AL-DYAS
Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat
p-ISSN : 2964-4992
e-ISSN : 2964-4984
Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.
https://doi.org/10.58578/aldyas.v3i1.2638

HUBUNGAN ANTARA SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA

The Relationship between Subjective Well-Being and Problematic Internet Use among College Students

Nadhira Elza Putri & Farah Aulia
Universitas Negeri Padang
nadhira.elzaputri@gmail.com; farah_aulia@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 10, 2024	Jan 17, 2024	Jan 20, 2024	Jan 23, 2024

Abstract

The ever-growing internet can encourage students to experience the phenomenon of problematic internet use. This study aims to provide empirical evidence between the relationship between subjective well-being and problematic internet use in college students. This study is a correlational study of 272 students in West Sumatra. Data were collected using Diener's subjective well-being measurement tool and Caplan's generalized problematic internet use-2 (GPIUS2) which has been adapted into Indonesian. The sampling technique used was purposive sampling. Hypothesis testing using Spearman correlation showed a positive and significant relationship between subjective well-being and problematic internet use in students with r=0, 218 and a significant level of p=0.000 (p<0.05). The direction of the positive relationship means that the higher the subjective well-being, the higher the problematic internet use in students, on the other hand, the lower the subjective well-being, the lower the problematic internet use in students. These results indicate that students' high happiness is associated with strong Internet usage behavior, and the results of this study differ from previous studies.

Keywords *:Subjective Well-Being, Problematic Internet Use, and Students*

Abstrak: Internet yang terus berkembang dapat mendorong mahasiswa mengalami fenomena problematic internet use. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris antara hubungan subjective well-being dengan problematic internet use pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional terhadap 272 mahasiswa di Sumatera Barat.

Jurnal Al-DYAS is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Data dikumpulkan menggunakan alat ukur subjective well-being milik Diener dan generalized problematic internet use-2 (GPIUS2) oleh Caplan yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi spearman yang menunjukan adanya hubungan positif dan signifikan antara subjective well-being dengan problematic internet use pada mahasiswa dengan r=0, 218 dan taraf signifkan p=0,000 (p<0,05). Arah hubungan positif artinya semakin tinggi subjective well-being semakin tinggi problematic internet use pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah subjective well-being semakin rendah problematic internet use pada mahasiswa. Temuan ini menunjukan bahwa tingginya perasaan bahagia pada mahasiswa akan diikuti dengan perilaku penggunaan internet yang bermasalah, sehingga hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Kata Kunci : Subjective Well-Being, Problematic Internet Use, dan Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kunci kemajuan zaman dipengaruhi oleh kemajuan teknologi di beragam ranah kehidupan seperti pendidikan, kesehatan, aspek sosial-budaya, ekonomi, dan tata pemerintahan, menunjukkan kemajuan signifikan dalam transformasi masyarakat (Cholik, 2021). Agar dapat berkomunikasi dalam jarak jauh digunakan teknologi seperti komputer yang memiliki jaringan-jaringan yang terhubung ke seluruh dunia atau disebut dengan internet. Adanya kemudahan, ketepatan, dan keakuratan membuat penggunaan internet menjadi relevan untuk mendapatkan informasi oleh banyak orang (Novianto, 2013).

Mahasiswa adalah individu yang tengah menjalani proses pendidikan di institusi perguruan tinggi, baik itu universitas negeri, universitas swasta, maupun lembaga pendidikan sejenis (Siswoyo, 2007). Rentang usia mahasiswa, seperti yang disebutkan Santrock (2011) melibatkan fase akhir remaja menuju dewasa muda, yang umumnya mencakup kisaran usia 18-25 tahun. Pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab penuh dalam memilih informasi. Saat ini informasi yang mudah diakses dan terintegrasi adalah melalui internet. Pada penelitian sebelumnya Walidaini & Arifin (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa berada pada kategori tinggi yaitu lebih dari 40 jam per bulan dalam pemanfaatan internet. Temuan dari riset *online* yang dilakukan oleh Putri (2013) menunjukan bahwa terdapat petunjuk terkait pemanfaatan internet pada mahasiswa semester 4-7 mencapai 64.7% yang mengalokasikan waktu sekitar 5 hingga 6 jam setiap harinya. Sementara itu, sebanyak 23.53% dari responden melaporkan menghabiskan waktu lebih dari 6 jam setiap hari untuk aktivitas *online*.

Berbeda dengan remaja, mahasiswa cenderung memiliki kebebasan yang lebih besar dari kontrol orang tua, waktu luang yang lebih banyak, dan akses yang lebih besar ke Internet, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap PIU (Wang et al., 2022). Beberapa peneliti berpendapat bahwa perilaku maladaptif seperti PIU akan meningkat selama masa kuliah yang tergantung pada keadaan dan karakteristik mahasiswa (Sussman & Arnett, 2014). Mahasiswa mungkin mencoba menggunakan internet untuk mengatasi atau melarikan diri dari tekanan masalah lalu menjadi semakin bergantung pada internet (Moreno et al., 2022).

