total (n)	Persentase (%)
18–29 Tahun	1	55	116	172	57,33
30–40 Tahun	2	34	92	128	42,67
Total	3	89	208	300	100

Responden penelitian berada pada rentang usia 18–40 tahun, dengan rata-rata usia 28,60 tahun (*SD* = 5,345), yang menurut Hurlock (1980) termasuk masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu menghadapi proses pembentukan identitas dan kemandirian (Arnett, 2000), serta tuntutan dalam membangun relasi interpersonal dan mengembangkan karier (Schulenberg et al., 2005; Mehta et al., 2020). Rentang usia ini dipilih karena kelompok dewasa awal hingga dewasa madya awal merupakan kelompok dengan tingkat keterlibatan digital tertinggi dalam berbagai domain kehidupan, termasuk pekerjaan, pendidikan, dan relasi sosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dewasa awal dan dewasa madya awal memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang lebih tinggi, lebih beragam, dan lebih terintegrasi dengan identitas diri serta fungsi keseharian, sehingga pengalaman psikologis mereka sangat dipengaruhi oleh interaksi digital (Arnett *et al.,* 2021; Twenge, 2023). Sebaliknya, kelompok usia yang lebih tua cenderung menunjukkan pola penggunaan teknologi yang lebih terbatas dan instrumental, sehingga pengalaman kesejahteraan digitalnya memiliki karakteristik yang berbeda (Xie *et al.,* 2022). Oleh karena itu, memfokuskan penelitian pada rentang usia 18–40 tahun dinilai paling relevan untuk

menangkap dinamika *digital well-being* secara mendalam dan kontekstual.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu metode *non-probability sampling* berdasarkan akses dan ketersediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (Andrade, 2021). Kriteria inklusi meliputi: (1) pengguna aktif internet dan perangkat digital, (2) durasi penggunaan digital lebih dari empat jam per hari, (3) usia 18–40 tahun, dan (4) kesediaan berpartisipasi secara sukarela. Kriteria tersebut ditetapkan untuk memastikan responden memiliki pengalaman digital yang cukup intens dan bermakna, sehingga mampu memberikan respons yang akurat dan relevan terhadap item skala *Digital Well-Being*. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan merepresentasikan pengalaman *subjective well-being* dalam konteks penggunaan digital secara lebih tepat.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Digital Well-Being Scale* (DWS) yang dikembangkan oleh Gomes *et al. (*2023) untuk mengukur kesejahteraan subjektif individu dalam konteks penggunaan teknologi digital. Skala ini berlandaskan kerangka *subjective well-being* yang menekankan pengalaman afektif, evaluasi kognitif, serta dampak penggunaan teknologi terhadap fungsi keseharian, dengan mengoperasionalkan digital well-being melalui persepsi terhadap dampak penggunaan teknologi pada aspek mental, emosional, dan fisik. Instrumen dikembangkan melalui kajian literatur, penyusunan item, penilaian tujuh ahli, serta pengujian pada 301 responden aktif digital yang mayoritas berusia 21–30 tahun.

Versi asli DWS memiliki reliabilitas internal yang sangat tinggi (*Cronbach's alpha* = 0,921) dan terdiri dari 20 item yang mencakup tiga dimensi, yaitu *mental well-being* (12 item), *emotional well-being* (4 item), dan *physical well-being* (4 item) (Gomes *et al.,* 2023). Analisis eksploratori menggunakan *Principal Component Analysis* (PCA) menghasilkan tiga komponen, sedangkan CFA menunjukkan kecocokan model berdasarkan indeks χ^2/df = 2,86; GFI = 0,902; dan RMSEA = 0,070. Kekuatan instrumen terletak pada cakupan multidimensional dan dukungan awal reliabilitas serta struktur faktor, meskipun pengujian aslinya didominasi responden dewasa muda dan belum membuktikan kesetaraan pengukuran lintas budaya.

Setiap item direspon menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), dengan skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *digital well-being* yang lebih baik. Dalam penelitian ini, DWS digunakan melalui proses adaptasi lintas budaya ke dalam Bahasa Indonesia untuk memastikan kesetaraan linguistik, budaya, dan konseptual. Proses adaptasi meliputi penerjemahan, penilaian oleh ahli, serta uji keterbacaan sebelum instrumen digunakan pada pengumpulan data utama.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental yang berfokus pada adaptasi lintas budaya alat ukur serta pengujian karakteristik psikometriknya dalam konteks budaya Indonesia. Proses adaptasi instrumen mengacu pada pedoman adaptasi tes lintas budaya yang dikemukakan oleh Hambleton *et al.* (2004), yang menekankan pentingnya kesetaraan konseptual, linguistik, dan budaya dalam adaptasi alat ukur psikologis.

