

## Penggunaan Digital Berlebihan dan Kesejahteraan Subjektif pada Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Intan Nurliawati, Anissa Lestari Kadiyono

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung

**Abstrak.** Pegawai Negeri Sipil (PNS) rentan mengalami penggunaan digital berlebihan saat melakukan pekerjaannya di situasi pandemi COVID 19, padahal dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Kesejahteraan subjektif sangat penting untuk mendukung kinerja PNS agar optimal sesuai dengan tuntutan dan harapan dari organisasi. Akan tetapi, studi yang mengidentifikasi hubungan antara penggunaan digital berlebihan dengan kesejahteraan subjektif pada PNS belum pernah dilakukan di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara penggunaan digital berlebihan (*perceived digital overuse/ PDO*) secara umum dan dimensinya terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being/ SWB*) pada PNS. Partisipan penelitian ini berjumlah 143 orang PNS aktif yang telah bekerja lebih dari satu tahun di salah satu Dinas Pemerintahan Jawa Barat. Teknik *convenience sampling* digunakan dengan mengambil keseluruhan populasi berdasarkan kriteria peneliti dilakukan sebagai representatif dari PNS yang rentan menunjukkan penggunaan digital berlebihan selama pelaksanaan bekerja dari rumah (*work from home/WFH*). Penelitian ini menggunakan metode regresi sederhana yang diukur melalui *Perceived Digital Overuse Questionnaire* (Gui & Büchi, 2021) dan kesejahteraan subjektif diukur menggunakan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (Stewart-Brown et al., 2011). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan digital berlebihan terhadap kesejahteraan subjektif pada PNS. Dimensi *overconsume* paling berpengaruh sehingga dapat menjadi faktor prediktor terhadap kesejahteraan subjektif.

**Kata Kunci:** kesejahteraan subjektif, pandemi COVID 19, Pegawai Negeri Sipil, penggunaan digital berlebihan

## Perceived Digital Overuse and Subjective Well-Being Among the Civil Servants

**Abstract.** Civil servants (PNS) are vulnerable to excessive digital use when doing their job in the COVID-19 pandemic situation, in fact it can have a negative impact on their well-being. Subjective well-being is very important to support the performance of civil servants to be optimal in the organization. However, studies that identify the relationship between the perceived digital overuse and the subjective well-being in civil servants have never been conducted in Indonesia. The purpose of this study was to obtain an overview about the relationship between the perceived digital overuse in general and its dimensions on the subjective well-being in civil servants. The participants of this study were 143 active civil servants who had worked for more than one year in one of the West Java Government Offices. Convenience sampling technique was applied by taking the entire population based on the researcher's criteria carried out as a representative of civil servants who were prone to showing perceived digital overuse during the implementation of Work From Home. This study used a simple regression method which was measured by the *Perceived Digital Overuse Questionnaire* (Gui & Büchi, 2021) and subjective well-being was measured by using the *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (Stewart-Brown et al., 2011). The results show that there is a negative relationship between perceived digital overuse and subjective well-being in civil servants. The dimension of *overconsume* is the most influential so that it can be a predictor factor on subjective well-being.

**Keywords:** civil servants, COVID 19 pandemic, perceived digital overuse, subjective well-being

**Korespondensi:** Intan Nurliawati. Email: intan19010@mailunpad.ac.id

Digitalisasi mengubah kehidupan masyarakat di berbagai bidang, termasuk dunia kerja dan kehidupan pribadi individu (Degryse, 2016). Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi digital menjadi sarana bagi masyarakat di banyak negara untuk mencari informasi, bersosialisasi, atau sekedar mencari hiburan (Graham et al., 2014). Lebih dari setengah populasi di dunia kini menggunakan internet dan menunjukkan peningkatan di setiap tahunnya (International Telecommunication Union, 2019). Perubahan model kerja di berbagai industri dan krisis yang tidak terduga seperti pandemi COVID-19 juga membuat pemanfaatan dan ketergantungan pada teknologi digital semakin meningkat.

Peningkatan sebesar 40% pada penggunaan teknologi digital dan internet juga terjadi di Indonesia saat diberlakukannya kegiatan belajar dan bekerja dari rumah di masa pandemi COVID-19 (Agustini, 2020). Pemerintah di Indonesia melakukan perubahan sistem kerja dengan membuat pelaksanaan kerja dari kantor atau *work from office* (WFO) secara terbatas dan menerapkan sistem bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH). WFH merupakan salah satu bentuk dari *flexible working*, yaitu sebuah konsep sistem kerja jarak jauh yang pada pelaksanaannya akan sangat bergantung pada fasilitas teknologi digital dan internet (Ma'rifah, 2020). Perubahan sistem kerja tersebut merupakan salah satu kebijakan pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran virus corona yang berdampak

pada berbagai sektor industri atau organisasi, tak terkecuali pada badan atau instansi pemerintahan.

Perubahan sistem kerja pada badan atau instansi pemerintahan tentunya juga akan memberikan dampak perubahan pada Pegawai Negeri Sipil (PNS). Hal ini berlaku bagi semua PNS, tak terkecuali bagi PNS di Provinsi Jawa Barat yang pada saat ini lebih banyak bekerja dari rumah dan melaksanakan kegiatannya secara *hybrid* atau kombinasi secara luring (*offline*) dan daring (*online*). Semenjak adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat untuk kawasan Jawa dan Bali pada kondisi darurat COVID-19, seluruh kegiatan perkantoran dilakukan dari rumah dengan menggunakan *Zoom Meeting* atau *Google Meeting* dan pelayanan perkantoran dilakukan melalui teknologi digital (Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat (BKD Jabar), 2020). Teknologi digital juga semakin banyak digunakan untuk mendukung rutinitas perkantoran, pelayanan masyarakat dan berbagai keperluan lainnya yang dilakukan secara daring. Kondisi demikian memiliki dampak perubahan yang signifikan bagi PNS, yaitu penggunaan media digital dan internet yang lebih banyak dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi.

Berdasarkan fakta yang didapatkan melalui kuisisioner yang dibagikan kepada PNS di Jawa Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar PNS mengalami peningkatan penggunaan internet dan media digital selama pandemi

COVID-19. Beberapa diantaranya mengeluhkan bahwa mereka cenderung merasa lebih sibuk sejak bekerja dari rumah pada situasi pandemi COVID-19. Rata-rata PNS di Jawa Barat menghabiskan waktu menggunakan teknologi digital sebanyak 5-10 jam/hari.

Penggunaan teknologi digital dan internet banyak digunakan PNS untuk keperluan tugas kantor, rapat daring, *email*, mencari informasi/data, percakapan virtual melalui aplikasi dan aktivitas lain dengan menggunakan media sosial. Tidak hanya untuk kepentingan pekerjaan, penggunaan digital juga bermanfaat untuk membuat PNS tetap merasa saling terhubung secara sosial dengan orang lain selama adanya pembatasan aktifitas sosial.

Berbagai bentuk aktifitas PNS dalam menggunakan berbagai media digital tentunya memiliki berbagai manfaat, tetapi juga menjadi rentan terhadap penggunaan digital yang berlebihan. Penggunaan digital memang memiliki manfaat bagi individu yang rentan mengalami isolasi sosial karena adanya pembatasan aktifitas sosial saat pandemi COVID-19. Namun, hal tersebut justru menjadi masalah ketika penggunaan digital dirasakan terlalu berlebihan dan mulai memberikan tekanan bagi penggunanya. Munculnya perasaan terlalu berlebihan dalam penggunaan digital dikonsepsikan sebagai *perceived digital overuse* (PDO).