Perubahan paradigma pada masyarakat dalam mendapatkan informasi sangat dipengaruhi oleh internet (Pibriana & Ricoida, 2017). Ketika individu telah menyukai interaksi secara *online*, ia akan menggunakannya sebagai media komunikasi yang dimediasi komputer untuk mengatur suasana hatinya (Caplan, 2010). Penggunaan internet memberikan ruang yang luas antar individu dalam berselancar menjelajahi berbagai aktivitas *online* seperti bermain dan menonton film yang bisa saja mengganggu pencapaian akademik, biasanya ditandai dengan siswa yang sulit dalam memahami mata pelajaran maupun dampak fisik seperti kelelahan yang tinggi (Basri et al., 2022). Penggunaan yang memunculkan gangguan pada individu merupakan kebalikan dari dampak positif yang dirasakan.

Selain dampak positif yang dirasakan, penggunaan internet juga dapat membawa dampak buruk seiring dengan penggunaannya. Dapat memunculkan perasaan dan pemikiran yang cenderung negatif mengenai hal-hal yang terjadi di kehidupannya (Putri & Wahyudi, 2022). Efek negatif dirasakan secara psikologis dan emosional individu, selain itu memungkinkan berkurangnya minat individu dalam kehidupan sehari-hari dan pengabaian tanggung jawab, akibatnya akan berpengaruh pada penurunan kualitas hidup (Diomidous et al., 2016). Dalam membangun hubungan sosial, ia akan kesulitan meningkatkan kualitas untuk menjalin hubungan interpersonal di sekolah maupun di rumah (Caplan, 2010). Kurangnya komunikasi secara tatap muka atau interpersonal dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan tugas atau aspek ekonomi personal seseorang (Kusumo & Jatmika, 2020). Dalam hal kesehatan, secara khusus akan mempengaruhi regulasi perasaan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis (Machimbarrena et al., 2019).

Durasi lamanya penggunaan internet menjadi salah satu hal yang penting dalam konteks permasalahan pemanfaatan jaringan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Stead & Bibby (2017) terhadap 495 orang termasuk di dalamnya 366 mahasiswa mengungkapkan intensitas menggunakan internet lebih dari 10 kali dalam sehari untuk mengunjungi media sosial sebesar

63,8%, jika diukur setiap hari dalam jangka waktu seminggu individu dapat menghabiskan waktu rata-rata empat hari seminggu saat sarapan, lima hari seminggu ketika makan siang, tiga hari seminggu ketika makan malam, hingga setiap malam meluangkan waktunya selama 15 belas menit sebelum tidur.

Internet menjadi sumber ancaman individu yang dapat menyebabkan kecanduan, dalam beberapa literatur kejadian ini memiliki banyak penyebutan seperti *internet addiction, excessive internet use, pathological internet use,* atau, *compulsive internet use* namun dari pemaknaan istilah-istilah tersebut yang menekankan konsekuensi negatif (kesulitan psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan) adalah *problematic internet use* (PIU) (Beard & Wolf, 2001). Menurut Putri & Wahyudi (2022) *problematic internet use* adalah kumpulan sindrom yang berintegrasi dengan simtom perilaku, kognitif, serta emosional yang dapat mempengaruhi kegiatannya saat mengelola kehidupannya sehari-hari. Pada penelitian sebelumnya, psikologi maladaptif ditandai dengan adanya perasaan depresi, kesepian, kecemasan, dan stres yang membuat individu rentan dalam masalah menggunakan aplikasi *online* (Huang et al., 2022). Secara bersamaan individu yang terindikasi PIU akan mengalami penurunan kualitas hidup dan mengganggu waktu dalam aktivitas sosial *offline* maupun tugas pendidikan/pekerjaan (Jahan et al., 2021). Dengan demikian, pemaknaan PIU pada individu menjadi suatu hal yang sangat substansial dalam kehidupannya, sebab internet secara bertahap akan mengubah pola relasi serta gaya hidup yang sebelumnya dimiliki (Wardanie & Dewi, 2013).

Problematic internet use merupakan fenomena kecanduan internet pada sebagian remaja dan dewasa muda yang terlihat ketika hilangnya kendali saat aktivitas *online* dan mempunyai keinginan dalam berbagai aktivitas *online* (Tereshchenko et al., 2022). penemuan oleh Jahan (2021) menjelaskan penggunaan internet yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pendidikan tidak memiliki keterkaitan dalam PIU, karena penggunaanya masih dalam kendali, sedangkan aktivitas *online* lainnya seperti bermain media sosial, *browsing*, dan menonton video *online* dapat secara signifikan berkaitan dengan PIU. Seseorang yang memiliki PIU dapat diketahui dari tujuan penggunaan internet untuk hiburan dan komunikasi (*chatting*) dibandingkan individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan (Özer & Odacı, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh 2313 orang yang bermain *game online* menunjukan bahwa 461 orang atau 19,9% populasi yang mengalami PIU, umumnya terjadi pada usia 18 dan 25 tahun (Kósa et al., 2022).

Kesejahteraan dapat diartikan sbagai salah satu konsepsi kebahagiaan. Dalam studi psikologi positif yang dilakukan oleh Diener (1984), istilah kebahagiaan digunakan untuk merujuk pada *subjective well-being. Subjective well-being* merupakan evaluasi terhadap kehidupan yang melibatkan aspek afektif dan aspek kognitif pada tingkat personal individu (Purnomo & Nawangsih, 2021). Hal ini menggambarkan pengalaman subjektif dari individu sebagai penentu dimana ia menemukan kesejahteraannya, bukan ditentukan dari keadaan objektif (Angner, 2010). Konsep *Subjective well-being* dalam beberapa literatur psikologi sering dianggap setara dengan kebahagiaan, walaupun perlu diakui terdapat perbedaan, mengingat bahwa kebahagiaan sendiri merupakan satu aspek dari emosi positif yang menjadi bagian dari *subjective well-being* (Puteri, 2020). Kebahagiaan dihasilkan individu ketika mengevaluasi dan menilai kehidupannya yang berharga dengan didasarkan pada kepuasan hidup, kemudian dikaitkan dengan pengalaman emosional positif daripada negatif pada kehidupan sekolah, keluarga, maupun pekerjaan (Özer & Odacı, 2020). Dengan demikian, individu dapat berkembang dengan baik jika disertai dengan mengelola perasaan dan pikiran yang positif.

