

Hubungan *Problematic Internet Use* dengan *Subjective Wellbeing* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Zalfa Syahira Buchori, Siti Qodariah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

zalfasyhr_30@yahoo.com, siti.qodariah@unisba.co.id

Abstract— High enough internet usage causes students in Bandung to have problematic internet use. The problematic use of the internet makes students experience negative impacts such as lack of social communication, anxiety, and stress which causes low subjective well-being because most students use the internet outside of lecture activities. The purpose of this study was to obtain empirical evidence related to the relationship between problematic internet use and subjective well-being in students in the city of Bandung. The research design used was correlational with the convenience sampling method with the number of subjects 250 students in the city of Bandung. The analytical technique used is the Spearman Correlation Test. The measuring instrument used to measure problematic internet use is the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) made by Caplan (2010) and adapted by Nafisah and Halimah (2018). Meanwhile, to measure Subjective Wellbeing using the SWLS measuring instrument made by Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) which has been adapted by Hanif Akhtar and the SPAN measuring instrument compiled by Ed Diener (2009) which was adapted by Yusak Novanto. The results showed that there was a significant negative relationship between problematic internet use and subjective well-being in students in the city of Bandung. Correlation analysis shows the coefficient value of $r = -0.595$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that the higher the use of problematic internet, the lower the subjective welfare of students in the city of Bandung.

Keywords—*Problematic Internet Use, Subjective Well-Being, University Student.*

Abstrak—Penggunaan internet yang cukup tinggi menyebabkan mahasiswa di Kota Bandung mengalami problematic internet use. Problematic internet use ini membuat mahasiswa mengalami dampak negative seperti kurangnya komunikasi sosial, merasakan cemas, dan stress yang menyebabkan rendahnya subjective wellbeing karena kebanyakan mahasiswa menggunakan internet diluar kepentingan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris terkait hubungan problematic internet use dengan subjective well-being pada Mahasiswa di Kota Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan metode sampling convenience sampling dengan jumlah subjek 250 Mahasiswa di Kota Bandung. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji Korelasi Spearman. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur problematic internet use yaitu Generalized Problematic internet use Scale 2 (GPIUS2) yang dibuat oleh Caplan (2010) dan diadaptasi oleh Nafisah dan Halimah (2018). Sedangkan untuk mengukur Subjective Wellbeing menggunakan alat ukur SWLS yang dibuat oleh

Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) yang telah diadaptasi oleh Hanif Akhtar dan Alat ukur SPANE disusun oleh Ed Diener (2009) yang diadaptasi oleh Yusak Novanto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup erat antara problematic internet use dengan subjective well-being pada Mahasiswa di Kota Bandung. Analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = -0.595$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya semakin tinggi problematic internet use maka semakin rendah subjective well-being pada mahasiswa di Kota Bandung.

Kata Kunci—*Problematic Internet Use, Subjective Well-Being, Mahasiswa.*

I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupannya, semua orang ingin memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan yang dapat mereka rasakan. Namun individu memiliki persepsi dan penilaian yang berbeda-beda atas kebahagiaannya sendiri. Semua orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, salah satunya yaitu mahasiswa. Menurut Hurlock (2002) pada masa remaja akhir atau dewasa awal kebahagiaan akan lebih besar karena masa tersebut individu diberikan status yang lebih banyak untuk mempertahankan tingkat perkembangannya. Menurut Sax (dalam Wahyuni et al., 2018), mahasiswa dapat mengembangkan perilakunya dan hal tersebut dapat meningkatkan atau bahkan menurunkan kesejahteraan mereka.

Dalam psikologi, kebahagiaan dan kesejahteraan dapat dikatakan sebagai *subjective well-being*. Diener & Ryan (2015) menyatakan bahwa *subjective wellbeing* menggambarkan kesejahteraan individu menurut evaluasi subjektif hidupnya. Individu yang mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki evaluasi kognitif, yaitu merasakan kepuasan hidup yang tinggi dan memiliki afek positif yang tinggi dan afek negative yang rendah. Namun individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah, merasakan kepuasan hidup yang rendah dan lebih banyak merasakan perasaan yang negative dalam hidupnya atau perasaan yang mereka anggap tidak menyenangkan (Myers & Diener, 1995).

