

PERBEDAAN *DIGITAL WELLBEING* SISWA SMK DITINJAU DARI GENDER

Nur 'Atikah ¹, Frischa Meivilona Yendi ²

¹Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Padang

²Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Padang

Alamat e-mail : (1atikahnur95@gmail.com),

Alamat e-mail : (2frischa@fip.unp.ac.id)

ABSTRACT

Along with the increasing intensity of digital technology use among vocational high school (SMK) students, understanding of the quality of students' relationship with the technology they use every day becomes important, a condition known as digital wellbeing. This study was conducted to describe the picture of digital wellbeing of male and female students and to find out whether there is a difference in digital wellbeing between the two groups. This study used a quantitative approach with a comparative descriptive method. The subjects to active students of grade XI and XII at a public vocational high school. Data were collected using the Perceived Digital wellbeing in Adolescence Scale that had been adapted into Indonesian, then analyzed descriptively and tested using the Independent Sample T-Test. The results showed that the digital wellbeing of both male and female students was in the moderate category, both overall and on the social, cognitive, and emotional aspects, and there was no significant difference between the two groups. This finding shows that gender is not the main factor that differentiates the level of digital wellbeing of vocational high school students, so guidance and counseling services related to digital wellbeing can be given equally to all students regardless of gender.

Keywords: *digital wellbeing, gender, vocational high school students*

ABSTRAK

Seiring meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pemahaman mengenai kualitas hubungan siswa dengan teknologi yang digunakannya sehari-hari menjadi penting, kondisi ini dikenal dengan istilah *digital wellbeing*. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran *digital wellbeing* siswa laki-laki dan perempuan serta mengetahui apakah terdapat perbedaan *digital wellbeing* di antara keduanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Subjek penelitian ini pada siswa aktif kelas XI dan XII pada siswa SMK negeri. Data dikumpulkan menggunakan skala *Perceived Digital wellbeing in Adolescence* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, kemudian dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan teknik *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital wellbeing* siswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategori sedang, baik secara keseluruhan maupun pada aspek sosial, kognitif, dan emosional, serta tidak ditemukan perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa gender bukan merupakan faktor utama yang membedakan tingkat *digital wellbeing* siswa SMK, sehingga layanan bimbingan dan konseling terkait *digital wellbeing* dapat diberikan secara merata kepada seluruh siswa tanpa membedakan gender.

Kata Kunci: *digital wellbeing, gender, siswa SMK*

A. Pendahuluan

Penggunaan internet di kalangan remaja Indonesia terus meningkat, dan kelompok pelajar usia 13-18 tahun tercatat sebagai salah satu pengguna paling aktif. Kondisi ini juga terlihat jelas di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang memang menyiapkan siswanya untuk menghadapi dunia kerja berbasis teknologi, sehingga siswa SMK cenderung lebih sering menggunakan perangkat digital dibandingkan siswa pada jenjang lain.

Studi awal yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK menghabiskan waktu cukup lama menggunakan *smartphone* di luar jam belajar, baik untuk bermain media sosial, bermain game, maupun menonton video. Fenomena ini tidak semata-mata menunjukkan sesuatu yang buruk, tetapi menjadi gambaran awal bahwa penggunaan teknologi digital pada siswa SMK perlu dikaji lebih jauh, terutama dari sisi bagaimana siswa mempersepsikan dampak penggunaan tersebut terhadap kehidupan sosial, kognitif, dan emosionalnya.

Kondisi hubungan yang sehat antara individu dengan teknologi digital yang digunakannya dikenal dengan istilah *digital wellbeing*, yaitu kondisi di mana individu mampu menjaga keseimbangan antara keterhubungan (*connectivity*)

dan ketidakterhubungan (*disconnectivity*) dengan teknologi digital. *Digital wellbeing* bukan sekadar soal seberapa lama seseorang menggunakan *smartphone*, melainkan tentang kualitas hubungan yang terbangun, yang dapat dilihat dari tiga aspek yaitu aspek sosial, aspek kognitif, dan aspek emosional.

Di lapangan, ditemukan sejumlah indikasi permasalahan terkait *digital wellbeing* siswa SMK, misalnya penurunan motivasi belajar akibat gangguan notifikasi dari *smartphone* (terkait aspek kognitif), maupun gangguan pola tidur karena kebiasaan bermain *smartphone* hingga larut malam (terkait aspek emosional). Salah satu faktor personal yang diduga turut memengaruhi *digital wellbeing* adalah gender, karena laki-laki dan perempuan cenderung memiliki pola penggunaan teknologi yang berbeda; remaja laki-laki misalnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game, sedangkan remaja perempuan lebih banyak menggunakan media sosial.