Sebelum menjelaskan penggunaan digital berlebihan sebagai konsep dari PDO, peneliti-peneliti terdahulu lebih banyak menjelaskan

penggunaan digital yang berlebihan dari perspektif perilaku kecanduan atau fokus pada perilaku yang ekstrem (Bellis et al., 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu, meningkatnya jumlah dan kebutuhan pengguna internet berdampak pada meningkatnya penggunaan internet yang bermasalah dan kecanduan internet. Pada kondisi yang ekstrim, penggunaan internet yang berlebihan dapat menghambat perkembangan, merusak kesehatan mental dan fungsi sosial, dan bahkan menyebabkan kecanduan (Bellis et al., 2021).

Konsep mengenai penggunaan internet yang bermasalah atau dikenal dengan istilah *problematic internet use* (PIU) pertama kali diperkenalkan oleh Kimberly Young, seorang psikolog Amerika pada tahun 1996 sebagai sebuah perilaku kecanduan terhadap internet dengan istilah *internet addiction* (Tateno et al., 2019). Kecanduan internet atau *internet addiction* didefinisikan sebagai gangguan kontrol impuls, yang merujuk pada kecanduan perilaku yang mirip dengan kecanduan judi tetapi berbeda dari perilaku kecanduan pada alkoholisme atau zat-zat aditif (Young, 2004).

Penggunaan internet yang bermasalah atau PIU kemudian digambarkan sebagai suatu kondisi ketika seorang individu tidak dapat mengendalikan dorongan dan ketegangan yang meningkat untuk mengakses internet, yang akhirnya menyebabkan perasaan sakit atau cemas dan berdampak pada kehidupan yang negatif (Shapira et al., 2000). Secara lebih spesifik PIU dijelaskan sebagai kondisi yang

mengacu pada penggunaan internet yang bermasalah oleh seorang individu untuk tujuan tertentu, misalnya untuk mengakses permainan, seks, dan perjudian secara *online* (Davis, 2001). PIU kemudian didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan mereka untuk menggunakan internet secara berlebihan, yang pada akhirnya menyebabkan perasaan tertekan dan gangguan fungsional aktivitas sehari-hari pada individu (Douglas et al., 2008). Namun, penggunaan internet bermasalah (PIU) secara khusus dapat disimpulkan sebagai kondisi saat seseorang menggunakan internet secara berlebihan yang mengakibatkan hasil negatif dan membutuhkan penilaian klinis untuk menentukan seseorang tersebut kecanduan (Chao et al., 2020).

Perilaku kecanduan sebagai konsekuensi dari penggunaan digital berlebihan lainnya yang sering menjadi sorotan adalah kecanduan pada gawai atau *smartphone*. Gawai atau *smartphone* dianggap sebagai perangkat digital yang dianggap paling sering dan mudah digunakan. Sebuah penelitian oleh Congman tahun 2019 pada mahasiswa di China, menunjukkan bahwa penggunaan gawai atau *smartphone* yang sengaja dipakai untuk terhubung dengan orang lain dapat membantu mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan keterhubungan sosial (Rao et al., 2019). Isolasi sosial sendiri mencerminkan perasaan kesepian dan didefinisikan sebagai rasa sakit sosial yang berkembang sebagai sinyal bahwa koneksi

individu dengan orang lain melemah atau hilang sama sekali (Cacioppo & Hawkey, 2009). Namun, penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga mengacu pada perilaku negatif yaitu kecanduan gawai atau lebih dikenal dengan istilah *smartphone addiction*.

Kecanduan gawai atau *smartphone addiction* merupakan perilaku yang merujuk pada ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan gawai/*smartphone* meskipun individu tersebut sudah menghadapi efek negatif yang ditimbulkan (Deursen et al., 2015). Perilaku Kecanduan gawai memungkinkan penggunanya terlibat dalam masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon et al., 2013).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penggunaan teknologi digital yang berlebihan lebih banyak dijelaskan dari konsep perilaku kecanduan atau fokus pada perilaku yang ekstrem. Konsep-konsep problematik yang terkait dengan penggunaan digital dan internet saat ini masih dipisahkan dalam konsep ketergantungan atau adiksi terhadap penggunaan digital atau internet dan sangat bergantung pada skor atau level ketergantungan yang didefinisikan secara klinis oleh para ahli seperti psikiater (Kardefelt-Winther et al., 2017). Padahal, terlepas dari definisi klinis kecanduan internet atau gawai, penggunaan digital berlebihan dapat dipersepsikan secara lebih luas sebagai masalah

sosial yang meliputi adanya perasaan kewalahan dari rangsangan digital yang sudah terdeteksi di antara pengguna internet di tempat kerja maupun kehidupan pribadi. Merasakan perasaan kewalahan dan kelebihan beban kognitif kemudian digambarkan sebagai konsep penggunaan digital yang berlebihan atau PDO yang didefinisikan dan dioperasionalkan secara terpisah dari perilaku kecanduan internet (Gui & Büchi, 2021).

Persepsi penggunaan digital yang berlebihan (PDO) kemudian digunakan sebagai konsep yang menjelaskan fenomena sosial yang muncul akibat rangsangan digital yang berlebihan, tetapi tidak dipersepsikan sebagai penggunaan internet yang bermasalah, kompulsif, atau berlebihan sebagai kondisi patologis pada individu tertentu. PDO didefinisikan sebagai perasaan akan penggunaan digital berlebihan dibandingkan dengan yang diinginkan (Büchi et al., 2019). Penggunaan digital yang berlebihan (PDO) saat ini masih dianggap sebagai sesuatu hal yang umum, sehingga kurang menjadi perhatian dan muncul sebagai permasalahan sosial (Gui & Büchi, 2021). Padahal, PDO memiliki dampak yang cukup luas pada tekanan sosial dan kesejahteraan pribadi individu (Büchi et al., 2019).

Kebutuhan akan interaksi sosial pada media digital akhirnya membuat standar sosial baru. Fitur pemberitahuan/notifikasi pada perangkat digital memicu penggunaannya untuk merespon dengan cepat, kapan saja dan di mana

saja sambil sering kali mengganggu aktivitas lain yang sedang berlangsung (Büchi et al., 2019). Namun, ketika individu tidak merespon dalam waktu yang cepat/tepat, mereka mungkin dianggap tidak responsif secara sosial (Stephens et al., 2017). Pada saat yang sama, individu ingin selalu terhubung dengan media digital karena adanya perasaan ketakutan kehilangan atau *fear of missing out* (FOMO) meskipun mereka merasa kewalahan. FOMO menggambarkan rasa takut kehilangan informasi penting atau interaksi sosial yang terus-menerus terjadi secara *online*. Akibatnya, FOMO membuat orang lebih sering menggunakan teknologi (Przybylski et al., 2013). Situasi tersebut menunjukkan adanya dampak PDO terhadap tekanan sosial (Büchi et al., 2019).

Penggunaan digital yang berlebihan (PDO) sepenuhnya tergantung pada perasaan dan penilaian individu mengenai penggunaan digital dan internetnya secara subjektif, dimana individu dapat mengungkapkan kapan penggunaannya menjadi berlebihan, tanpa memikirkan dalam jumlah angka yang spesifik. PDO terjadi ketika secara keseluruhan penggunaan digital terasa seperti terlalu banyak, menggantikan aktifitas lain yang lebih penting atau menyebabkan beban kognitif yang berlebihan (Büchi et al., 2019; Gui & Büchi, 2021). PDO kemudian dimanifestasikan ke dalam tiga dimensi, yaitu *overconsume*, *displace* dan *multitask*.