Mahasiswa juga termasuk didalamnya, penelitian oleh Utami (2018) menjelaskan indikasi kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa akan menunjukan kepuasan dihidupnya dan secara emosional lebih ke positif dibandingkan negatif, kemudian akan mendorong berbagai fungsi positif dan kesehatan mental lebih baik. Berdasarkan penelitian oleh Diener & Tay (2015) menjelaskan bahwa individu akan memperoleh tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, kemampuan menjalin hubungan sosial yang efektif, dan kinerja yang optimal apabila memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Pengaruh ini tetap signifikan bahkan dalam situasi penuh tekanan, di mana individu mampu mengimplementasikan strategi coping yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Pavot & Diener, 2004).

Apabila dihubungkan, penggunaan internet dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu, lebih lanjut Wang et al. (2022) menjelaskan situs jejaring sosial memberikan dampak positif terhadap penggunanya dengan dua penggunaan yang berbeda, yaitu sebagai media komunikasi dan hiburan. Dalam penelitian Putri & Wahyudi (2022) menyebutkan bahwa anak dan remaja di Indonesia yang terindikasi PIU yang tinggi akan berdampak pada rendahnya *subjective well-being*, begitupun sebaliknya. Apabila SWB rendah akan perspektif hidup yang lebih cenderung negatif, dengan fokus terutama pada hal yang negatif. Selain itu, individu akan merasakan kesulitan dalam memberntuk relasi sosial yang sehat di dunia nyata mungkin mencari pemenuhan kebutuhan sosialnya melalui interaksi di dunia maya, sehingga hal ini dapat berdampak pada tingkat *subjective well-being* (Odaci & Çikrikçi, 2014).

Berlandaskan konteks yang telah diuraikan, studi ini bertujuan untuk menggali mengenai korelasi antara *subjective well-being* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Mengakses internet dengan waktu yang terlalu lama dapat mendorong individu memiliki indikasi PIU. Peneliti ingin melihat apakah kesejahteraan subjektif dapat mempengaruhi terbentuknya *problematic internet use* pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode desain kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling*. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini mengacu pada rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel sebanyak 272 orang mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Sumatera Barat. Dalam rangka memperoleh data yang dibutuhkan, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Prosedur ini memiliki 10 langkah yang dibagi menjadi dua fase utama. Fase pertama, yaitu langkah 1 hingga langkah 6, fokus pada pembuatan rancangan penelitian. Fase kedua, yaitu langkah 7 hingga langkah 9, menitikberatkan pada pelaksanaan penelitian. Langkah terakhir, langkah 10, mencakup pembuatan laporan penelitian. Penerapan metodologi analisis data dalam penelitian ini melibatkan pendekatan statistik inferensial. Data yang dihasilkan akan menimbulkan peluang (*probability*) kebenaran maupun kesalahan yang dipaparkan dalam bentuk persentase. Dalam menguji hipotesis, penelitian ini memanfaatkan korelasi Spearman guna mengevaluasi keberadaan atau ketiadaan hubungan antara dua variabel tertentu. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistic SPSS Windows versi 23 untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis data dari responden yang telah diperoleh berupa angka, kemudian diolah kembali menjadi data yang dideskripsikan/ dikategorisasi. Kategorisasi data digunakan untuk membantu peneliti dalam menginterpretasikan hasil tes (tinggi, sedang, rendah). Hal ini akan memberi gambaran tentang fenomena yang PIU dan SWB pada mahasiswa. Deskripsi ini memuat rerata hipotetik dan rerata empirik yang nantinya akan dikategorisasikan pada masing-masing variabel.

a. Problematic Internet Use

Berikut ini merupakan tabel yang memuat deskripsi rerata hipotetik dan rerata empirik pada variabel PIU.

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik PIU

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Problematic Internet Use	15	75	45	10	15	75	48,81	9,62

Mengacu pada informasi yang ditampilkan dalam tabel 1, diketahui bahwa nilai rerata hipotetik PIU yaitu 45 dan rerata empiriknya yaitu 48,81. Pada perolehan data mean didapatkan skor rerata empirik PIU lebih tinggi daripada rerata hipotetik PIU**,** maka dapat dikatakan bahwa PIU pada mahasiswa lebih tinggi dari yang telah diperkirakan alat ukur penelitian. Setelah menentukan rerata hipotetik dan rerata empirik akan dilakukan kategorisasi tingkat PIU yang dibagi tiga kategori PIU rendah, sedang, dan tinggi yang bersumber dari sebaran hipotetik PIU. Berikut ini merupakan tabel kategorisasi PIU.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala PIU

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Rendah	X<35	10	3,7
Sedang	35 ≤ X < 55	204	75
Tinggi	X≥55	58	21,3
Jumlah		**272**	**100%**

Data pada tabel 2 menunjukan bahwa secara umum, PIU pada mahasiswa cenderung tergolong dalam kategori sedang, dengan jumlah mencapai 204 mahasiswa dan persentase sebesar 75%, sedangkan PIU pada kategori rendah berjumlah 10 mahasiswa dengan persentase 3,7%. Oleh karena itu, kesimpulan dari analisis bahwa kategorisasi tingkat PIU pada responden mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas berada pada tingkat sedang.