Sebelum proses adaptasi, peneliti telah memperoleh izin dari pengembang skala asli, yaitu Gomes *et al.* (2023), untuk melakukan penerjemahan, adaptasi lintas budaya, dan pengujian psikometrik *Digital Well-Being Scale* (DWS) dalam konteks Indonesia. Proses adaptasi diawali dengan penerjemahan maju (*forward translation*) dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh penerjemah yang memiliki kompetensi bahasa dan latar belakang psikologi. Dua versi terjemahan disintesis menjadi satu versi awal, kemudian diterjemahkan kembali ke bahasa sumber (*back translation*) untuk mengidentifikasi kemungkinan pergeseran makna. Selanjutnya, penilaian kesetaraan makna melalui *expert judgement* dilakukan oleh 2 dosen psikologi yang memiliki kompetensi di bidang psikometri dan kesejahteraan psikologis. Penilaian ahli dilakukan secara kualitatif untuk mengevaluasi kesetaraan makna (*content validity*). Hasil penelaahan menunjukkan bahwa seluruh item mempertahankan kesetaraan makna konseptual sehingga instrumen dinyatakan layak sebagai versi prafinal.

Versi prafinal kemudian diuji keterbacaannya kepada 5 orang responden dengan karakteristik serupa dengan sampel penelitian utama. Uji keterbacaan difokuskan pada pemahaman bahasa dan relevansi budaya, bukan analisis statistik awal (Boateng *et al.,* 2018). Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh instruksi dan item dapat dipahami dengan baik, tidak ambigu, serta relevan dengan pengalaman penggunaan teknologi digital sehari-hari sehingga tidak diperlukan revisi lanjutan. Setelah seluruh tahapan adaptasi diselesaikan, instrumen ditetapkan sebagai DWS versi bahasa Indonesia untuk pengumpulan data utama yang dilakukan secara daring, mempertimbangkan karakteristik responden yang aktif secara digital serta efisiensi metode tersebut dalam menjangkau partisipan dalam jumlah besar (Evans & Mathur, 2018).

Teknik Analisis

Analisis data bertujuan mengevaluasi kualitas psikometrik *Digital Well-Being Scale* versi Bahasa Indonesia, meliputi struktur faktor, unidimensionalitas konstruk, dan reliabilitas internal menggunakan JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.95.1. JASP yaitu perangkat lunak statistik *open-source* yang mendukung analisis faktor eksploratori dan konfirmatori (JASP Team, 2025). Penelitian ini berasumsi bahwa skala merepresentasikan satu konstruk utama, yaitu *digital well-being*, yang dipahami sebagai konstruk unidimensional ketika item-itemnya mengukur atribut laten yang sama dan saling berkaitan (Hattie, 1985; Reise, Moore, & Haviland, 2010).

Sebelum analisis dilakukan, data dari 330 responden diseleksi berdasarkan kriteria inklusi penelitian. Sebanyak 30 responden dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria usia 18–40 tahun dan/atau penggunaan aktif perangkat digital atau internet minimal 4 jam per hari, sehingga diperoleh 300 responden yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Pengujian korelasi item-total (*item-rest correlation*) dilakukan sebagai tahap penyaringan awal (*initial screening*) sebelum EFA. Hal ini dikarenakan adanya modifikasi jumlah item dari instrumen asli, sehingga diperlukan verifikasi awal untuk memastikan bahwa setiap item berkontribusi terhadap konsistensi skor total sebelum struktur faktor dieksplorasi lebih lanjut (DeVellis, 2016).

Tahap awal dilakukan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) untuk mengeksplorasi struktur laten dan menyeleksi item, dengan kelayakan data diuji melalui *Kaiser–Meyer–Olkin* (KMO) dan *Bartlett's Test of Sphericity*. EFA menggunakan metode *Principal Axis Factoring*, dengan penentuan jumlah faktor berdasarkan eigenvalue, scree plot, dan pertimbangan teoretis. Item dengan *factor loading* ≥ 0,30 dipertahankan (Hair et al., 2019).

Selanjutnya, *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) digunakan untuk menguji kesesuaian model, dengan kriteria *goodness-of-fit* meliputi CFI dan TLI ≥ 0,90, RMSEA ≤ 0,08, dan SRMR ≤ 0,08 (Hu & Bentler, 1999). Reliabilitas internal diuji menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*, dengan nilai ≥ 0,70 dianggap memadai, disertai analisis korelasi item–total (Nunnally & Bernstein, 1994).

3. Hasil dan Diskusi

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi serta menguji karakteristik psikometrik *Digital Well-Being Scale* (DWS) dalam konteks budaya Indonesia. Proses adaptasi dan pengujian instrumen dilakukan secara bertahap, dimulai dari penerjemahan, uji keterbacaan, hingga pengujian validitas dan reliabilitas berbasis analisis faktor. Rincian hasil analisis kuantitatif disajikan pada bagian lampiran.