Penelitian-penelitian tentang *digital wellbeing* yang sudah ada sejauh ini kebanyakan hanya menyoroti dampak negatif penggunaan teknologi tanpa melihat *digital wellbeing* secara utuh dari ketiga aspeknya, dan penelitian yang mengaitkannya dengan gender

pun umumnya dilakukan di luar negeri dengan konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda dari Indonesia. Penelitian yang secara khusus membahas *digital wellbeing* pada siswa SMK di Indonesia juga masih sangat jarang ditemukan, padahal siswa SMK memiliki karakteristik penggunaan teknologi digital yang cukup khas karena berkaitan dengan praktik kejuruan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran *digital wellbeing* siswa laki-laki dan perempuan di SMK, sekaligus untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *digital wellbeing* yang signifikan di antara keduanya.

Bagian-bagian yang dimaksud di atas tidak harus diuraikan dalam bentuk poin-poin terpisah. Ketajaman bagian ini merupakan pondasi bagi reviewer untuk menilai naskah yang dikirim.

B. Metode Penelitian

Pada bagian ini menjelaskan metodologi yang digunakan dalam penelitian yang dianggap perlu untuk memperkuat naskah yang dipublikasikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif, untuk melihat gambaran *digital wellbeing* siswa dan

membandingkannya antara kelompok laki-laki dan perempuan. Penelitian dilakukan di salah satu SMK Negeri di Kota Padang, dengan populasi seluruh siswa aktif kelas XI dan XII tahun ajaran 2026/2027 yang berjumlah 930 siswa (266 laki-laki dan 664 perempuan).

Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel minimal 280 siswa, ditambah 35 siswa untuk uji coba instrumen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional stratified random sampling, agar keterwakilan siswa laki-laki dan perempuan di setiap tingkat kelas tetap proporsional. Setelah data dibersihkan dari responden yang mengisi angket secara asal-asalan (*straightlining*) dan data yang tidak lengkap, jumlah sampel akhir yang dianalisis adalah 289 siswa, terdiri dari 117 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan.

Digital wellbeing dalam penelitian ini diartikan sebagai persepsi siswa terhadap dampak penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, yang dilihat melalui tiga aspek yaitu aspek sosial, aspek kognitif, dan aspek emosional. Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari *Perceived Digital wellbeing in Adolescence Scale*

(PDWBA) yang terdiri dari 17 item dengan skala 1 sampai 5. Instrumen ini sebelumnya diterjemahkan dan disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses forward-backward translation dan penilaian ahli sebelum diujicobakan pada siswa SMK.

Uji validitas item menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas pada aspek Emosional dan Sosial tergolong reliabel (masing-masing 0,709 dan 0,688), sementara reliabilitas aspek Kognitif tergolong rendah (0,479), kemungkinan karena jumlah item pada aspek ini hanya tiga item.

Data dikumpulkan melalui angket yang disebarkan secara anonim dan ditegaskan bahwa pengisiannya tidak memengaruhi nilai akademik siswa, dengan tujuan meminimalkan kecenderungan siswa menjawab secara tidak jujur. Sebelum diuji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya dengan Kolmogorov-Smirnov dan diuji homogenitasnya dengan Levene's Test. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik *Independent Sample T-Test* pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan program SPSS.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

Adapun tata cara penulisan tabel adalah sebagai berikut : Judul table ditulis rata tengah, ukuran huruf pada table adalah 10 point, dengan syarat tambahan tidak boleh ada garis ke atas pada table, dan judul rincian masing-masing table ditebalkan, untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

Sebelum melihat perbandingan antar gender, gambaran umum *digital wellbeing* siswa dapat dilihat dari kategorisasi skor pada masing-masing aspek. Aspek Emosional dan Kognitif sebagian besar berada pada kategori sedang dengan proporsi kategori tinggi yang cukup besar, sedangkan aspek Sosial menunjukkan proporsi kategori rendah yang paling besar dibandingkan dua aspek lainnya, artinya sebagian siswa merasa penggunaan *smartphone* kurang mendukung kualitas hubungan pertemanan mereka.

Tabel 1 Kategorisasi Skor per Aspek *Digital wellbeing* (N=288)

Aspek	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Emo-sional</i>	37 (12,8%)	204 (70,8%)	47 (16,3%)
<i>Sosial</i>	80 (27,8%)	144 (50,0%)	64 (22,2%)
<i>Kognitif</i>	32 (11,1%)	186 (64,6%)	70 (24,3%)

Gambaran *digital wellbeing* siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan skor total dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Skor Total *Digital wellbeing* Berdasarkan Gender

Gender	N	Mean	SD	Kategori
Laki-laki	116	54,49	9,06	Sedang
Perempuan	172	55,25	8,76	Sedang

Rata-rata skor *digital wellbeing* siswa laki-laki adalah 54,49 dan siswa perempuan 55,25, dengan selisih yang tergolong kecil (0,76 poin), sehingga keduanya berada pada kategori sedang yang relatif setara.