Dimensi-dimensi *Problematic Internet Use* (PIU) dapat dilihat dalam kategorisasi yang lebih rinci, sebagaimana yang tertera dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Dimensi PIU

Dimensi	Kategori	Interval	F	Persentase
Preference of online social interaction (POSI)	Rendah	X < 7	37	13,6
	Sedang	7 ≤ X < 11	169	62,1
	Tinggi	X > 11	66	24,3
Jumlah			272	100%
Mood Regulation	Rendah	X < 7	25	9,2
	Sedang	7 ≤ X < 11	147	54
	Tinggi	X > 11	100	36,8
Jumlah			272	100%
Cognitive preoccupation	Rendah	X < 7	37	13,6
	Sedang	7 ≤ X < 11	142	52,2
	Tinggi	X > 11	93	34,2
Jumlah			272	100%
Compulsive Internet Use	Rendah	X < 7	47	17,3
	Sedang	7 ≤ X < 11	144	52,9
	Tinggi	X > 11	81	29,8
Jumlah			272	100%
Negative outcome	Rendah	X < 7	36	13,2
	Sedang	7 ≤ X < 11	171	62,9
	Tinggi	X > 11	65	23,9
Jumlah			272	100%

Berdasarkan tabel 3 dalam pengkategorisasian subjek berdasarkan dimensi PIU didapatkan bahwa setiap dimensi berada pada kategori sedang yang memiliki sejumlah perbedaan frekuensi. Apabila secara keseluruhan, sebagian besar berada pada dimensi *Negative outcome* yang berjumlah 171 dengan persentase 62,9%, kemudian disusul dengan rata-rata dimensi pada kategori tinggi. Kesimpulan yang dapat diambil ialah secara umum, partisipan memiliki kendala dalam penggunaan internet dalam rentang kategori dari sedang hingga tinggi.

b. Subjective Well-Being

Deskripsi data SWB pada tabel di bawah ini akan menampilkan rerata hipotetik dan rerata empirik.

Tabel 4. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik SWB

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Subjective Well-Being	17	85	51	11,3	36	81	55,80	9,29

Berdasarkan tabel 4 yang telah ditampilkan dapat diidentifikasi bahwa nilai rerata hipotetik SWB mencapai 51, sementara nilai rerata empiriknya yaitu 55,80. Pada perolehan data mean didapatkan skor rerata hipotetik SWB lebih kecil daripada rerata empirik SWB**,** maka dari itu dapat dikatakan bahwa SWB pada mahasiswa lebih tinggi daripada skor mean kuesioner. Setelah menentukan rerata hipotetik dan rerata empirik akan dilakukan kategorisasi tingkat SWB menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi yang bersumber dari sebaran hipotetik SWB. Berikut ini merupakan tabel kategorisasi SWB.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala SWB

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Rendah	X<39,7	9	3,3
Sedang	39,7 ≤ X < 62,3	200	73,5
Tinggi	X≥62,3	63	23,2
Jumlah		**272**	**100%**

Berdasarkan informasi dalam tabel 5 mengindikasikan bahwa mayoritas pasrtisipan berada dalam kategori tingkat sedang yaitu sebanyak 200 mahasiswa dengan persentase 73,5% dari 272 mahasiswa. Kategori tinggi SWB pada mahasiswa berjumlah 63 orang dengan persentase 23,2%, sedangkan SWB pada kategori rendah berjumlah 9 mahasiswa, persentase 3,3%.

Pengelompokan berdasarkan aspek-aspek *subjective Well-Being* (SWB) dapat dikaji secara lebih rinci, sebagaimana tergambarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 6. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek SWB

Aspek	Kategori	Interval	F	(%)
Afektif	Rendah	X < 21	13	4,8
	Sedang	21 ≤ X < 33	207	76,1
	Tinggi	X ≥ 33	52	19,1
Jumlah			272	100
Kognitif	Rendah	X < 18,7	14	5,1
	Sedang	18,7 ≤ X < 29,3	176	64,7
	Tinggi	X ≥ 29,3	82	30,1
Jumlah			272	100

Berdasarkan tabel 6 dalam pengkategorisasian responden didapatkan bahwa setiap dimensi berada pada kategori sedang yang memiliki sejumlah perbedaan frekuensi. Apabila dilihat secara keseluruhan, hampir seluruhnya frekuensi tertinggi SWB ada pada dimensi afektif yang berjumlah 207 responden dengan persentase 76,1%, kemudian disusul dengan perolehan kategori tinggi pada setiap aspek dan yang paling besar terletak pada aspek kognitif sebanyak 82 dengan 30,1%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki SWB pada kategori sedang sampai tinggi.

c. *Problematic Internet Use* dan *Subjective Well-Being*

Deksripsi data statistik variabel PIU dan SWB dari jenis kelamin akan disajikan dalam tabel yang tertera di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Data Statistik Variabel Berdasakan Jenis Kelamin