Setelah data terkumpul, analisis awal dilakukan melalui pengujian *item-total correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa 16 item memiliki nilai korelasi item-total ≥ 0,30, yang mengindikasikan bahwa item-item tersebut berkontribusi secara signifikan dalam mengukur konstruk yang sama, sedangkan empat item (P17, P18, P19, dan P20) menunjukkan nilai r<0,3, sehingga tidak memenuhi kriteria psikometrik. Secara konseptual, keempat item tersebut merepresentasikan aspek *physical well-being* yang dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang terlalu pasti dan normatif, sehingga kurang mampu menangkap variasi pengalaman subjektif responden dengan kecenderungan memberikan jawaban yang homogen, sebagaimana pandangan dalam literatur psikometri yang menyatakan bahwa item dengan respons yang cenderung absolut sering kali memiliki daya diskriminasi yang rendah (DeVellis, 2016). Dengan demikian, 4 item tersebut dieliminasi dan DWS versi Bahasa Indonesia dilanjutkan ke tahap berikutnya dengan jumlah total 16 item.

Setelah eliminasi item P17-P20, dilakukan penghitungan ulang korelasi *item–rest* pada 16 item yang dipertahankan, yang berdasarkan pengelompokkan dimensi instrumen asli Gomes et al. (2023) terdiri atas 12 item dimensi *mental well-being* (P1-P12) dan 4 item dimensi *emotional well-being* (P13-P16). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item dalam versi final skala memiliki nilai korelasi item–rest di atas kriteria minimum yang direkomendasikan (r ≥ 0,30), dengan rentang nilai yang relatif stabil dan konsisten. Dibandingkan dengan hasil analisis awal sebelum eliminasi item, penghapusan item tersebut berkontribusi pada peningkatan konsistensi internal skala, yang tercermin dari menguatnya korelasi *item–rest* pada sebagian besar item yang dipertahankan serta meningkatnya koefisien reliabilitas skala secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa eliminasi item tidak hanya didasarkan pada kriteria statistik individual, tetapi juga memperbaiki homogenitas dan koherensi konstruk *digital well-being* yang diukur dalam konteks budaya Indonesia.

Tabel 2. Rangkuman Uji Item-rest Correlation Digital Well-Being Scale versi Bahasa Indonesia

		Sebelum Eliminasi		Setelah Eliminasi	
No Item	**Bunyi Pernyataan**	***Item-rest Correlation***	**Kesimpulan Sementara**	***Item-rest Correlation***	**Kesimpulan Sementara**
P1	Saya merasa lebih produktif ketika menggunakan internet.	.502	Diterima	.526	Diterima
P2	Aktivitas *online* membantu saya merasa lebih rileks.	.531	Diterima	.528	Diterima
P3	Saya merasa lebih terhubung dengan orang lain saat *online*.	.624	Diterima	.604	Diterima
P4	Aktivitas *online* membuat saya merasa lebih bersemangat.	.690	Diterima	.701	Diterima
P5	Saya merasa kemampuan saya memecahkan masalah meningkat sejak menggunakan platform digital.	.552	Diterima	.593	Diterima
P6	Aktivitas *online* membuat saya merasa lebih positif tentang diri saya.	.633	Diterima	.685	Diterima
P7	Saya merasa lebih dekat dengan orang lain ketika berkomunikasi *online*.	.641	Diterima	.653	Diterima
P8	Akses ke internet membantu saya membuat keputusan dengan lebih yakin.	.631	Diterima	.683	Diterima
P9	Saya merasa lebih dihargai ketika berinteraksi secara *online*.	.601	Diterima	.647	Diterima
P10	Saya merasa lebih ceria ketika terhubung ke internet.	.641	Diterima	.661	Diterima
P11	Informasi dan fitur di internet membuat saya merasa lebih dapat mengatur hidup saya.	.623	Diterima	.653	Diterima
P12	Saya merasa tidak nyaman jika terlalu lama tidak mengakses internet.	.353	Diterima	.365	Diterima
P13	Informasi di internet membuat saya lebih optimis tentang masa depan.	.567	Diterima	.596	Diterima
P14	Internet membantu saya berpikir lebih jernih.	.639	Diterima	.672	Diterima
P15	Kemudahan mengakses informasi *online* membuat saya merasa lebih percaya diri.	.672	Diterima	.725	Diterima
P16	Aktivitas *online* membuat saya tertarik pada hal-hal baru.	.447	Diterima	.463	Diterima
P17	Saya merasa waktu yang saya habiskan untuk beraktivitas *online* mempengaruhi pola tidur saya.	.017	Dieliminasi		
P18	Menghabiskan banyak waktu *online* mempengaruhi pola makan saya.	.033	Dieliminasi		
P19	Terlalu lama beraktivitas *online* membuat tubuh saya terasa tidak nyaman, seperti pegal atau nyeri.	.129	Dieliminasi		
P20	Aktivitas *online* membuat saya jadi kurang bergerak atau beraktivitas fisik.	.110	Dieliminasi		

Untuk mengkaji properti psikometrik *Digital Well-Being Scale*, dilakukan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) guna menentukan dimensionalitas skala dan mengidentifikasi item dengan performa rendah (Vu et al., 2017). Uji kelayakan data menunjukkan nilai KMO sebesar 0,932 yang mengindikasikan sampel tergolong baik (Hutcheson & Sofroniou, 1999), serta hasil uji Bartlett's yang signifikan ($\chi^2 = 2.224$, $p < 0{,}001$), sehingga data memenuhi asumsi untuk analisis faktor (Field, 2013). Penentuan jumlah faktor didasarkan pada *eigenvalue, scree plot,* dan pertimbangan teoretis (DeVellis, 2016), yang menunjukkan terbentuknya dua faktor utama. Faktor 1 memiliki eigenvalue sebesar 6,740 dan Faktor 2 sebesar 0,743. Meskipun *eigenvalue* faktor kedua berada di bawah 1, solusi dua faktor tetap dipertahankan karena didukung oleh pola muatan faktor yang bermakna secara teoretis. Analisis

menggunakan rotasi promax untuk mengakomodasi korelasi antar faktor.