*Overconsume* merujuk pada perasaan individu dalam menghabiskan terlalu banyak

waktu *online* adalah indikator penggunaan berlebihan yang paling mudah ditemui (Ofcom, 2016). Penggunaan berlebihan ini tidak dilaporkan berdasarkan total waktu atau perkiraan frekuensi pemakaian secara angka, tetapi lebih kepada sikap dan persepsi dari diri mereka sendiri (Scharnow, 2019).

Kedua, *displace* merupakan perasaan bahwa penggunaan internet secara intens membuat individu melewatkan kegiatan-kegiatan yang dianggap lebih penting (Hall et al., 2018). Hal ini yang membuat PDO menjadi latar belakang dari timbulnya konflik pada individu tentang bagaimana mereka dapat menentukan kegiatan mana yang seharusnya menjadi prioritas. Sering kali individu akhirnya menggantikan aktifitas yang sebenarnya lebih penting dilakukan dengan aktifitas lainnya saat online. Alokasi waktu yang berlebihan untuk penggunaan internet berlebihan terhadap aktivitas berharga lainnya juga berdampak pada kecenderungan individu yang kurang memiliki regulasi diri yang baik untuk menunda-nunda pekerjaan penting/prokastinasi (Reinecke & Oliver, 2016).

Ketiga, *multitask*, yaitu PDO kemungkinan besar bermanifestasi dalam perasaan berlebihan yang di evaluasi secara negatif oleh individu dalam melakukan berbagai kegiatan dalam satu waktu akibat adanya rangsangan dari media digital atau *online* yang berlebihan (LaRose et al., 2014; Yeykelis et al., 2014). Penggunaan berlebihan dengan demikian tercermin dalam perasaan bahwa seseorang

sedang melakukan terlalu banyak hal pada waktu yang sama secara *online/daring*.

Terdapat penelitian yang menunjukkan PDO sebagai gangguan terhadap kesejahteraan subjektif pada individu yang mempengaruhi sebagian besar populasi dalam jumlah besar. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil survei di Inggris, di mana 41% pengguna internet setuju dengan pernyataan "Saya menghabiskan terlalu banyak waktu online" (Ofcom, 2016). Pengguna internet yang merasakan perasaan menghabiskan waktu terlalu banyak dari yang mereka inginkan waktu *online*, juga mengatakan bahwa kondisi tersebut berdampak pada kemampuan mereka dalam mempertahankan kesejahteraannya. Sebagian besar dari individu-individu tersebut selanjutnya menegaskan bahwa kondisi tersebut berdampak buruk pada kehidupan pribadi atau profesional mereka. Dampak yang ditimbulkan adalah kehilangan waktu tidur, komunikasi tatap muka terputus, lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan keluarga dan teman dan terlambat bekerja (Ofcom, 2016).

Penelitian lain juga mengungkapkan penggunaan informasi dan komunikasi digital berbasis internet yang terlalu berlebihan ternyata juga berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan (Gui et al., 2017). Hasil penelitian tersebut kemudian diperkuat dengan penelitian terbaru yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara penggunaan digital secara berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif atau *subjective*



*well-being* (SWB), di mana 28% dari pengguna Internet di Swiss yang merasakan penggunaan digital secara berlebihan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Gui & Büchi, 2021). Adanya penelitian-penelitian tersebut membuat permasalahan yang ditimbulkan dari penggunaan digital yang berlebihan (PDO) terhadap kesejahteraan subjektif individu (SWB) tentunya tidak boleh dipandang sebelah mata, termasuk bagi para PNS.

Kesejahteraan subjektif (SWB) merupakan situasi yang mengacu pada kenyataan bahwa individu memandang kehidupannya berjalan dengan baik sebagai sesuatu yang diinginkan dan menyenangkan (Diener, 2009). Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan merasa puas dengan kondisi kehidupannya dan memiliki banyak pengalaman emosi positif dibandingkan dengan pengalaman emosi negatifnya (Eddington & Shuman, 2005). Emosi positif yang dirasakan oleh individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi biasanya meliputi kesenangan, kebahagiaan dan lebih sedikit mengalami emosi-emosi negatif seperti kesedihan dan kemarahan (Bakker & Oerlemans, 2011).

Penelitian Diener et al. (2009) menunjukkan bahwa SWB dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, status pernikahan dan pekerjaan. Faktor jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh SWB. Penelitian Lucas dan Gohn (Diener et al, 2009)

yang melibatkan 40 negara, menemukan bahwa perbedaan SWB antar jenis kelamin hanyalah kecil. Penelitian ini menyebutkan bahwa perempuan lebih sering mengungkapkan afek tidak menyenangkan dan afek menyenangkan dibandingkan pria. Pekerjaan memberikan stimulasi yang optimal bagi seseorang untuk menemukan kesenangan, hubungan sosial yang positif, identitas diri dan makna hidup (Eddington & Shuman, 2005). Faktor-faktor lainnya, seperti umur, tingkat pendidikan dan status pernikahan dianggap memiliki kontribusi yang rendah, sehingga akan sangat bergantung pada situasi dan komponen SWB yang diukur (Diener et al., 2009).

Ketika seseorang merasa sejahtera dalam hidupnya, maka akan dampak langsung pada hubungan sosial individu, kehidupan kerja, dan kesehatan mental individu (Pavot & Diener, 2004). SWB bermanfaat untuk kesuksesan di tempat kerja karena meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan kerja sama pegawai. Pengalaman perasaan positif memotivasi pegawai untuk berhasil di tempat kerja dan bertahan dengan upaya untuk mencapai tujuan mereka. Selain itu, pegawai yang bahagia akan mengintegrasikan informasi yang mengarah ke ide-ide baru. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih produktif dan puas dalam bekerja, memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja, serta mempunyai manajemen penyelesaian konflik yang baik. Kesejahteraan subjektif dibutuhkan oleh PNS agar dapat menjalankan tugas-tugas

yang diberikan secara optimal sesuai dengan tuntutan dan harapan dari instansi tempat mereka bekerja.

Faktanya tidak semua penelitian menunjukkan adanya kaitan antara PDO terhadap SWB secara langsung. Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan digital berlebihan memang menunjukkan adanya dampak negatif dan kecenderungan ketergantungan terhadap penggunaan digital dan internet. Namun hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi kesejahteraan mental pada individu (Bellis et al, 2021). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa berbagai bentuk aktifitas masyarakat dalam menggunakan berbagai media digital ternyata bermanfaat bagi kesejahteraan (Amichai-Hamburger, 2007; Lissitsa & Chachashvili-Bolotin, 2016). Penggunaan digital memang memiliki manfaat bagi individu yang rentan mengalami isolasi sosial karena adanya pembatasan aktifitas sosial saat pandemi COVID 19, dengan adanya media digital beberapa orang merasa lebih bahagia karena merasa saling terhubung secara sosial.