Tabel 3 Hasil Independent Sample T-Test Skor Total dan per Aspek *Digital wellbeing*

Data	Levene's Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Skor Total	0,788	-0,742	287	0,459
Emo-sional	0,641	-1,659	286	0,098
Sosial	0,079	0,677	287	0,499
Kognitif	0,702	-0,637	287	0,525

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada skor total maupun pada ketiga aspek *digital wellbeing* seluruhnya berada di atas 0,05, yang berarti tidak ditemukan perbedaan *digital wellbeing* yang signif-

ikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Dengan kata lain, hipotesis nol dalam penelitian ini diterima: gender bukan faktor yang membedakan tingkat *digital wellbeing* pada siswa SMK yang diteliti.

Temuan ini agak berbeda dari beberapa penelitian terdahulu yang menemukan adanya perbedaan *digital wellbeing* berdasarkan gender, terutama pada aspek emosional, di mana siswa perempuan cenderung memperoleh skor yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini juga tampak bila dibandingkan dengan penelitian pada remaja di Amerika Serikat dan Inggris yang menunjukkan skor *digital wellbeing* laki-laki lebih tinggi secara signifikan dibandingkan perempuan.

Tidak adanya perbedaan gender pada penelitian ini kemungkinan besar berkaitan dengan karakteristik khas siswa SMK, yang menggunakan perangkat digital secara intensif untuk kebutuhan praktik kejuruan, bukan semata-mata untuk rekreasi sebagaimana pola pada remaja pada umumnya. Kondisi ini membuat pola penggunaan teknologi berbasis gender yang biasanya ditemukan pada remaja secara umum menjadi kurang terlihat pada konteks siswa SMK, karena

penggunaan teknologi digital dipengaruhi oleh banyak faktor sekaligus, bukan hanya gender semata.

Meski secara keseluruhan tidak ditemukan perbedaan gender, temuan bahwa aspek sosial memiliki proporsi kategori rendah paling besar dibandingkan dua aspek lainnya tetap perlu menjadi perhatian, karena mengindikasikan sebagian siswa merasa penggunaan *smartphone* belum sepenuhnya mendukung kualitas hubungan pertemanan mereka. Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang layanan peningkatan *digital wellbeing* yang diberikan secara merata kepada seluruh siswa tanpa perlu dibedakan berdasarkan gender, dengan penekanan khusus pada aspek sosial.

Untuk tabel, tidak ada garis vertikal, namun hanya ada garis horizontal. Dan table tidak terbagi menjadi dua kolom, tetapi hanya satu kolom.

Untuk gambar dan grafik keterangan ditampilkan di bawah grafik atau gambar tersebut dengan spasi 1. Untuk lebih memperjelasnya adalah sebagai berikut.

E. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan

yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *digital wellbeing* siswa laki-laki maupun perempuan di SMK sama-sama berada pada kategori sedang, baik secara keseluruhan maupun pada aspek sosial, kognitif, dan emosional, dengan aspek sosial menunjukkan proporsi kategori rendah yang paling besar. Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat perbedaan *digital wellbeing* yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa gender bukan faktor utama yang membedakan tingkat *digital wellbeing* siswa SMK, kemungkinan karena karakteristik penggunaan teknologi digital siswa SMK yang lebih banyak dikaitkan dengan kebutuhan praktik kejuruan.

Saran yang dapat diberikan, pihak sekolah diharapkan dapat mempertimbangkan kebijakan penggunaan *smartphone* yang mendukung keseimbangan antara kebutuhan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Guru bimbingan dan konseling disarankan menyusun layanan informasi klasikal tentang *digital wellbeing* bagi seluruh siswa tanpa membedakan gender, serta memberi-

kan perhatian khusus pada aspek sosial melalui layanan konseling individual bagi siswa yang teridentifikasi memiliki *digital wellbeing* rendah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih dari satu sekolah kejuruan dengan program keahlian yang beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas, serta mempertimbangkan variabel lain di luar gender seperti program keahlian atau durasi penggunaan *smartphone* harian.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

Agustin, M, & Syaodih. (2008). Bimbingan konseling untuk anak usia dini. Jakarta: Universitas Terbuka.

Brabender, V., & Fallon, A. (2009). Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change. Washington, DC: American Psychological Association.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Artikel in Press :

Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185-2196.

Jurnal :

Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and professional-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.

Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.

Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A thematic review. *Science and Engineering Ethics*, 26(4), 2313-2343.

Haddock, A., & O'Dea, N. (2022). Positive effects of digital technology use by adolescents: A scoping review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14009.

Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339.

- Popovac, M., & Hadlington, L. J. (2024). Adolescent screen use: Problematic internet use and the impact of gender. *Psychiatry Investigation*, 21(8).
- Rosic, J., Carbone, L., Vanden Abeele, M. M. P., Lobe, B., & Vandenbosch, L. (2024). Measuring digital well-being in everyday life among Slovenian adolescents: The Perceived Digital Well-Being in Adolescence Scale. *Journal of Children and Media*, 18(1), 99-119.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among *smartphone* addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sari, I. P., Ildil, & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.
- Svensson, R., Johnson, B., & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC Public Health*, 22, 273.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). *Digital wellbeing* as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.
- Virós-Martín, C., Montaña, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1444.