Seluruh item (P1–P16) menunjukkan performa yang baik dengan nilai *factor loading* di atas 0,30, sehingga seluruh item tersebut dapat digunakan (Tavakol & Wetzel, 2020). Item P15 menunjukkan muatan tertinggi pada Faktor 1 (0,882), sedangkan item P4 memiliki muatan tertinggi pada Faktor 2 (0,882). Terdapat satu item, yaitu P9, yang menunjukkan *cross-loading* pada kedua faktor (0,337 dan 0,390). Secara keseluruhan, hasil EFA menunjukkan bahwa DWS versi Bahasa Indonesia tersusun atas dua dimensi utama yang dapat diinterpretasikan sebagai aspek mental-emosional *digital well-being* yang saling berkaitan.

Tabel 3. Uji EFA Skala Digital Well-Being versi Bahasa Indonesia

Item	*Factor 1*	*Factor 2*	Keputusan
P1		.623	Diterima
P2		.599	Diterima
P3		.780	Diterima
P4		.882	Diterima
P5	.445		Diterima
P6		.494	Diterima
P7		.574	Diterima
P8	.551		Diterima
P9	.337	.390	Diterima
P10		.480	Diterima
P11	.768		Diterima
P12	.324		Diterima
P13	.723		Diterima
P14	.875		Diterima
P15	.882		Diterima
P16	.408		Diterima

Berdasarkan solusi dua faktor yang menyarankan 16 item dari EFA, peneliti kemudian melanjutkan tahapan analisis menggunakan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil CFA menunjukkan bahwa model dua faktor memiliki tingkat kecocokan yang cukup memadai (*acceptable fit*). Meskipun beberapa indeks (RMSEA mendekati 0,08 dan TLI mendekati 0,9) berada pada kategori marginal, sebagian besar indeks utama menunjukkan kecocokan model yang baik, khususnya χ^2/df kurang dari 5, GFI dan TLI di atas 0,9, serta SRMR kurang dari 0,08 (lihat tabel 4). Hasil CFA ini dapat dikatakan memiliki *goodness-of-fit* yang baik mengingat tidak dilakukan modifikasi pada saat dilakukan analisis.

Temuan ini menunjukkan bahwa struktur dua faktor dengan 16 item merupakan representasi yang memadai dari konstruk *digital well-being* pada sampel penelitian ini. Meskipun secara teoritis DWS versi asli mencakup dimensi fisik, hasil CFA mendukung keputusan untuk mengecualikan dimensi tersebut dalam konteks adaptasi di Indonesia.

Tabel 4. Model Fit Uji CFA

Kategori	Kriteria	Nilai	Nilai Acuan	Intepretasi
Absolute Fit	*Chi-square test/df*	2.964	< 5 dianggap baik	Baik
	p	<0.001	> .05 dianggap baik	Sensitif terhadap ukuran sampel (n = 300)
	Goodness of fit index (GFI)	.984	> .90 dianggap baik	Baik
	Root mean square error of approximation (RMSEA)	.081	< .08 baik	Fit marginal
	Standarized RMR (SRMR)	.049	< .08 dianggap baik	Baik
Incremental Fit	*Tucker-Lewis Index (TLI)*	.891	> .90 dianggap baik	Fit marginal
	Comparative fit index (CFI)	.906		Baik

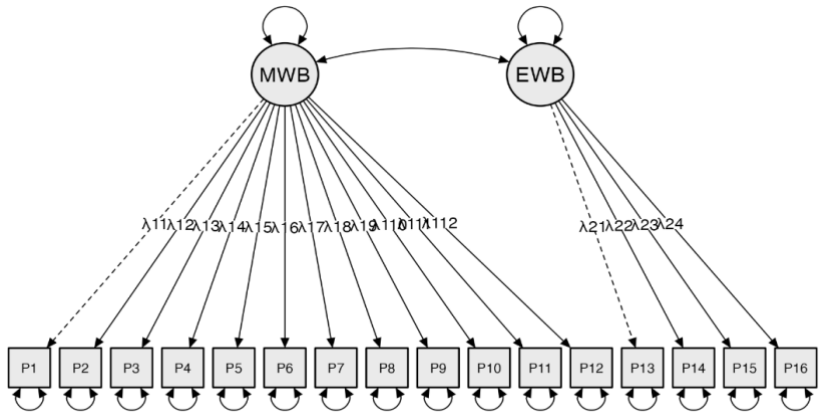
Tahap selanjutnya adalah pengujian reliabilitas internal untuk menilai konsistensi item-item *Digital Well-Being Scale* versi Bahasa Indonesia dalam mengukur konstruk yang sama. Pengujian reliabilitas dilakukan setelah struktur faktor dikonfirmasi melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) (Hair *et al.,* 2019), dengan model hasil CFA ditampilkan pada Gambar 1.