Berdasarkan pemaparan dari hasil dari beberapa penelitian terdahulu, mengindikasikan terjadinya *research gap* pada penelitian mengenai hubungan atau kaitan antara PDO dengan SWB. Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara penggunaan digital berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif (SWB) masih belum banyak dilakukan, khususnya di Indonesia. Belum pernah ada penelitian

mengenai hubungan antar kedua variabel, yakni penggunaan digital berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara penggunaan digital yang berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif (SWB) dan menganalisis dimensi penggunaan digital yang berlebihan (PDO) yang dapat menjadi faktor prediktor kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah para Aparatur Sipil Negara (ASN) aktif berstatus sebagai PNS yang bekerja di salah satu kantor Dinas Pemerintah Provinsi Jawa Barat dengan masa kerja lebih dari satu tahun. Karakteristik ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa terdapat perbedaan tingkat SWB pada pegawai tetap (PNS) dengan pegawai kontrak (non-PNS) dan pegawai dengan masa kerja satu tahun dianggap telah melewati tahap orientasi atau pengenalan lingkungan terhadap organisasi (Noordin et al, 2011). Sebanyak 151 orang menjadi target populasi penelitian ini, 143 orang PNS bersedia menjadi partisipan penelitian dan dijadikan sampel yang diambil dalam penelitian ini.

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik non-random sampling yang memiliki pendekatan *convenience sampling*. Teknik non-



random sampling yaitu dengan mengambil keseluruhan populasi PNS yang bekerja di salah satu kantor Dinas Pemerintah Provinsi Jawa Barat dilakukan karena peneliti menemukan banyak PNS yang rentan menunjukkan penggunaan digital berlebihan (PDO) selama pelaksanaan WFH.

*Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kemudahan peneliti dengan memilih sampel yang dipandang sesuai dengan kriteria peneliti dan bersedia untuk menjadi sumber data (Noor, 2015). Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2020 selama dua minggu saat PPKM berlangsung di Jawa Barat. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google form* kepada responden dan meminta mereka untuk mengisi.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari penggunaan digital berlebihan (PDO) dan kesejahteraan subjektif (SWB). PDO dikonsepsikan sebagai dimensi kognitif dari komunikasi secara online yang berlebihan, tercermin dalam tiga dimensi berikut: (a) perasaan menghabiskan terlalu banyak waktu online/ *overconsume* (b) melakukan terlalu banyak hal sekaligus secara online/*multitask* (c) tidak dapat menetapkan prioritas online/kehilangan waktu untuk hal-hal yang lebih penting/ *displace*. PDO dalam penelitian ini diukur melalui *PDO Questionnaire* yang dikembangkan oleh Gui dan Büchi (2021). Alat ukur terdiri dari 12 butir butir yang merujuk

pada tiga dimensinya tentang bagaimana secara pribadi mereka mengevaluasi penggunaan Internet mereka dengan empat pilihan jawaban berupa Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju. Hasil perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar .848.

Hasil reliabilitas per dimensi adalah sebagai berikut; dimensi *overconsume* ( $\alpha = .820$ ), dimensi *multitask* ( $\alpha = .857$ ), dimensi *displace* ( $\alpha = .843$ ). Pengumpulan bukti validitas dilakukan menggunakan *confirmatory factor analysis* dengan menggunakan *Lisrel 8.80 for windows* yang menunjukkan bahwa PDO Scale memenuhi kriteria model fit setelah dilakukan modifikasi ( $X^2 = 54.43$ ,  $p = .24$ , RMSEA = .31, CFI = .99, SRMR = .045). Tidak ada butir yang gugur pada kuesioner ini, validitas butir alat ukur berkisar dari .444 sampai dengan .581.

SWB diukur menggunakan Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) yang dikembangkan untuk survei populasi (Stewart-Brown et al, 2011; Tennant et al, 2007). Skala terdiri dari tujuh butir berisi pernyataan yang paling mewakili pengalaman mereka dalam 2 minggu terakhir berupa: "Saya merasa optimis akan masa depan", "Saya merasa menjadi orang yang berguna", "Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik", "Saya merasa dekat dengan orang lain", "Saya merasa tenang dan nyaman", "Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik," dan "Saya dapat membuat keputusan tentang

berbagai hal” dengan pilihan jawaban berupa Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu.

Hasil perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha* Cronbach didapatkan koefisien reliabilitas sebesar .876. Pengumpulan bukti validitas yang dilakukan menggunakan *confirmatory factor analysis* menunjukkan bahwa SWB Scale memenuhi kriteria model fit setelah dilakukan modifikasi ( $X^2= 23.2, p = .03, RMSEA = .074, CFI = .99, SRMR = .041$ ). Tidak ada butir yang gugur pada kuesioner ini, validitas butir alat ukur berkisar dari .559 sampai dengan .753.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi yang bertujuan untuk melihat hubungan dan pengaruh antara kedua variabel. Analisis statistik dilakukan melalui dua langkah yaitu (1) *simple regression analysis* untuk mengetahui hubungan PDO dengan skor SWB secara umum (2) *multiple linear regression* dengan metode *stepwise* untuk mengetahui dimensi PDO yang paling signifikan menjadi prediktor bagi SWB.

Analisis statistik ini digunakan karena analisis ini dapat mengetahui dimensi yang signifikan untuk menjadi prediktor bagi variabel dependen. Sebelum melakukan uji regresi, dilakukan beberapa uji asumsi regresi,

seperti uji normalitas, linearitas dan multikolinearitas. Penghitungan statistik dilakukan menggunakan *SPSS for Windows ver.20*.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara PDO dengan SWB dan menganalisis apakah terdapat dimensi PDO yang dapat menjadi prediktor bagi kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS. Peneliti melibatkan 143 PNS yang bersedia menjadi partisipan penelitian. Diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki, yaitu sebanyak 91 orang, perempuan sebanyak 52 orang dan mayoritas partisipan sudah menikah (92%).

Jika dilihat berdasarkan usianya, rentang usia partisipan terbanyak dalam penelitian ini berada diantara 41-50 tahun (43%) dengan masa kerja 11-20 tahun (47.6%) dan pangkat golongan terbanyak partisipan berasal dari golongan III A-III D sebanyak 78 orang (55%). Pendidikan terakhir partisipan paling banyak berada pada strata 1/S1 sebanyak 59 orang (41%) dan strata 2/S2 sebanyak 60 orang (42%). Secara spesifik, hasil data demografis partisipan dapat dilihat dalam Tabel 1.

**Tabel 1**

*Data Demografis Subjek Penelitian*

Karakteristik	n	%	PDO			SWB		
			p	M	Kategori	p	M	Kategori
Jenis Kelamin			.114			.109		
Pria	91	50		32.35	Cenderung Rendah		31.18	Cenderung Tinggi
Wanita	52	50		33.81	Cenderung Tinggi		30.08	Cenderung Rendah
Usia			.002			.315		
30-40 tahun	27	19		33.85	Cenderung Tinggi		30.67	Cenderung Tinggi
41-50 tahun	62	43		33.90	Cenderung Tinggi		30.97	Cenderung Tinggi
51-60 tahun	54	38		31.22	Cenderung Rendah		30.61	Cenderung Tinggi
Pendidikan			.537			.696		
SMA/SMK	11	7		33.45	Cenderung Tinggi		29.91	Cenderung Rendah
D1	1	0.7		48.00	Tinggi		35.00	Cenderung Tinggi
D3	3	2		37.00	Cenderung Tinggi		32.67	Cenderung Tinggi
D4/S1	59	41		32.95	Cenderung Tinggi		30.97	Cenderung Tinggi
S2	60	42		32.05	Cenderung Rendah		29.00	Cenderung Rendah
S3	1	0.7		34.00	Cenderung Tinggi		29.00	Cenderung Rendah
Lainnya	8	5		34.25	Cenderung Tinggi		29.88	Cenderung Rendah
Masa Kerja			.053			.228		
1-10 tahun	15	10		35.14	Cenderung Tinggi		31.36	Cenderung Tinggi
11-20 tahun	68	48		33.29	Cenderung Tinggi		31.22	Cenderung Tinggi
21-30 tahun	47	33		31.85	Cenderung Rendah		30.28	Cenderung Rendah
>30 tahun	13	9		32.31	Cenderung Rendah		29.62	Cenderung Rendah
Golongan			.100			.404		
II A-II D	15	10		33.93	Cenderung Tinggi		30.00	Cenderung Rendah
III A-III D	78	55		32.56	Cenderung Tinggi		31.01	Cenderung Tinggi
IV A-IV D	50	35		33.06	Cenderung Tinggi		30.64	Cenderung Tinggi

Catatan. N = 143.