Vaiabel	Jenis Kelamin	Mean	SD	Uji T (Sig,2-tailed)
PIU	Laki-laki	53,05	7,4	0,082
	Perempuan	51,34	8,22	
SWB	Laki-laki	47,59	11,30	0,948
	Perempuan	47,68	11,05	

Berdasarkan tabel dekripsi data statistik jenis kelamin diketahui bahwa pada variabel PIU, mahasiswa laki-laki mengalami PIU lebih tinggi dengan mean sebesar 53,05 dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Sedangkan pada variabel SWB, mahasiswa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan lebih tinggi dengan mean sebesar 47,68 daripada

mahasiswa laki-laki. Adanya perbedaan rata-rata antara kelompok laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki penilaian hidup yang lebih positif daripada laki-laki, sementara laki-laki mungkin lebih rentan menghadapi masalah terkait penggunaan internet.

Selanjutnya dilakukan uji beda yaitu uji T (*Independent Sample Test*) untuk mengetahui perbedaan signifikansi berdasarkan jenis kelamin pada variabel PIU dan SWB. Hasil uji T pada PIU didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,082 > 0,05, artinya tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara PIU pada mahasisa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Pada variabel SWB nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,948 > 0,05, hal ini juga menunjukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata SWB pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa Perempuan.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menyelidiki apakah terdapat korelasi antara *subjective well-being* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Data yang didapatkan berasal dari perolehan responden sebanyak 272 mahasiswa yang diambil datanya pada kurun waktu tertentu. Melalui analisis hipotesis, ditemukan adanya korelasi antara SWB dan PIU pada mahasiswa. Korelasi menunjukan positif yang signifikan antara SWB dan PIU, dimana tingkat SWB yang lebih tinggi pada mahasiswa berhubungan dengan tingkat PIU yang lebih tinggi juga. Hipotesis penelitian sebelumnya mengindikasikan adanya hubungan negatif antara SWB dan PIU. Artinya, hipotesis yang diajukan tidak ditemukan valid. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara SWB dan PIU. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hiotesis penelitian ini ditolak.

Sesuai dengan studi yang dilaksanakan oleh Rakhmania & Qodariah (2021) ditemukan korelasi positif signifikan antara SWB dengan PIU, variabel SWB mempengaruhi penggunaan internet yang bermasalah menjadi meningkat. Lebih lanjut, riset tersebut mencatat bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat SWB yang rendah juga mengalami kendala dalam penggunaan internet, khususnya pada mereka yang aktif dalam bermain *roleplay Korean idol*. Mereka mendapatkan kebahagiaan karena mendapat dukungan dari sesama pemain *roleplay* dan lamanya waktu yang dihabiskan di dunia *roleplay* menjadi salah satu faktor terpenting untuk masalah penggunaan internet.

Hasil dari arah hubungan positif bisa terjadi oleh beberapa faktor yang mengikuti kecanggihan dan kemajuan internet. Dalam hal ini yaitu penggunaan internet untuk *chatting* dan bersosial media dapat memperkuat SWB mahasiswa. Hal ini terjadi ketika internet digunakan untuk memberikan dan menerima dukungan, sehingga akan meningkatkan hubungan sosial di antara orang-orang terdekat (Pantic, 2014). Komunikasi yang dilakukan melalui situs jejaring sosial dapat memperkuat komunikasi tatap muka, sehingga cenderung meningkatkan kepuasan hidup (Dienlin et al., 2017). Ketika interaksi ini terjadi dapat memunculkan perasaan positif karena merasa lebih dekat dengan lawan bicaranya. Kedua, penggunaan internet yang dapat diakses secara bebas membuat mahasiswa cenderung menemukan teman baru di media sosial lebih banyak dibandingkan secara langsung. Peluang ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berkomunikasi dengan teman-teman yang berada di lokasi yang jauh, serta berfungsi sebagai sarana tambahan ketika mereka berinteraksi dengan teman-teman secara langsung di dunia *offline* (Gross et al., 2002). Ketiga, internet dapat digunakan untuk membagikan perasaan individu dari gambar/video pribadi tanpa bertatap muka, ketika mendapat dukungan individu akan merasa lebih bahagia dan diakui melalui internet dibandingkan secara langsung. Dalam hal ini berbagi pengalaman dan emosi positif secara *online* dapat meningkatkan pengaruh positif dalam hubungan sosial (Reis et al., 2010).

Pada variabel SWB ditemukan mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat SWB yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meski demikian, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara tingkat SWB perempuan maupun laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami (2009), yang mencatat bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara respons perempuan dan laki-laki terhadap kehidupannya, baik di lingkungan kampus, serta kehidupan pribadi mereka. Selain itu penelitian sebelumnya mengaitkan perbedaan jenis kelamin dalam SWB pada kondisi masyarakat dan budaya, kepuasan hidup dan afek positif tidak ditemukan perbedaan yang signifikan terhadap jenis kelamin di negara-negara dengan kesetaraan gender yang tinggi, sebaliknya terdapat perbedaan SWB lebih besar pada laki-laki dan perempuan di negara yang memiliki perbedaan perlakuan (Diener & Tay, 2015; Utami, 2009; Tomasik 2008). Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa perempuan menunjukkan tingkat SWB yang signifikan lebih tinggi, dikarenakan kecenderungan perempuan yang lebih kuat dalam kontak sosial (Paez et al., 2020). Namun penelitian lain menunjukan perempuan cenderung memiliki SWB yang rendah daripada laki-laki (Donoso et al., 2021).