Reliabilitas konstruk dievaluasi menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*, yang merefleksikan konsistensi antar item dalam suatu skala (Robertson & Scott Evans, 2020). Nilai $\alpha > 0{,}70$ menunjukkan reliabilitas yang memadai, sementara nilai yang sangat tinggi ($\alpha > 0{,}90$) perlu ditafsirkan secara hati-hati karena berpotensi mengindikasikan redundansi item (Taber, 2018). Hasil analisis menunjukkan bahwa DWS versi Bahasa Indonesia dengan 16 item memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar $\alpha = 0{,}915$, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat tinggi, serta seluruh item secara konsisten merepresentasikan konstruk *digital well-being*, serta mencerminkan keterkaitan yang kuat antara aspek mental dan emosional sebagaimana didukung oleh hasil analisis faktor sebelumnya.

Factor loadings

						95% Confidence Interval	
Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Factor 1	P5	1.000	0.000			1.000	1.000
	P8	1.345	0.128	10.524	< .001	1.094	1.595
	P11	1.364	0.129	10.587	< .001	1.112	1.617
	P12	0.820	0.132	6.222	< .001	0.562	1.078
	P13	1.152	0.117	9.859	< .001	0.923	1.381
	P14	1.322	0.122	10.877	< .001	1.084	1.560
	P15	1.362	0.120	11.385	< .001	1.128	1.597
	P16	0.639	0.083	7.664	< .001	0.475	0.802
Factor 2	P1	1.000	0.000			1.000	1.000
	P2	1.020	0.123	8.307	< .001	0.779	1.260
	P3	1.155	0.129	8.991	< .001	0.904	1.407
	P4	1.207	0.122	9.923	< .001	0.969	1.446
	P6	1.195	0.127	9.439	< .001	0.947	1.444
	P7	1.176	0.129	9.121	< .001	0.923	1.429
	P9	1.164	0.128	9.071	< .001	0.912	1.415
	P10	1.099	0.119	9.223	< .001	0.866	1.333

Gambar 1. Skala 16 Item Digital Well-Being versi Bahasa Indonesia



Diskusi

Penelitian ini bertujuan mengadaptasi alat ukur *Digital Well-Being* agar selaras dengan pengalaman kesejahteraan individu dalam konteks budaya Indonesia. Meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital menjadikan kebutuhan akan instrumen yang tidak hanya akurat secara teknis, tetapi juga sensitif terhadap pengalaman subjektif, semakin penting. Teknologi digital telah menjadi bagian integral dari proses kognitif, emosional, dan relasi sosial individu, sehingga pengalaman penggunaan teknologi digital berkaitan erat dengan *digital well-being*. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa *digital well-being* sangat dipengaruhi oleh nilai budaya, pola penggunaan teknologi, dan makna subjektif yang dilekatkan pada aktivitas digital (Vanden Abeele, 2021; Floridi, 2022).

Hasil adaptasi lintas budaya, uji keterbacaan, validitas isi, serta pengujian psikometrik, DWS versi Bahasa Indonesia menunjukkan kualitas pengukuran yang sangat baik. Skala ini memiliki reliabilitas internal yang sangat tinggi (*Cronbach's alpha* = 0,915) serta struktur konstruk yang konsisten berdasarkan hasil EFA dan CFA. Temuan ini menunjukkan bahwa DWS mampu mengukur pengalaman kesejahteraan digital secara stabil dan andal pada populasi Indonesia.

Berbeda dari kerangka awal Gomes *et al.* (2023) yang memandang *digital well-being* sebagai konstruk tiga dimensi (*mental well-being, emotional well-being*, dan *physical well-being*), hasil empiris dalam konteks Indonesia hanya mengonfirmasi dua dimensi utama, yaitu mental dan emosional. Dimensi fisik tidak menunjukkan performa psikometrik yang memadai dan dieliminasi. Temuan ini mendukung literatur mutakhir yang menekankan bahwa tantangan utama penggunaan teknologi digital terletak pada regulasi kognitif dan emosional, sementara aspek fisik lebih merupakan konsekuensi lanjutan dari tekanan psikologis (Büchi, 2021; Mark *et al.,* 2022).

Dimensi *mental well-being* muncul sebagai faktor yang paling dominan dalam struktur *digital well-being*, merefleksikan pengelolaan mengelola beban kognitif, kejenuhan informasi, kelelahan mental, serta tuntutan *multitasking* yang tinggi di lingkungan digital. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara intensif dapat meningkatkan risiko *cognitive overload*, penurunan kapasitas atensi, serta kelelahan mental yang berkepanjangan (Vanden Abeele, 2021).