Peneliti melakukan analisis tambahan berdasarkan hasil data demografi yang diperoleh dalam penelitian, yaitu: jenis kelamin, usia, pendidikan, masa kerja dan golongan pada PNS di salah satu Dinas

Pemerintah Provinsi Jawa Barat. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan melihat rata-rata PDO dan SWB berdasarkan empat kategori melalui uji parametrik menggunakan pendekatan analisis varians

(ANOVA) dan t-test. Peneliti mengkategorisasikan hasil data demografis kedalam empat kategori, yaitu rendah, cenderung rendah, cenderung tinggi, dan tinggi. Kategorisasi tersebut dikelompokkan berdasarkan hasil total skor variabel PDO dan SWB pada masing-masing kelompok yang berbeda.

Berdasarkan data demografis yang diperoleh, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari segi pendidikan, masa kerja dan golongan terhadap tingkat PDO maupun SWB pada PNS jika dilihat

berdasarkan nilai signifikansi ( $p > .05$ ). Namun, terdapat temuan bahwa usia memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap PDO sebesar .02 ( $p < .05$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa usia pengguna yang berada pada rentang usia 51-60 tahun memiliki tingkat PDO yang cenderung rendah. Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Gui dan Buchi (2019) yang menyebutkan bahwa usia pengguna memainkan peran penting dalam PDO. Usia yang lebih tinggi secara kuat memprediksi penggunaan komunikasi digital yang lebih sedikit dan tekanan digital yang lebih rendah

**Tabel 2**

*Kategorisasi Skor Perceived Digital Overuse (PDO)*

Variabel dan Kategori	<i>n</i>	%
<i>Perceived Digital Overuse (PDO)</i>		
Rendah	10	7
Cenderung Rendah	72	50
Cenderung Tinggi	52	36
Tinggi	9	26

*Catatan. N = 143.*

Peneliti mengkategorisasikan hasil total skor PDO ke dalam empat kategori, yaitu rendah, cenderung rendah, cenderung tinggi, dan tinggi. Berdasarkan skor rata-rata PDO, didapatkan bahwa PDO dari PNS yang menjadi responden secara keseluruhan berada pada kategori cenderung rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar PNS yang bekerja di Provinsi Jawa Barat merasa tidak terlalu menghabiskan lebih

banyak waktu di internet secara berlebihan, tidak terlalu banyak melakukan hal pada saat yang sama ketika sedang daring dan juga tidak terlalu kehilangan waktu untuk hal-hal yang lebih penting saat daring. Secara spesifik, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 7% PNS memiliki PDO pada kategori cenderung rendah, sebanyak 36% memiliki PDO pada kategori cenderung tinggi, dan 26% memiliki PDO pada kategori tinggi.

**Tabel 3**

*Kategorisasi Skor Subjective Well-Being (SWB)*

Variabel dan Kategori	<i>n</i>	%
<i>Subjective Well-Being (SWB)</i>		
Rendah	16	11
Cenderung Rendah	61	43
Cenderung Tinggi	66	46
Tinggi	-	-

*Catatan. N = 143.*

Hasil kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS juga dikategorisasikan ke dalam empat kategori, yaitu rendah, cenderung rendah, cenderung tinggi, dan tinggi. Berdasarkan skor rata-rata SWB, didapatkan bahwa kesejahteraan subjektif (SWB) PNS yang menjadi responden secara keseluruhan berada pada kategori cenderung tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar PNS yang bekerja di Provinsi Jawa Barat cukup merasa optimis akan masa depan, dapat berpikir jernih,

merasa berguna dan nyaman dalam bekerja, dapat mengambil sikap dan berdamai dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, serta cukup merasa dekat dengan orang-orang di sekitarnya. Secara spesifik, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 11% PNS memiliki kesejahteraan subjektif (SWB) pada kategori rendah, sebanyak 43% memiliki kesejahteraan subjektif (SWB) pada kategori cenderung rendah dan tidak ada PNS yang memiliki SWB pada kategori tinggi.

**Tabel 4**

*Interkorelasi antar Variabel*

Variabel	SWB	PDO	Overconsume	Multitask	Displace
SWB	-				
PDO	-.200*	-			
Overconsume	-.256*	.784**	-		
Multitask	-.223*	.758**	.459**	-	
Displace	.007	.693**	.310**	.227**	-

*Catatan. \* p < .005; \*\* p < .001.*

Berdasarkan hasil uji interkorelasi yang ditunjukkan pada tabel 4, ditemukan bahwa secara keseluruhan variabel PDO berkorelasi dengan SWB ( $r = .017, p < .05$ ), lebih lanjut ditemukan adanya hubungan antara dua

dimensi pada PDO, yaitu *overconsume* ( $r = .001, p < .05$ ) dan *multitask* ( $r = .004, p < .05$ ) dengan SWB. Sementara itu variabel *displace* pada PDO tidak berkorelasi dengan SWB ( $r = .179, p > .05$ ).

**Tabel 5***Simple Linear Regression dari Perceived Digital Overuse terhadap Subjective Well-Being*

Variabel	$\beta$	SE	t	p	95% CI
PDO*SWB	.118	.047	1.414	.159	[-.192, -.020]

Catatan. PDO = *perceived digital overuse*; SWB = *subjective well-being*; CI = *confidence interval*

Tabel 5 menunjukkan hasil regresi linear sederhana dengan variabel prediktor PDO terhadap variabel SWB. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan tidak ditemukan kontribusi yang signifikan antara PDO terhadap SWB dengan  $R^2 = .040$ ;  $F(1, 141) = 5.887$ ;  $p = .017$ .

Dengan kata lain, variabel PDO dapat menjadi prediktor bagi SWB. Namun, jika dilihat lebih mendalam ditemukan adanya pengaruh antara dimensi PDO dengan SWB berdasarkan hasil yang didapatkan dengan

menggunakan teknik *multiple linear regression* dengan metode enter yang dilakukan antara dimensi-dimensi pada PDO, yaitu *overconsume*, *multitask* dan *displace* (sebagai variabel independen) dengan SWB (sebagai variabel dependen), ditemukan pengaruh yang cukup kuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar .318 ( $r > .20$ ) antara dimensi PDO dengan SWB sehingga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup kuat (*moderate*) yang dapat menjelaskan SWB sebesar 10.1% varian ( $R^2 = .101$ ;  $F(3, 139) = 5.207$ ;  $p = .002$ ).

**Tabel 6***Multiple Linear Regression Dimensi Perceived Digital Overuse (PDO) terhadap Subjective Well-Being (SWB)*

Variabel	$\beta$	SE	t	p
Overconsume	-.243	.109	-2.229	.027*
Multitask	-.159	.109	-1.459	.146
Displace	.251	.125	2.012	.046*

Catatan. \*  $p < .05$ .