Menurut beberapa hasil penelitian, terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi *subjective wellbeing* pada mahasiswa yaitu *self esteem*, kepribadian, hubungan sosial, stress akademik, dan *problematic internet*

use (Zhang, 2020; Altun et al., 2014; Cha, 2014; Mei et al., 2016; Afroz, n.d., 2016). Pada beberapa hasil penelitian, mahasiswa sering merasakan kecemasan, stress dan masalah kesehatan. Hal tersebut dapat menyebabkan mereka memiliki *subjective well being* yang rendah. Kecemasan dan stress yang dialami mahasiswa pada saat ini salah satunya dapat berhubungan dengan penggunaan internet yang berlebihan (Hui et al., 2011; Chen, 2011). Caplan (2003) menyatakan bahwa penggunaan internet dapat berhubungan dengan psikososial individu yang menggunakannya. Menurut Lei (2020), salah satu hal yang dapat menurunkan SWB pada individu adalah penggunaan internet.

Dilansir dari laman berita Pikiran Rakyat, Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan, Jawa Barat menjadi provinsi dengan pengguna internet terbesar di Indonesia (Rachmawati, 2019). Pada 2018 kontribusinya mencapai 16% dari total pengguna internet Indonesia yang mencapai 171,17 juta jiwa. Dikutip dari laman berita Pikiran Rakyat, Vice President PR XL Axiata Rd. Sofia Purbayanti, yang diwawancarai pada 13 Februari 2018 mengatakan bahwa Bandung merupakan kota dengan pertumbuhan penggunaan layanan data yang naik pesat, dengan mahasiswa sebagai pengguna terbanyaknya. Menurut Shofia, penggunaan internet pada mahasiswa di Kota Bandung jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja. Bahkan menurutnya banyak mahasiswa yang tidur larut malam untuk memaksimalkan pemanfaatan kuota data malam (Rachmawati, 2019). Penggunaan internet dapat memberikan kemudahan bagi penggunaannya namun akan berdampak negative apabila penggunaannya berlebihan sehingga dapat memicu terjadinya PIU.

Problematic Internet Use umumnya terjadi pada mahasiswa, hal tersebut dapat terjadi karena seringnya menggunakan internet dan juga adanya kemudahan mengakses internet seperti wifi (Reynaldo & Sokang, 2016). Morahan-Martin, J., & Schumaker (2000) juga mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *problematic internet use*. Permasalahan kesehatan, sosial, keuangan, akademik, fisik, dan menurunnya *subjective happiness* merupakan dampak merugikan terkait PIU (Fineberg, dalam Pal Singh Balhara et al., 2019). Hasil Penelitian Yunelti, F., Marjohan (2013) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengakses situs lain yang tidak berhubungan dengan perkuliahan ketika sedang mencari informasi terkait perkuliahan dan hal tersebut dapat menyita waktunya.

Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan peneliti kepada 60 responden, sebagian besar mahasiswa di Kota Bandung dapat mengakses internet lebih dari 5 jam sehari bahkan terdapat mahasiswa yang dapat mengakses internet sehari penuh untuk membuka situs internet di luar kepentingan perkuliahan seperti mengakses sosial media, chatting, game online dll. 56% mahasiswa merasa lebih nyaman dan aman berkomunikasi secara online. 48% mahasiswa menggunakan internet sebagai hiburan dan

menghilangkan jenuh. 53 % mahasiswa waktu tidurnya menjadi terganggu serta mengabaikan tugas dan aktivitas penting mereka juga merasakan cemas apabila mereka tidak dapat mengakses internet sehari penuh. Berdasarkan hasil pra survey tersebut, mahasiswa di Kota Bandung dapat diindikasikan mengalami *problematic internet use*.

Sebagai seorang mahasiswa, agar dapat menjalani peran dan tanggung jawabnya dengan baik, seharusnya mereka memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi dapat menunjang mereka di dalam bidang akademis (Fitriana, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran *problematic internet use* pada mahasiswa di Kota Bandung ?
2. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung ?
3. Seberapa erat hubungan *problematic internet use* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung ?