Dimensi *emotional well-being* menggambarkan dinamika afektif yang menyertai interaksi digital, mencakup emosi positif (rasa terhubung, puas, dan terfasilitasi) dan emosi negatif (stres, kecemasan, iritabilitas, dan perasaan tertekan). Temuan ini selaras dengan kerangka *subjective well-being* yang memandang kesejahteraan sebagai keseimbangan antara afek positif, afek negatif, dan evaluasi subjektif terhadap pengalaman hidup (Diener *et al.,* 1999).

Sebaliknya, item-item yang dirancang untuk merepresentasikan aspek *physical well-being* tidak menunjukkan karakteristik psikometrik yang memadai dan tidak terkonfirmasi sebagai faktor laten yang berdiri sendiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam pengalaman subjektif responden Indonesia, aspek fisik seperti gangguan pola tidur, pola makan atau kelelahan tubuh tidak dimaknai sebagai inti dari *digital well-being*, melainkan sebagai konsekuensi dari tekanan mental dan emosional yang dialami akibat penggunaan teknologi digital. Dalam perspektif psikologi budaya, dalam masyarakat non-Barat, kondisi fisik sering dipahami sebagai manifestasi dari tekanan psikologis dan emosional, bukan sebagai domain kesejahteraan yang terpisah, suatu pola yang juga ditemukan dalam kajian psikologi budaya kontemporer (Kohrt *et al.,* 2020; Hinton & Kirmayer, 2021). Maulina *et al.* (2022) menemukan hubungan antara keluhan somatik, keadaan afektif, dan persepsi tubuh pada partisipan Indonesia dan Jepang, sehingga memberikan dasar untuk mempertimbangkan kemungkinan perbedaan pemaknaan pengalaman fisik dalam konteks budaya.

Secara metodologis, eliminasi item dengan korelasi item–rest rendah dapat meningkatkan konsistensi internal skala, yang mana, eliminasi item fisik yang bersifat terlalu absolut justru meningkatkan sensitivitas dan ketepatan pengukuran (DeVellis, 2016). Dengan demikian, eliminasi dimensi fisik dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan karakteristik pengukuran dan pemaknaan pengalaman fisik dalam konstruk *digital well-being* yang kontekstual.

Karakteristik partisipan yang seluruhnya berada pada rentang usia dewasa awal (18–40 tahun) turut memberi konteks atas temuan ini, sebuah fase perkembangan yang ditandai oleh tuntutan kemandirian, pembentukan relasi interpersonal yang bermakna, serta tekanan produktivitas dan adaptasi terhadap peran sosial dan pekerjaan (Hurlock, 1980). Dalam fase ini, teknologi digital menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan kognitif, emosional, dan sosial, sehingga pengalaman kesejahteraan digital lebih banyak dimaknai melalui aspek mental dan emosional dibandingkan aspek fisik. Hal ini menjelaskan mengapa aspek fisik tidak muncul sebagai dimensi inti sebagaimana dua dimensi lainnya. Namun, perlu ada catatan, sebaran usia sampel memiliki standar deviasi yang relatif kecil (SD = 5,345), hal ini tidak serta-merta mengecilkan korelasi antar-item secara artifisial. Hal ini dibuktikan dengan nilai KMO sebesar 0,932 dan Bartlett's test yang signifikan ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa matriks korelasi sangat memadai untuk analisis faktor. Meskipun demikian, kami menyadari bahwa homogenitas sampel (usia 18-40 tahun) membatasi generalisasi, sehingga penelitian selanjutnya disarankan mereplikasi instrumen ini pada rentang usia yang lebih luas.

Selain itu, tidak munculnya dimensi sosial sebagai faktor tersendiri konsisten dengan temuan skala asli serta perspektif budaya kolektivistik, di mana pengalaman sosial terinternalisasi dalam kondisi mental dan emosional individu (Gomes *et al.,* 2023; Kirmayer *et al.,* 2021). Dengan demikian, dampaknya lebih terasa pada keseimbangan mental dan emosional daripada dipersepsikan sebagai domain kesejahteraan yang terpisah.

Hasil CFA lebih lanjut menunjukkan bahwa dimensi mental dan emosional memiliki keterkaitan yang erat, namun tetap dapat dibedakan secara konseptual sebagai dua faktor laten yang *related but distinct*. Namun demikian, pengujian model *second-order factor* tidak menghasilkan solusi yang dapat diestimasi secara memadai, sehingga tidak mendukung keberadaan satu faktor tingkat tinggi yang menaungi seluruh dimensi. Hal ini menunjukkan bahwa *digital well-being* dalam konteks ini lebih tepat dipahami sebagai konstruk multidimensional non-hierarkis, di mana setiap dimensi berdiri relatif setara dan saling mempengaruhi tanpa berada dalam struktur hierarkis yang kuat (Brown, 2015; Hair *et al.,* 2019). Hal ini sejalan dengan pandangan psikologi budaya yang melihat pengalaman psikologis sebagai jaringan makna yang saling terhubung dan kontekstual (Kitayama & Salvador, 2024).