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa terdapat dua dimensi PDO yaitu *overconsume* ( $p = .027 < .05$ ) dan *displace* ( $p = .046 < .05$ ) yang memiliki pengaruh terhadap SWB, sementara variabel *multitask* ( $p = .46 > .05$ ) tidak memiliki pengaruh terhadap variabel SWB. Setelah itu, *stepwise multiple regression* dilakukan untuk

mengetahui dimensi PDO yang paling signifikan dan paling dapat menjadi prediktor pada SWB. Variabel independen pada teknik ini adalah seluruh dimensi PDO dan variabel dependen adalah kesejahteraan subjektif (SWB). Adapun hasil *stepwise multiple regression* sebagaimana dijelaskan dalam Tabel 7.



**Tabel 7**

*Stepwise Multiple Regression dari Dimensi-Dimensi PDO terhadap SWB*

Variabel	B	95% CI for B		SE B	$\beta$	R	R <sup>2</sup>
		LL	UL				
Model 1							
<i>Overconsume</i>	-.285	-.464	-.106	.091	.091	.256 <sup>a</sup>	.066*

Catatan. CI = confidence interval; LL = lower limit; UL = upper limit; \* $p < .05$ .

Berdasarkan analisis *stepwise multiple regression* yang dilakukan untuk mengetahui dimensi PDO yang paling signifikan dan dapat menjadi prediktor pada kesejahteraan subjektif (SWB), ditemukan hasil bahwa dimensi *overconsume* yang paling signifikan menjadi prediktor yang dapat memprediksi kesejahteraan subjektif sebesar 6.6%. Hal ini memberikan dampak bahwa *Overconsume* menjadi dimensi yang paling kuat memprediksi kesejahteraan subjektif (SWB), dimana semakin tinggi dimensi *overconsume* pada PDO maka akan semakin rendah SWB.

( $R^2 = .066$ ;  $F(1, 141) = 9.900$ ;  $p = .002$ ; 95% CI [-.464, -.106])

**Pembahasan**

Penelitian ini menggambarkan hubungan antara penggunaan digital yang berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS di Provinsi Jawa Barat. Belum ada penelitian yang menunjukkan bagaimana hubungan penggunaan digital yang berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang menunjukan gambaran mengenai penggunaan digital yang berlebihan (PDO) pada PNS di Indonesia, khususnya Jawa

Barat dan hubungannya dengan kesejahteraan subjektif. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengeksplorasi lebih jauh tentang bagaimana penggunaan digital yang berlebihan (PDO) termasuk tiap-tiap dimensinya dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif pada PNS.

Pada penelitian ini, indikasi seorang PNS yang mengalami perasaan penggunaan digital yang berlebihan (PDO) dapat digambarkan melalui adanya perasaan menghabiskan terlalu banyak waktu *online*, melakukan terlalu banyak hal sekaligus secara *online* dan tidak dapat menetapkan prioritas *online*. Perasaan menghabiskan terlalu banyak waktu *online* akan mengarahkan PNS untuk merasakan perasaan kewalahan dan meningkatnya beban kognitif. PNS yang merasa melakukan terlalu banyak hal dan kurang dapat menetapkan proritasnya saat *online* akan merasa kehilangan waktu untuk mengerjakan pekerjaan penting dan melewatkan kesempatan untuk menjalin relasi dengan orang-orang terdekat yang berada disekitarnya. Seseorang yang menggunakan komunikasi digital secara berlebihan akan berdampak pada menurunnya kesejahteraan yang ditandai dengan munculnya perasaan negatif yang berdampak pada menurunnya

fungsi psikologis dan hubungan interpersonal (Büchi et al, 2019).

Seorang PNS yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dalam penelitian ini digambarkan sebagai seseorang yang akan lebih sering merasakan hal-hal positif, optimis, berpikir dengan jernih, mampu mengambil keputusan akan berbagai hal dan mampu menjalin relasi yang positif dengan rekan kerja. Pegawai yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi akan menunjukkan semangat untuk bekerja dan berkinerja lebih baik di tempat kerja mereka (Bakker & Oerlemans, 2011). Mereka lebih optimis tentang masa depan, membutuhkan lebih banyak waktu ketika membuat keputusan, dan memiliki harapan hidup yang lebih tinggi. Dengan demikian, seseorang yang lebih bahagia akan lebih berpikiran maju dan bersedia mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari keputusan yang diambil saat ini, yang mengarah pada keputusan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri dan masyarakat (Pavot & Diener, 2004).

Secara spesifik, penelitian ini menggambarkan bagaimana seseorang PNS dapat memaknakan penggunaan digital mereka dalam kehidupannya sehari-hari dan bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan secara subjektif. Perubahan sistem kerja di masa pandemi COVID-19 menuntut PNS untuk bekerja secara *hybrid* yaitu melaksanakan tugas di kantor (WFO) secara terbatas dan bekerja dari rumah (WFH)

dengan memanfaatkan teknologi digital dan fasilitas internet. Secara pribadi, PNS juga memiliki kebutuhan untuk tetap menjaga kontak sosial dengan rekan kerja atau teman secara virtual menggunakan media digital untuk mengurangi kontak sosial secara fisik atau tatap muka. Berbagai kondisi tersebut membuat PNS rentan untuk mengalami perasaan penggunaan digital yang berlebihan (PDO). Namun, PNS tetap dapat terhindar dari perasaan kewalahan atau terbebani secara kognitif karena penggunaan digital yang berlebihan (PDO) meskipun saat ini mereka secara aktif menggunakan teknologi digital dalam kesehariannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan kategori skor dari penggunaan digital berlebihan (PDO) pada PNS yang masih tergolong dalam kategori cenderung rendah.

Hasil penelitian ini secara umum mengidentifikasi bahwa PNS tidak memandang penggunaan digital mereka sebagai sesuatu yang berlebihan dan membawa dampak buruk terhadap kesejahteraannya. Hal tersebut dibuktikan dengan tingkat kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS yang berada pada kategori skor cenderung tinggi. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa saat ini PNS menggambarkan kesejahteraan mereka cenderung dalam kondisi yang baik. PNS menggambarkan dirinya saat ini sebagai seseorang yang dapat berpikir dengan jernih, optimis, mampu mengambil keputusan dan menjalin relasi yang positif dengan orang-orang disekitarnya.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan digital yang berlebihan (PDO) terhadap kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS dengan nilai  $p$  sebesar .017 ( $p < .05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah penggunaan digital yang berlebihan (PDO) pada PNS, maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif (SWB) PNS dan begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gui dan Büchi (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan digital yang berlebihan (PDO) memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif (SWB).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gui dan Büchi (2021) menerangkan bahwa semakin tinggi penggunaan digital yang berlebihan (PDO) akan semakin rendah juga kesejahteraan subjektif (SWB). Sebaliknya, individu yang memiliki skor penggunaan digital berlebihan (PDO) yang rendah akan menunjukkan skor kesejahteraan subjektif (SWB) yang tinggi. Penelitian tersebut menemukan secara konsisten bahwa *overconsume*, *multitask* dan *displace* merupakan dimensi penting pada PDO dan memiliki pengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif (SWB) individu. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian dari Bellis et al. (2021) yang dilakukan di Public Health Wales, hasilnya menunjukkan penggunaan digital dan internet

yang berlebihan secara langsung tidak mempengaruhi kesejahteraan mental pada individu.