Selanjutnya pada laki-laki cenderung lebih tinggi dalam mengalami PIU dibandingkan perempuan, akan tetapi hasil ini tidak menunjukan perbedaan PIU secara signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Temuan dari penelitian ini mendapat dukungan dari beberapa penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat PIU yang lebih tiggi dibandingkan perempuan (Odaci & Çikrikçi, 2014; Özer & Odacı, 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang tidak mengidentifikasikan perbedaan yang sifgnifikan antara laki-laki dan perempuan dalam konteks tersebut (Odacı & Çelik, 2012; Donoso et al., 2021). Hal ini tidak selalu terlihat jelas jika tidak dimediasi oleh lebih banyak variabel (Paez et al., 2020). Artinya, pada penelitian ini mahasiswa perempuan cenderung lebih memiliki pengaturan diri dalam intensitas penggunaan internet yang akhirnya dapat memiliki kepuasan hidup serta perasaan positif lebih baik.

Melalui penelitian ini, terungkap bahwa SWB merupakan salah satu faktor yang memiliki dampak pada PIU pada mahasiswa. Jika dilihat dari *preference for online social interaction* (POSI), tingkatnya dapat dikategorikan sedang. Mahasiswa yang mengalami PIU akan menghadapi kehidupan sosial, akademik, dan kehidupan sehari-harinya menjadi buruk. fenomena ini muncul karena individu merasakan keamanan, kepercayaan diri, dan kenyamanan yang lebih besar dalam membentuk hubungan interpersonal secara daring dibandingkan dengan interaksi langsung. Artinya mahasiswa terkadang merasa nyaman ketika membentuk hubungan interpersonal melalui sosial media.

Pada dimensi *mood regulation* menjadi prediktor kognitif yang penting, yang ditandai dengan tingkat keterlibatan yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan pikiran terhadap aktivitas internet. Dimensi ini berada pada kategori sedang. Temuain ini mengindikasikan adanya tujuan dalam penggunaan internet untuk mengatur suasana hati, dengan spesifikasinya untuk meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif yang mungkin dialami individu.

Adapun pada dimensi *cognitive preoccupation* terlihat pola pemikiran yang bersifat obsesif terkait penggunaan internet. Sebagai contoh, individu mungkin berpikir bahwa mereka sulit untuk berhenti menggunakan internet atau ketika tidak menggunakan internet, mereka tetap terus memikirkan hal-hal yang terjadi di dunia maya (Caplan, 2010). Pada dimensi *cognitive preoccupation* sebagian besar di kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa individu terkadang memikirkan hal-hal yang dapat diakses di internet, merencanakan aktivitas

di internet, dan mungkin merasa tidak nyaman jika tidak mengakses internet untuk jangka waktu tertentu.

Bagian lainnya dari *deficient self-regulation* yaitu dimensi *compulsive internet use* adalah individu yang terus memiliki keinginan untuk berinternet walaupun ketika ia tidak memiliki keperluan berinternet, biasanya dibarengi dengan kesulitan dalam mengontrol waktu untuk mengakses internet (Caplan, 2010). Dimensi ini berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa terkadang memiliki pikiran obsesif, sehingga akan memaksanya untuk mengakses internet secara berulang, dalam hal ini sukar mengontrol lamanya waktu *online*.

Pada dimensi *negative outcome* yang menurut Caplan (2010) merupakan dampak negatif dari penggunaan internet dari permasalahan psikososial yang lebih luas, seperti *life management,* keterlibatan aktifitas sosial, hubungan interpersonal, dan pendidikan. *Negative outcome* juga berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa memiliki permasalahan psikososial dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang lain.

Ditinjau dari hasil kategorisasi pada variabel SWB, mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Artinya pada penelitian ini mahasiswa mengevaluasi emosi dan pengalaman hidupnya cukup positif. Jika kita menilai dari kedua aspek tersebut, keduanya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukan mahasiswa sudah mulai sadar memberikan evaluasi kepuasan terhadap hidupnya karena adanya dukungan dari keluarga, bahagia dikelilingi dengan teman-temannya, dan memiliki kenyamanan saat ia bekerja. Sejalan dengan penelitian Ryan & Deci (2017) yang menunjukan bahwa pentingnya peran dukungan sosial yang berasal dari lingkungannya bagi kesejahteraan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Atmadja & Kiswantomo (2020) menyatakan ketika individu yang belum mencukupi kepuasan dalam hidupnya akan terus mencari sampai ke dunia maya, sehingga ia akan terus mengulangi perilakunya apabila sudah merasa mendapatkan kepuasan dalam menggunakan internet.

Kategorisasi aspek afektif berada pada tingkat sedang. Efek positif ini akan membawa rasa nyaman secara emosional karena individu dapat menjalani hidup yang mereka inginkan. Upaya untuk mengatasi tantangan dan perasaan negatif dapat diwujudkan melalui frekuensi penggunaan internet yang lebih tinggi. Lebih lanjut, mereka yang mengalami kesulitan menghayati *negative reinforcement* sebagai akibat dari kesulitan yang dialami. Ketika mereka menggunakan internet, mereka juga mendapatkan dorongan positif saat berinternet, yang kemudian mengurangi perasaan negatif dan kesepian (Atmadja & Kiswantomo, 2020). Internet menjadi salah satu sumber dorongan positif bagi individu, mendorong mereka untuk

menggunakan internet secara intensif dan berkelanjutan (Kurniasanti et al., 2019). Dengan demikian, mahasiswa akan berusaha menemukan emosi positif sebagai bentuk kebahagiaan dirinya yang dapat mendorong mahasiswa untuk terus menggunakan internet sebagai sumber kebahagiaan.