II. METODOLOGI

Problematic Internet Use merupakan sindrom multidimensi yang berkaitan dengan tanda-tanda kognitif maladaptive dan perilaku yang berdampak negative pada segi sosial, akademis dan konsekuensi profesional (Caplan, 2010). PIU memiliki 4 aspek yaitu *preference for online social interaction (POSI)*, *mood regulation*, *deficient self regulation*, dan *negative outcomes*.

Subjective Wellbeing merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya baik secara kognitif dan afektif mengenai bagaimana individu memaknai kehidupan dalam cara yang positif (Diener et al., 2015). SWB terdiri dari dimensi kognitif dan afektif (perasaan positif dan negative).

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable satu dengan variable lainnya. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah convenience sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 250 mahasiswa di Kota Bandung yang memiliki *problematic internet use* tinggi.

Problematic internet use diukur dengan menggunakan alat ukur *Generalized Problematic internet use Scale 2 (GPIUS2)* yang dibuat oleh Caplan (2010) dan diadaptasi oleh Nafisah dan Halimah (2018). *Subjective Wellbeing* diukur dengan menggunakan alat ukur SWLS dan SPANE. Alat ukur SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dibuat oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) dan telah diadaptasi oleh Hanif Akhtar. Alat ukur SPANE (*Scale of Positive and Negative Affect*) disusun oleh Ed Diener (2009) dan diadaptasi oleh Yusak Novanto.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Gambaran Tingkat *Problematic Internet Use*

No	Variabel	Kategori	F	P
1.	<i>Problematic Internet Use</i> Tinggi	Tinggi	250	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 250 mahasiswa di Kota Bandung memiliki *problematic internet use* yang tinggi.

B. Gambaran Tingkat Subjective Well-Being

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Subjective Well-Being</i>	Rendah	219	87.6%
	Tinggi	31	12.4%
Total		250	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 250 mahasiswa di Kota Bandung sebagian besar memiliki *subjective well-being* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor kategori rendah sebanyak 87,6% atau 219 orang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* tinggi sebanyak 12,4% atau 31 orang.

C. Hubungan *Problematic Internet Use* (X) dan *Subjective Well being* (Y)

Correlations		PIU	SWB
Spearman's rho	PIU	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (1-tailed)	.
		N	250
	SWB	Correlation Coefficient	-.595**
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	250

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari 250 mahasiswa di Kota Bandung, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup erat antara variabel *problematic internet use* dan *subjective well-being* dengan $r = -0.595$. Artinya, semakin tinggi *problematic internet use* maka semakin rendah *subjective well-being*.

Mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* yang tinggi, mereka cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah dan sering merasakan emosi negative daripada emosi positifnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Stead & Bibby (2017) bahwa terdapat hubungan negative antara *problematic internet use* dengan *subjective well being*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Cao et al (2011) menunjukkan bahwa *problematic internet use* meningkatkan gejala psikosomatis dan menurunkan tingkat kesejahteraan hidup.

Dalam hasil penelitian ini didapatkan, bahwa mahasiswa menggunakan internet dan membuka situs jejaring sosial diluar kepentingan perkuliahan yaitu banyak

yang menjawab 5-7 jam perhari bahkan terdapat mahasiswa yang mengakses internet lebih dari 10 jam. Hasil penelitian Anderson (2001) menyebutkan bahwa semakin lama waktu penggunaan internet maka dapat semakin memicu penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini dapat menyebabkan individu terpaku dengan dunia internet sehingga mereka kurang berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Diener (2003), hubungan sosial menjadi peran yang penting dalam tingkat kesejahteraan subjektif seseorang sehingga ketika individu memiliki interaksi sosial yang kurang maka mereka cenderung akan memiliki SWB yang rendah.