Penelitian yang dilakukan Bellis et al. (2021) menyebutkan bahwa kebanyakan individu melaporkan tidak ada dampak dari penggunaan internet mereka terhadap kesejahteraan subjektifnya. Dampak negatif penggunaan teknologi digital pada pekerjaan dan kehidupan rumah/sosial memang dilaporkan pada penelitian ini, yaitu peningkatan dan memburuknya harga diri, perasaan isolasi yang dirasakan dan kecemasan tentang kesehatan saat menggunakan internet saat mengakses informasi kesehatan ditengah pandemi. Perbedaannya adalah penelitian ini menyebutkan bahwa bukan dimensi dari penggunaan digital yang mempengaruhi rendahnya SWB, melainkan perasaan terisolasi dan rendahnya *self-esteem* yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan hubungan dan bagaimana peran pengaruh dimensi *overconsume*, *multitask* dan *displace* terhadap tingkat kesejahteraan individu (SWB). Pada penelitian yang menemukan adanya pengaruh dimensi *overconsume*, *multitask* dan *displace* menunjukkan bahwa dimensi-dimensi tersebut dapat menjadi prediktor atau memprediksi bagaimana penggunaan digital berlebihan (PDO) dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (SWB) individu. Sementara penelitian lainnya menyebutkan bahwa dimensi lain seperti perasaan isolasi dan *self-esteem* yang

mampu menjadi prediktor kesejahteraan subjektif (SWB). Sedangkan pada penelitian ini, semua dimensi PDO termasuk *overconsume*, *multitask* dan *displace* berhubungan dengan kesejahteraan subjektif (SWBB). Namun, tidak semua dimensi menjadi faktor yang dapat memprediksikan tingkat kesejahteraan subjektif (SWB).

Penemuan lain dalam penelitian ini adalah mengenai gambaran tentang bagaimana peran atau pengaruh dimensi PDO terhadap SWB. Apabila dilihat berdasarkan dimensi PDO, terdapat pengaruh yang cukup kuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar .318 ( $r > .20$ ) antara dimensi PDO dengan SWB sehingga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup kuat (*moderate*) yang dapat menjelaskan SWB sebesar 10.1% varian ( $R^2 = .101$ ;  $F(3, 139) = 5.207$ ;  $p = .002$ ). Dimensi *overconsume* merupakan dimensi yang paling berpengaruh dan signifikan sebagai prediktor SWB. Hal ini mungkin terjadi karena faktor spesifik pada masing-masing dimensi PDO, selain *overconsume* secara independen tidak dapat digunakan untuk memprediksikan tingkat SWB pada PNS.

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan digital berlebihan (PDO) pada PNS berada pada kategori cenderung rendah, hal ini mengindikasikan bahwa PNS tidak terlalu merasa menggunakan internet lebih banyak dari yang diinginkan, tidak merasa keseluruhan waktunya digunakan untuk *online*, masih dapat mengatur prioritas, dapat mengerjakan berbagai

hal secara bersamaan saat sedang *online* tanpa kehilangan fokus. Beberapa kondisi tersebut merujuk pada dimensi-dimensi PDO yaitu *overconsume*, *multitask* dan *displace*. Dimensi *overconsume* dapat menjadi prediktor terhadap kesejahteraan subjektif (SWB) individu. Seseorang yang merasakan terlalu banyak menghabiskan waktu di internet/*online* lebih dari yang mereka inginkan akan menunjukkan perasaan kewalahan dan beban/tekanan kognitif yang berlebihan sehingga akan berpengaruh pada rendahnya SWB pada individu tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa PNS tidak merasakan penggunaan digitalnya sebagai hal yang berlebihan atau lebih banyak dari yang mereka inginkan, hal ini memprediksikan bahwa PNS akan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang berada pada tingkat yang tinggi sebagaimana hasil dari penelitian ini.

Hasil ini menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif PNS yang dipengaruhi oleh perasaan akan penggunaan digital dan internet yang lebih banyak dari yang mereka inginkan (*overconsume*). Semakin PNS merasa menggunakan digital dan internet lebih banyak dari keinginannya, maka akan berdampak pada semakin rendahnya kesejahteraan subjektif mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebanyak 28% pengguna Internet di Swiss yang memiliki skor rata-rata lebih tinggi saat merasakan penggunaan internet mereka lebih

banyak dari keinginannya (*overconsume*) memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih rendah (Büchi et al, 2019).

Adapun penemuan lain dalam penelitian ini adalah berdasarkan pada hasil demografi yang menunjukkan bahwa rentang usia memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat penggunaan digital yang berlebihan (PDO) pada PNS. Penelitian ini menunjukkan bahwa usia PNS yang berada pada rentang usia 51-60 tahun memiliki tingkat PDO yang cenderung rendah. Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Gui dan Buchi (2019) yang menyebutkan bahwa usia pengguna memainkan peran penting dalam PDO. Usia yang lebih tinggi secara kuat memprediksi penggunaan komunikasi digital yang lebih sedikit dan tekanan digital yang lebih rendah.

Dampak negatif dari penggunaan digital dan internet yang diakses cenderung tidak terlalu dirasakan oleh para PNS tersebut, di mana kategori SWB pada PNS dalam penelitian ini masuk dalam kategori cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa teknologi digital atau internet bukanlah media yang berbahaya dan dapat bermanfaat dalam menghadirkan banyak informasi berharga dan pilihan komunikasi *online* apabila penggunaannya berhasil meminimalkan potensi efek negatif (Salo et al, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif (SWB) dapat diprediksi dari adanya perasaan akan penggunaan digital yang dirasakan terlalu berlebihan atau lebih banyak dari yang

diinginkan (*overconsume*). Individu diharapkan mampu memiliki keterampilan khusus ( *coping skill*) yang baik dalam penggunaan digital, sehingga penggunaan digital tidak menjadi terlalu menjadi berlebihan dan berdampak pada kesejahterannya.

Pengguna yang memiliki keterampilan khusus ( *coping skill*) yang baik dalam penggunaan digital dan mampu meminimalisir efek samping dari partisipasi digital mereka justru akan dapat membantu pengguna untuk mempertahankan kesejahteraan yang tinggi (Büchi et al., 2019). Konteks sosial juga dipahami sebagai relevansi penggunaan internet sehari-hari, dimana penggunaan teknologi digital dan internet pada PNS lebih banyak digunakan untuk membantu menyelesaikan pekerjaan mereka selama WFH dan rata-rata pegawai PNS memiliki wawasan dan keterampilan digital yang cukup baik (Rumata & Nugraha, 2020).

Dalam hal ini, PNS dianggap memiliki wawasan tentang rencana dan target nasional di bidang teknologi digital dan relevansinya dengan tugas dan fungsi unit kerja atau institusi, mampu mengoperasikan aplikasi dan memanfaatkan fitur yang umum digunakan untuk komunikasi melalui teknologi digital dalam rangka menunjang aktivitas kerja, mampu melakukan pencarian data dan informasi yang relevan serta memahami tantangan penelusuran melalui internet dan mampu mengadaptasi teknologi digital untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi unit kerja atau institusi.

Inilah yang menyebabkan PNS tidak terlalu merasakan bahwa penggunaan internet mereka menjadi sesuatu hal yang berlebihan dan berdampak negatif pada kehidupannya. Penelitian ini juga menemukan bahwa PNS juga cukup merasa optimis akan masa depan, dapat berpikir jernih, merasa berguna dan nyaman dalam bekerja, dapat mengambil sikap dan berdamai dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, serta cukup merasa dekat dengan orang-orang di sekitarnya.