Ada pun keterbatasan utama penelitian ini adalah penggunaan sampel yang sama (N=300) untuk tahap EFA dan CFA. Meskipun hal ini umum dilakukan dalam adaptasi awal, prosedur ini berpotensi menimbulkan bias. Oleh karena itu, hasil CFA dalam penelitian ini bersifat konfirmatori awal (*preliminary confirmation*) dan memerlukan validasi silang (*cross-validation*) pada sampel independen di penelitian selanjutnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa adaptasi alat ukur *digital well-being* perlu mempertimbangkan cara individu memaknai kesejahteraan dalam konteks budaya tertentu. *Digital Well-Being Scale* versi Bahasa Indonesia terbukti valid, reliabel, dan sensitif secara budaya. Skala ini diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi penelitian lanjutan, pengembangan intervensi psikologis, serta perumusan kebijakan literasi digital yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia di era digital.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan pentingnya adaptasi alat ukur *digital well-being* yang mempertimbangkan konteks sosial dan budaya Indonesia agar pengukuran kesejahteraan digital menjadi lebih relevan dan bermakna. Hasil adaptasi dan pengujian psikometrik menunjukkan bahwa *Digital Well-Being Scale* versi Bahasa Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif individu dalam penggunaan teknologi digital.

Secara empiris, *digital well-being* pada penelitian ini terkonseptualisasi sebagai konstruk dua dimensi yang berfokus pada aspek mental dan emosional yang saling berkaitan erat. Pengalaman kesejahteraan digital terutama dimaknai melalui pengelolaan beban kognitif, kelelahan mental, serta dinamika emosi dalam keterlibatan digital yang intens. Aspek fisik tidak terkonfirmasi sebagai dimensi inti, melainkan dipahami sebagai konsekuensi dari tekanan mental dan emosional, sehingga item-item fisik dieliminasi karena kurang mampu menangkap variasi pengalaman subjektif.

Secara praktis, skala hasil adaptasi dapat dimanfaatkan sebagai instrumen awal dalam penelitian mengenai pengalaman kesejahteraan mental dan emosional pada pengguna teknologi digital. Secara teoritis dan metodologis, temuan ini menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengevaluasi kembali indikator fisik, menguji kesesuaian struktur faktor, serta memperkuat bukti validitas pada populasi yang lebih beragam. Tidak munculnya dimensi sosial sebagai faktor tersendiri didukung oleh konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, pengalaman sosial digital terinternalisasi ke dalam kondisi mental dan emosional individu. Meskipun penelitian ini terbatas pada sampel dewasa muda (18-40 tahun) dengan keterlibatan digital tinggi, skala yang dihasilkan memberikan kontribusi penting sebagai alat ukur yang ringkas, valid, dan sensitif budaya bagi penelitian dan intervensi psikologis di era digital, khususnya di Indonesia.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (*Use Of Artificial Intelligence*)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan ChatGPT sebagai alat bantu untuk memperbaiki tata bahasa dan menyunting naskah. Seluruh isi dan hasil penelitian telah diperiksa serta menjadi tanggung jawab penulis.

Kontribusi Penulis (*Authors' Contributions*)

Penulis bertanggung jawab atas seluruh tahapan penelitian, mulai dari penyusunan konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, interpretasi hasil, hingga penulisan dan revisi artikel

Pendanaan (*Funding*)

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pendanaan publik, komersial, maupun organisasi nirlaba.

Konflik Kepentingan (*Conflict Of Interest*)

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian maupun penyusunan artikel ini.

5. Daftar Pustaka

Ananda, A. S., Teena, K. A., Syahputra, R. D., Azizah, W. A., & Rangkuti, A. A. (2026). The Indonesian version of digital well-being scale: Validation study using Rasch model. Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, 10(2), 175–196. https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/biopsikososial/article/view/39650

Andrade, C. (2021). The inconvenient truth about convenience and purposive samples. Indian Journal of Psychological Medicine, 43(1), 86–88. https://doi.org/10.1177/0253717620977000

Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social media use and well-being: A systematic review and meta-analysis. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27(10), 704–719. https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2021). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 8*(4), 307–319. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30365-1

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

Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health, 6*, 149. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149

Briciu, A., & Briciu, V. A. (2021). Online social environments and digital communication: A conceptual framework. *Journal of Media Research, 14*(1), 3–18.

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society, 23*(10), 3105–3122. https://doi.org/10.1177/14614448211016134

Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Perspectives on Psychological Science, 12*(6), 861–883. https://doi.org/10.1177/1745691617696849

Elsokkary, E. M. (2026). Psychometric properties of the Arabic Perceived Digital Well-Being Scale (PDWS) in Saudi young adults. PLOS ONE, 21(7), e0354474. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0354474

Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys. *Internet Research, 28*(4), 854–887. https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.

Floridi, L. (2018). Soft ethics and the governance of the digital. *Philosophy & Technology, 31*(1), 1–8. https://doi.org/10.1007/s13347-018-0303-9

Floridi, L. (2022). *Ethics, governance, and policies in the digital age*. Springer.

Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. Journal of Computer-Mediated Communication, 29(1), zmad055. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055

Gomes, S., et al. (2023). Measuring digital well-being: Development and validation of the Digital Well-Being Scale. *Computers in Human Behavior, 139*, 107512. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107512

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (2004). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.

Hapsari, E. A., Rohmatullayaly, E. N., & Widayati, K. A. (2024). Technostress and sleep quality among university students in Indonesia: A cross-sectional study. Asian Journal of Social Health and Behavior, 7(4), 197–202. https://doi.org/10.4103/shb.shb_177_24

Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement, 9*(2), 139–164. https://doi.org/10.1177/014662168500900204

Hinton, D. E., & Kirmayer, L. J. (2021). Somatic distress and cultural models of mental illness. *Transcultural Psychiatry, 58*(1), 3–16. https://doi.org/10.1177/1363461520950543

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Hurlock, E. B. (1980). Developmental psychology: A life-span approach (5th ed.). McGraw-Hill.

Hutcheson, G. D., & Sofroniou, N. (1999). The multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models. SAGE Publications.

JASP Team. (2025). *JASP (Version 0.95.1)* [Computer software].

Kearns, M., & Whitley, E. (2019). Associations of internet use with well-being. *Journal of Medical Internet Research, 21*(8), e12871. https://doi.org/10.2196/12871

Kirmayer, L. J., Gómez-Carrillo, A., & Veissière, S. (2021). Culture and mental health: Foundations and future directions. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 23*(1), 1–17.

Kitayama, S., & Salvador, C. E. (2024). Culture and the mind: Implications for mental health. *Annual Review of Psychology, 75*, 261–287. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020123-042111

Kohrt, B. A., et al. (2020). Cultural concepts of distress and psychiatric disorders. *World Psychiatry, 19*(1), 33–49. https://doi.org/10.1002/wps.20728

Lorenzo-Seva, U., & Ferrando, P. J. (2024). Determining sample size requirements in EFA solutions: A simple empirical proposal. Multivariate Behavioral Research, 59(5), 899–912. https://doi.org/10.1080/00273171.2024.2342324

Mark, G., Iqbal, S. T., Czerwinski, M., Johns, P., & Sano, A. (2022). Digital stress and well-being. *Human–Computer Interaction, 37*(5–6), 455–509. https://doi.org/10.1080/07370024.2021.1953408

Maulina, V. V. R., Yogo, M., & Ohira, H. (2022). Somatic symptoms: Association among affective state, subjective body perception, and spiritual belief in Japan and Indonesia. Frontiers in Psychology, 13, Article 851888. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851888

Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. American Psychologist, 75(4), 431–444. https://doi.org/10.1037/amp0000600

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Ratan, R. A., Beyea, D., Li, B. J., & Graciano, L. (2021). Understanding digital well-being: A framework and scale development. *Computers in Human Behavior, 121*, 106824. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106824

Reise, S. P., Moore, T. M., & Haviland, M. G. (2010). Bifactor models and rotations. *Psychological Methods, 15*(1), 1–19.

Robertson, O., & Evans, M. S. (2020). Just how reliable is your internal reliability? An overview of Cronbach's alpha (α). PsyPag Quarterly, 1(115), 23–27. https://doi.org/10.53841/bpspag.2020.1.115.23

Rohimah, S., Yudha, E. S., & Saripah, I. (2026). Developing a digital wellbeing scale instrument for high school students: Rasch model analysis. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(4), 3111–3124. https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i04.8120

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, 14, 100404. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

Schueller, S. M., et al. (2018). Mental health technologies. *World Psychiatry, 17*(2), 204–205.

Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2005). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. Development and Psychopathology, 17(4), 1119–1140. https://doi.org/10.1017/S0954579405050530

Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha. *Research in Science Education, 48*(6), 1273–1296.

Tavakol, M., & Wetzel, A. (2020). Factor analysis: A practical guide. *Medical Teacher, 42*(11), 1320–1327.

Twenge, J. M. (2023). Generations, technology, and mental health: Current trends and future implications. *Current Opinion in Psychology, 49*, 101536. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101536

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital well-being as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955. https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024

Vera Cruz, G., et al. (2025). Perceived Digital Well-Being Scale in the United States and United Kingdom: Psychometric Validation Study. JMIR Mental Health, 12, e78334. https://doi.org/10.2196/78334

Vu, T., et al. (2017). Exploratory factor analysis in scale development. *Journal of Applied Statistics, 44*(2), 281–296.

Xie, B., Chen, J., Morgan, D., & Schuller, T. (2022). Digital engagement of older adults: Barriers and facilitators. *Journal of Medical Internet Research, 24*(12), e40192. https://doi.org/10.2196/40192

Zulmi, A. M., Ardi, Z., Yendi, F. M., & Fadli, R. P. (2025). Nomophobia pada mahasiswa yang mengalami digital fatigue. Counseling and Humanities Review, 5(1), 39–46. https://doi.org/10.24036/0001238chr2025