Problematic internet use ini dapat berbahaya apabila terjadi pada mahasiswa karena ketika mahasiswa mengalami *problematic internet use*, *subjective well-being*nya pun akan menurun yang dimana seharusnya mahasiswa memiliki *subjective well-being* yang tinggi untuk menunjang visi dan misinya. Dalam hasil penelitian ini mahasiswa lebih banyak menggunakan internet untuk mengakses instagram daripada mengakses aplikasi lainnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Trifiro (2018) bahwa penggunaan instagram dapat mengakibatkan efek negative seperti cemas, dan emosi yang tidak terkontrol, hal itu disebabkan salah satunya karena pengaruh dari unggahan-unggahan yang mereka lihat maupun perasaan takut untuk kehilangan informasi apabila melewatkannya sehingga menurunkan kesejahtraannya. Pada hasil penelitian ini mahasiswa lebih banyak menggunakan internet untuk mengurangi perasaan jenuh/bosan sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi terikat dengan penggunaan situs jejaring sosial. Hal ini dapat berakibat terhadap aspek kognitifnya (Caplan, 2003)

Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* memiliki *subjective well-being* yang tinggi. responden yang mengalami *problematic internet use* tinggi dan *subjective well-being* yang tinggi mereka memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup puas dan memiliki afek negative yang lebih tinggi daripada afek positif. Responden dengan *problematic internet use* tinggi dan *subjective well-being* yang tinggi lebih banyak menggunakan internet sebagai sarana untuk mencari berita dibandingkan dengan responden lainnya yang menggunakan internet paling banyak untuk menghilangkan rasa jenuh/bosan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seperti *self esteem*, kepribadian, dan dukungan sosial.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negative signifikan yang cukup erat antara *problematic internet use* dan *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung.
2. Sebanyak 250 mahasiswa di Kota Bandung memiliki *problematic internet use* yang tinggi
3. Sebanyak 219 responden dengan *problematic internet use* yang tinggi memiliki *subjective well-*

being yang rendah dan 31 responden dengan *problematic internet use* yang tinggi memiliki *subjective well-being* yang tinggi

4. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa platform yang sering diakses oleh mahasiswa yaitu instagram.

ACKNOWLEDGE

Terimakasih banyak kepada Ibu Dr.Siti Qodariah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afroz, N. (n.d.). Internet Addiction and Subjective Well-Being of University Students.
- [2] Altun, İ., Kaya Özbağ, G., & Arlı, E. (2014). Letter to the Editor Subjective Well-Being in University Students Dear Editor-in-Chief. *Iranian J Publ Health*, 43(11), 1585–1586. <http://ijph.tums.ac.ir>
- [3] Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- [4] Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- [5] Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- [6] Ceyhan, A. A. (2011). University students' Problematic Internet use and Communication skills according to the Internet use purposes. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 69–77.
- [7] Cha, A. K. (2014). Well-Being Among College Students. 62, 455–477.
- [8] Diener, E. (2009). The Science of Well-Being. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- [9] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(December 2015), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- [10] Hui, C., Ying, S., YuHui, W., JiaHu, H., & FangBiao, T. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(802). <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/802%0Ahttp://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-802.pdf>
- [11] Hurlock, E. (2002). Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Surabaya : Erlangga. Erlangga.
- [12] Lei, H., Chiu, M. M., & Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39(3), 843–853. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00313-x>
- [13] Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61(May), 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>
- [14] Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer-Human Behaviour*, 16, 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- [15] Nafisah, H., & Halimah, L. (2018). Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung.
- [16] Odacı, Hatice; Çikrikçi, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 320, 61–66. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chb.2013.11.019>
- [17] Pal Singh Balhara, Y., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Roy Chowdhury, M. R., Kafali, H. Y., Sharma, P., Vally, Z., Vi Vu, T., Arya, S., Mahendru, A., Ransing, R., Erzlin, G., & Le Thi Cam Hong Le, H. (2019). Correlates of Problematic Internet Use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 45(September), 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.09.004>
- [18] Pradana, Y. S. (2020). Menelusik Tren Peningkatan Pengguna Internet di Indonesia. *Goodnews Indonesia*. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/08/26/menelusik-tren-peningkatan-pengguna-internet-di-indonesia>
- [19] Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- [20] Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- [21] Trifiro, B. (2018). DigitalCommons @ Bryant University Instagram Use and It ' s Effect on Well-Being and Self-Esteem.
- [22] Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan Mahasiswa: Implikasi Terhadap Program Konseling Di Perguruan Tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>
- [23] Yunelti, F., Marjohan, & N. (2013). Penggunaan Internet di Kalangan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Padang. *KONSELOR*, 2(1), 256–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02013211089-0-00>
- [24] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11.