### **Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara penggunaan digital yang berlebihan (PDO) dengan kesejahteraan subjektif pada PNS. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan digital yang berlebihan (PDO) memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan subjektif (SWB) pada PNS, yang artinya semakin rendah PDO pada PNS maka akan semakin tinggi SWB, begitupun sebaliknya. Penelitian ini juga menemukan bahwa usia memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat penggunaan digital yang berlebihan (PDO) pada PNS, di mana usia yang lebih tinggi secara kuat memprediksi penggunaan digital yang lebih sedikit dan tekanan digital yang lebih rendah. Lebih lanjut penelitian ini juga menemukan adanya pengaruh yang signifikan antara dimensi PDO terhadap SWB, di mana dimensi *overconsume* menjadi dimensi yang paling berpengaruh dan menjadi faktor prediktor pada SWB.

### **Saran**

Terdapat keterbatasan literatur mengenai variabel penggunaan digital berlebihan (PDO) dan metode penelitian yang menggambarkan hanya beberapa badan/instansi pemerintah di Provinsi Jawa Barat, sehingga belum dapat melakukan kontrol terhadap kemungkinan variasi yang lebih luas yang terkait karakteristik PNS dan karakteristik badan/instansi pemerintahan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya pada topik ini diharapkan dapat menambahkan variasi badan/instansi pemerintahan dari berbagai provinsi dan menambah jumlah responden sehingga dapat benar-benar menggambarkan karakteristik PNS di Indonesia secara lebih luas. Adapun saran lainnya dalam penelitian ini adalah kondisi sosial saat dilakukannya penelitian. Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi COVID 19 masih terjadi di Indonesia. Penelitian dengan topik serupa dalam kondisi sosial yang berbeda mungkin dapat dilakukan agar didapatkan hasil yang lebih beragam. Penelitian ini merupakan penelitian mengenai hubungan antara penggunaan digital berlebihan (PDO) dan kesejahteraan subjektif pertama yang dilakukan di Indonesia, sehingga diharapkan ada penelitian lain yang dapat menambah keberagaman hasil penelitian.

### **Referensi**

Agustini, P. (2020). *Penggunaan internet naik 40% akibat physical distancing*. Aptika.Kominfo.Go.Id. <https://aptika.kominfo.go.id/2020/04/>



- penggunaan-internet-naik-40-akibat-physical-distancing/
195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Internet and well-being. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 893–897. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.08.009>
- Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat (BKD Jabar). (2020). *Dampak sosial pandemi COVID 19 pada pekerjaan sektor publik*. Bkd.Jabarprov.Go.Id. <https://bkd.jabarprov.go.id/artikel/202-dampak-sosial-pandemi-COVID-19-pada-pekerjaan-sektor-publik>
- Bakker, A. B., & Oerlemans, W. G. M. (2011). *Subjective well-being in organizations*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0014>
- Bellis, M. A., Sharp, C. A., Hughes, K., & Davies, A. R. (2021). Digital overuse and addictive traits and their relationship with mental well-being and socio-demographic factors: A national population survey for Wales. *Frontiers in Public Health*, 9, 585715. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.585715>
- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social Media and Society*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2056305119886031>
- Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *National of Health Institute Journal*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Chao, C., Kao, K., & Yu, T. (2020). *Reactions to problematic internet use among adolescents: Inappropriate physical and mental health perspectives*. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01782>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–
- Degryse, C. (2016). Digitalisation of the economy and its impact on labour markets. In *European Trade Union Institute*. ETUI Brussels. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2730550>
- Deursen, A. J. A. M. Van, Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Computers in human behavior modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 186–194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Ki, S., Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M., & Blanton, M. (2008). *Computers in human behavior Internet addiction/ : Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996 – 2006*. 24, 3027–3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education*, 858. 1-16.
- Graham, M., Dutton, W. H., & Castells, M. (2014). *Society and the internet: How networks of information and communication are changing our lives* (D. W. C. M. Graham Mark (ed.); First Edit). Oxford University Press.
- Gui, M., & Büchi, M. (2021). From use to overuse: Digital inequality in the age of

- communication abundance. *Social Science Computer Review*, 39(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/0894439319851163>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital well-being: Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Hall, J. A., Johnson, R. M., & Ross, E. M. (2018). *Where does the time go? An experimental test of what social media displaces and displaced activities' associations with affective well-being and quality of day*. 1–9. <https://doi.org/10.1177/1461444818804775>
- International Telecommunication Union. (2019). Measuring digital development: Facts and figures 2019. *ITU Publications*. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/FactsFigures2019.pdf>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>
- Lissitsa, S., & Chachashvili-Bolotin, S. (2016). Life satisfaction in the internet age – Changes in the past decade. *Computers in Human Behavior*, 54, 197–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.001>
- Ma'rifah, D. (2020). Implementasi Work From Home: Kajian tentang dampak positif, dampak negatif dan produktivitas pegawai. *Civil Service*, 14, 1–10.
- Noor, M. (2015). *Memotret data kuantitatif: Untuk skripsi, tesis dan disertasi*. CV. Duta Nusindo.
- Noordin, F., Rahim, A. R., Ibrahim, A. B., & Omar, M. S. (2011). An analysis of career stages on organisational commitment of Australian managers. *International Journal of Business and Social*, 2(17), 117–126.
- Ofcom. (2016). *Communications market report 2016: Bitesize*. Ofcom.Org.Uk. <http://www.ofcom.org.uk/research/cm/cmr08/>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rao, C., Umar, M., Bhayo, N. H., & Ijaz, M. S. (2019). Smartphone addiction and subjective well-being: A case of international students at Northeast Normal University, China. *American Journal of Creative Education*, 2, 70–80. <https://doi.org/10.20448/815.22.70.80>
- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2016). The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects. In *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (First Edit). Routledge. <https://doi.org/10.4324/>

9781315714752/ROUTLEDGE-HANDBOOK-MEDIA-USE-WELL-BEING-LEONARD-REINECKE-MARY-BETH-OLIVER

- Rumata, V. M., & Nugraha, D. A. (2020). Rendahnya tingkat perilaku digital ASN Kementerian Kominfo: Survei literasi digital pada instansi pemerintah. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 4(2), 467. <https://doi.org/10.25139/jsk.v4i2.2230>
- Salo, M., Pirkkalainen, H., & Koskelainen, T. (2019). Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408-435. <https://doi.org/10.1111/isj.12213>
- Scharkow, M. (2019). The reliability and temporal stability of self-reported media exposure: A meta-analysis. *Communication Methods and Measures Journal*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/19312458.2019.1594742>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* 57, 57, 267-272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-x](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-x)
- Stephens, K. K., Mandhana, D. M., Kim, J. J., & Li, X. (2017). Reconceptualizing communication overload. *Communication Theory*, 1-21. <https://doi.org/10.1111/comt.12116>
- Stewart-Brown, S., Platt, S., Tennant, A., Maheswaran, H., Parkinson, J., Weich, S., Tennant, R., Taggart, F., & Clarke, A. (2011). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A valid and reliable tool for measuring mental well-being in diverse populations and projects. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(Suppl 2), A38-A39. <https://doi.org/10.1136/jech.2011.143586.86>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). *Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori Trait in Japanese young adult: Social Isolation and Social Network*. 10(July), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Yeykelis, L., Cummings, J. J., & Reeves, B. (2014). Multitasking on a single device: Arousal and the frequency, anticipation, and prediction of switching between media content on a computer. *Journal of Communication*, 64(1), 167-192. <https://doi.org/10.1111/jcom.12070>
- Young, K. S. (2004). Behavioral scientist. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>



Received 9 September 2021

Revised 29 June 2022

Accepted 9 July 2022