Analisis tambahan mengungkapkan sebagian besar tujuan penggunaan internet untuk *chatting* atau komunikasi *online*. Komunikasi *online* menyebabkan penyebaran informasi, interaksi sosial, dukungan sosial, dan memperkuat koneksi antarpribadi yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu (Yang et al., 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan di Jepang, mengungkapkan bahwa jumlah teman di media sosial dapat mempengaruhi SWB. Hal ini memungkinkan karena adanya dukungan sosial berdasarkan jumlah teman mereka, terlepas dari tujuan atau pesan yang diterima (Ishii, 2017).

Berinternet menjadi salah satu aktivitas yang mempengaruhi SWB mahasiswa. Penggunaan internet saat ini menjadi cara efisien yang digunakan untuk mengalokasikan waktu menjadi berbagai aktivitas, memfasilitasi akses terhadap informasi, dan memperkaya diri dengan membangun hubungan sosial (Yan et al., 2023). Menurut Wu et al. (2023) mahasiswa akan lebih mencurahkan perhatiannya pada media sosial, saat mencapai tujuannya seperti mengobrol maupun berbagi foto, mereka mungkin akan menerima masukan positif saat berinteraksi yang dapat meningkatkan emosi positif pada dirinya.

Melalui analisis yang telah dilakukan, penelitian ini mengambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *Subjective Well-Being* (SWB) dengan *Problematic Internet Use* (PIU) pada mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan adanya signifikansi positif sebesar 21,8% lainnya menunjukkan adanya pengaruh dari variabel lain yang akan dijelaskan dalam penelitian setelahnya.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada kurangnya variasi dalam proses pengambilan data sampel. Peneliti mengambil sampel berdasarkan data laporan diri yang dikumpulkan melalui kuesioner *google form,* yang menyebabkan ketidakmampuan peneliti untuk memonitor pengisian kuesioner secara langsung dan secara nyata oleh responden. Bisa saja terjadi kesalahan dalam hasil beberapa responden yang pada akhirnya mempengaruhi hasil penelitian. Tidak didukung dengan teknik pengumpulan data tambahan seperti observasi atau wawancara. Selain itu, distribusi kuesioner kepada populasi sampel tidak merata, tidak mencakup seluruh perguruan tinggi negeri dan swasta Sumatera Barat, sehingga kurang merata dalam mewakili populasi.

Hasil ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan terkait SWB dan PIU di kalangan pelajar di Sumatera Barat. SWB merupakan salah satu faktor penyebab munculnya PIU pada mahasiswa dan keduanya saling berkorelasi. Hasil temuan ini juga memberikan wawasan tentang SWB dan PIU yang dialami oleh mahasiswa dan pemangku kepentingan seputar topik ini sehingga dapat digunakan sebagai sumber untuk mempertimbangkan langkah penanganan lebih lanjut jika diperlukan.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil riset dan pengujian hipotesis yang telah dilaksanakan mengenai korelasi antara *subjective well-being* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan. Pertama, Deskripsi umum mengenai *subjective well-being* pada mahasiswa menunjukan bahwa mayoritas, yakni sebanyak 73,5%, berada pada tingkat kebahagiaan yang dapat dikategorikan sedang. Kedua, Gambaran *problematic internet use* secara umum pada mahasiswa diketahui memiliki permasalah internet yang sedang, yaitu sebanyak 75% memiliki kategori sedang. Ketiga, Terlihat adanya korelasi positif signifikan antara *subjective well-being* dann *problematic internet use* pada mahasiswa, dimana hubungan tersebut tergolong dalam kategori yang rendah. Hal ini menyatakan bahwa rendahnya kebahagiaan individu akan diikuti dengan rendahnya penggunaan internet yang bermasalah, begitu pula sebaliknya jika tingkat kebahagiaan individu tinggi secara bersamaan memunculkan penggunaan internet yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Angner, E. (2010). Subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, *39*(3), 361–368. https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001

Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara komponen - komponen subjective - well being dan internet addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *4*(1), 27–42. https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285

Basri, S., Hawaldar, I. T., Nayak, R., & Rahiman, H. U. (2022). Do academic stress, burnout and problematic internet use affect perceived learning? Evidence from india during the COVID-19 pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/su14031409

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *4*(3), 377–383. https://doi.org/doi:10.1089/109493101300210286

Caplan, S. E. (2010). Computers in human behavior 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

Cholik, C. A. (2021). Perkembangan teknologi informasi komunikasi / ICT dalam berbagai bidang. *Jurnal Fakultas Teknik*, *2*(2), 39–46.

Dewi, I. R. (2022, June). Data terbaru! Berapa pengguna internet Indonesia 2022? *CNBC Indonesia*.

Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, *50*(2), 135–149. https://doi.org/10.1002/ijop.12136

Dienlin, T., Masur, P. K., & Trepte, S. (2017). Reinforcement or displacement? The reciprocity of FtF, IM, and SNS communication and their effects on loneliness and life satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *22*(2), 71–87. https://doi.org/10.1111/jcc4.12183

Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and psychological effects of the internet use. *Acta Informatica Medica*, *24*(1), 66–69. https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-69

Donoso, G., Casas, F., Rubio, A., & Céspedes, C. (2021). Mediation of problematic use in the relationship between types of internet use and subjective well-being in schoolchildren. *Frontiers in Psychology*, *12*(March). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641178

Gergely, F. (2022). Internet addiction. *Life*, *12*(6), 861. https://doi.org/10.3390/life12060861

Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, *58*(1), 75–90. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00249

Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2022). Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged chinese adults: The mediating roles of duration of use and flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1). https://doi.org/10.3390/ijerph19010132

Ishii, K. (2017). Online communication with strong ties and subjective well-being in Japan. *Computers in Human Behavior*, *66*, 129–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.033

Jahan, I., Hosen, I., Al Mamun, F., Kaggwa, M. M., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2021). How has the covid-19 pandemic impacted internet use behaviors and facilitated problematic internet use? A bangladeshi study. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 1127–1138. https://doi.org/10.2147/PRBM.S323570

Kósa, G., Feher, G., Horvath, L., Zadori, I., Nemeskeri, Z., Kovacs, M., Fejes, É., Meszaros, J., Banko, Z., & Tibold, A. (2022). Prevalence and risk factors of problematic internet use among hungarian adult recreational esports players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6). https://doi.org/10.3390/ijerph19063204

Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, *28*(1), 82–91. https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752

Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi internet dan keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja. *Psibernetika*, *13*(1), 20–31. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312

Machimbarrena, J. M., Beranuy-fargues, M., & Tejero, B. (2019). Profiles of problematic internet use and its impacton adolescents healthrelated quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, *16*(3877), 1–17. https://doi.org/10.3390/ijerph16203877

Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring problematic internet use, internet gaming disorder, and social media addiction in young adults: cross-sectional survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, *8*(1). https://doi.org/10.2196/27719

Novianto, I. (2013). Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa. *Journal Unair*, *2*(1), 1–9.

Odaci, H., & Çikrikçi, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, *32*(March), 61–66. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019

Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2012). Relationship between university students' problematic internet use and their academic self-efficacy, academic procrastination, and eating attitudes. *E-Journal of New World Sciens Academy NWSA-Education Sciences*, *7*(1), 389–403.

Özer, Ş., & Odacı, H. (2020). What are the relationship between problematic internet use and subjective well-being and self-esteem? Investigation of an adolescent sample. *Elementary Education Online*, *19*(3), 1592–1604. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.734492

Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J. H., Gil De Zúñiga, H., Khan, S., & Garaigordobil, M. (2020). A longitudinal study of the effects of internet use on subjective well-being. *Media Psychology*, *23*(5), 676–710. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177

Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *17*(10), 652–657. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070

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

Pibriana, D., & Ricoida, D. I. (2017). Analisis pengaruh penggunaan internet terhadap minat belajar mahasiswa (studi kasus : Perguruan tinggi di Kota Palembang). *Jurnal Jatisi (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, *3*(2), 105.

Purnomo, N. A. S., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective well being pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, *1*(2), 1–21.

Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *2*(2), 86–93. https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066

Putri, N. A. (2013). Subjective well being mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(1), 1–16.

Rakhmania, H., & Qodariah, S. (2021). Hubungan subjective well-being dengan problematic internet use pada roleplayer korean idol. *Prosiding Psikologi*, *7*(2), 13–20.

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others

provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*(2), 311–329. https://doi.org/10.1037/a0018344

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

Santrock, J. W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.

Simsek, E., & Sali, J. B. (2020). The role of internet addiction and social media membership on university students' psychological capital. *Contemporary Educational Technology*, *5*(3), 239–256. https://doi.org/10.30935/cedtech/6127

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY press.

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

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta, CV.

Tereshchenko, S., Kasparov, E., Semenova, N., Shubina, M., Gorbacheva, N., Novitckii, I., Moskalenko, O., & Lapteva, L. (2022). Generalized and specific problematic internet use in central siberia adolescents: A school-based study of prevalence, age–sex depending content structure, and comorbidity with psychosocial problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13). https://doi.org/10.3390/ijerph19137593

Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *36*(2), 144–163.

Walidaini, B., & Arifin, A. M. M. (2018). Pemanfaatan internet untuk belajar pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 37–49. https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200

Wang, Q., Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y., & Mati, K. (2022). Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study. *Journal of American College Health*, *70*(2), 552–560. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1756831

Wardanie, F., & Dewi, K. S. (2013). Makna internet bagi individu problematic internet use. *Jurnal Empati*, *2*, 188–197. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2013.7404

Wu, B., Liu, T., & Tian, B. (2023). How does social media use impact subjective well-being? Examining the suppressing role of Internet addiction and the moderating effect of digital skills. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108692

Yan, Y., Deng, Y., Igartua, J. J., & Song, X. (2023). Does internet use promote subjective well-being? Evidence from the different age Groups based on CGSS 2017 data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4). https://doi.org/10.3390/ijerph20042897

Yang, Y., Zeng, D., & Yang, F. (2022). Internet use and subjective well-being of the elderly: An analysis of the mediating effect based on social capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19). https://doi.org/10.3390/ijerph191912087