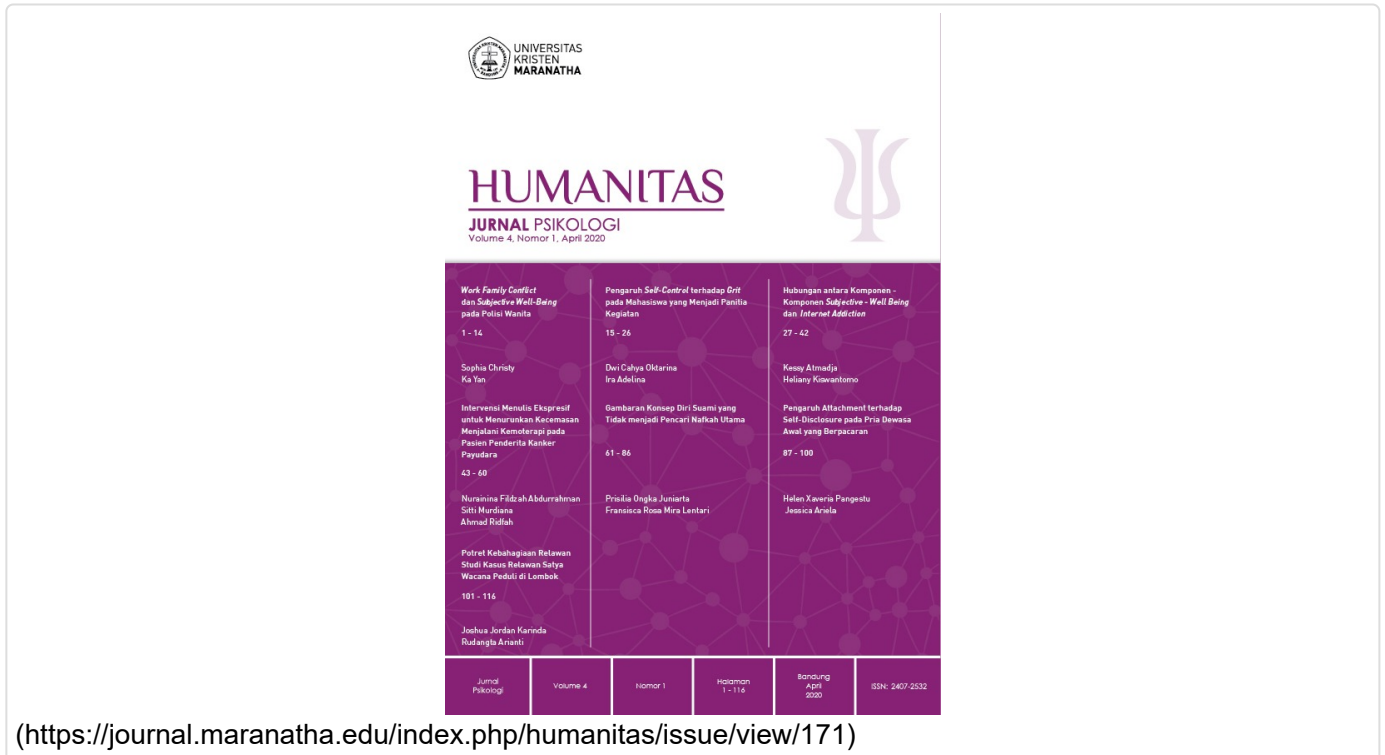


Home (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/index>)

/ Archives (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/issue/archive>) / Vol 4 No 1 (2020)



UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

HUMANITAS
JURNAL PSIKOLOGI
Volume 4, Nomor 1, April 2020

<p>Work Family Conflict dan Subjective Well-Being pada Polisi Wanita 1 - 14</p> <p>Sophia Christy Ka Yan</p> <p>Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Mengalami Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara 43 - 60</p> <p>Nuramina Fidiyah Abdurrahman Siti Mardiana Ahmad Ridlah</p> <p>Patret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Salya Wacana Peduli di Lombok 101 - 116</p> <p>Joshua Jordan Karinda Rutanga Ananti</p>	<p>Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan 15 - 26</p> <p>Dei Cahya Oltarina Ira Adlina</p> <p>Gambaran Konsep Diri Suami yang Tidak menjadi Pencari Nafkah Utama 61 - 86</p> <p>Prisita Ongka Juniarta Francesca Rosa Mira Lentari</p>	<p>Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective Well-Being dan Internet Addiction 27 - 42</p> <p>Kesni Atmadja Heliasy Kiwanlatomo</p> <p>Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran 87 - 100</p> <p>Helen Xaveria Pongestu Jessica Aralia</p>
--	--	--

Jurnal Psikologi Volume 4 Nomor 1 Halaman 1 - 116 Bandung April 2020 ISSN: 2407-2532

(<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/issue/view/171>)

Published: 2020-04-30

Articles

Halaman Depan

(<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2482>)

Redaksi Humanitas

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2482/1549>)

Abstrak (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2483>)

Redaksi Humanitas

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2483/1560>)

Work Family Conflict dan Subjective Well-Being pada Polisi Wanita

(<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2204>)

Sophia Christy, Ka Yan

1 - 14

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2204/1542>)

Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2258>)

Dwi Cahya Oktarina, Ira Adelina
15 - 26

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2258/1543>)

Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2285>)

Kessy Atmadja, Helianny Kiswantomo
27 - 42

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2285/1544>)

Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Menjalani Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2403>)

Nurainina Fildzah Abdurrahman, Sitti Murdiana, Ahmad Ridfah
43 - 60

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2403/1545>)

Gambaran Konsep Diri Suami yang Tidak menjadi Pencari Nafkah Utama (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2405>)

Prisilia Ongka Juniarta, Fransisca Rosa Mira Lentari
61 - 86

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2405/1559>)

Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2406>)

Helen Xaveria Pangestu, Jessica Ariela
87 - 100

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2406/1547>)

Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2397>)

Joshua Jordan Karinda, Rudangta Arianti
101 - 116

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2397/1550>)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

Menu

Focus and Scope (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about>)

Publication Ethics (https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Publication_Ethics)

Indexers (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/indexes>)

Editorial Team (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/editorialTeam>)

Peer Reviewer (https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/peer_reviewer)

Author Guidelines (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/submissions>)

Contact Us (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/contact>)

Indexers



(<https://sinta3.ristekbrin.go.id/journals/profile/7676>)



(<http://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/15381>)



([https://scholar.google.co.id/citations?](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ)

[hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ))



Crossref

([https://search.crossref.org/?q=2549-](https://search.crossref.org/?q=2549-4325)

[4325](https://search.crossref.org/?q=2549-4325))



OCLC

WorldCat®

([https://www.worldcat.org/search?](https://www.worldcat.org/search?q=2549-4325&qt=results_page)

[q=2549-4325&qt=results_page](https://www.worldcat.org/search?q=2549-4325&qt=results_page))

Template



(https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Template_Journal)

Tools



MENDELEY (<https://www.mendeley.com>)



grammarly (<https://www.grammarly.com>)

Stat Counter

 (<https://statcounter.com/p12383766/?guest=1>)

Language

Bahasa Indonesia (https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/id_ID?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171)

English (https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/en_US?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171)

Information

For Readers (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/readers>)

For Authors (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/authors>)

For Librarians (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/librarians>)



**UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA**

(<http://pkp.sfu.ca/ojs>)

Journal Profile

Humanitas : Jurnal Psikologi

eISSN : 25494325 | pISSN : 24072532

Universitas Kristen Maranatha



S4

Sinta Score



Indexed by GARUDA

5

H-Index

5

H5-Index

99

Citations

99

5 Year Citations



Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

[!\[\]\(feabb98897b440bc8695a03336a6e2df_img.jpg\) Website](#) | [!\[\]\(c7f935293d8062fa748ed86b74d28761_img.jpg\) Editor URL](#)

Address:

Jl. Surya Sumantri No. 65, Sukawarna, Sukajadi
Bandung

Email:

humanitas_psikologi@yahoo.com

Phone:

022 2012186

Last Updated :

2022-01-31

Search..



1

2



Page 1 of 2 | Total Records : 18

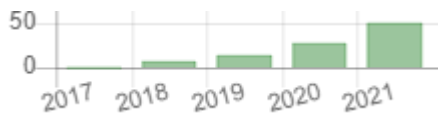
Publications	Citation
<u>Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa</u> F Arlinkasari, SZ Akmal Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (2), 81-102	30
<u>Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung</u> TG Chrisantiana, T Sembiring Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (2), 133-146	17
<u>Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta</u> EI Clarasasti, D Jatmika Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (2), 121-132	11
<u>Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung</u> NLA Vivekananda Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (3), 183-196	10
<u>Gambaran Derajat Grit Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan "X" di Kabupaten Kepulauan Aru</u> RN Izaach Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (1)	7
<u>Studi Deskriptif mengenai Self Concept dalam Pelajaran Matematika pada Siswa Kelas V SD "X" di Kota Bandung</u> E Theresia Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (3), 161-162	5
<u>Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung</u> E Armajyanthi, E Victoriana, KL Ayu Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (1)	5
<u>Studi Deskriptif mengenai Sibling Relationship pada Remaja dengan Saudara Spektrum Autisme</u> ST Naibaho, E Victoriana, NT Tjoeng Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (2), 102-112	3

Publications	Citation
<u>Pengaruh Parent Autonomy Support terhadap School Engagement pada Siswa Kelas IV-VI SD "X" di Kota Bandung</u> C Devina, J Savitri, DAM Pandin Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (1)	3
<u>Manajemen Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal pada Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Purwakarta</u> G Gunawan, Y Nugraha, M Sulastiana, D Harding Humanitas (Jurnal Psikologi) 1 (3), 147-160	2

Page 1 of 2 | Total Records : 18



Citation Statistics



Copyright © 2017
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
(The Ministry of Education, Culture, Research, and Technology)
All Rights Reserved.

Hubungan antara Komponen - Komponen *Subjective - Well Being* dan *Internet Addiction*

Kessy Atmadja dan Heliany Kiswantomo

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

e-mail: heliany@gmail.com

Abstract

This study aims to determine correlation between subjective well – being components and internet addiction. This research employs the subjective well–being (by Ed Diener) and internet addiction (by Kimberly Young) theories. 206 high school students participated in this research based on the total amount of time they use internet. Instruments used in this study, SWLS & SPANCE and Young Internet Addiction Questionnaire, were modified by the researchers. The results revealed that there were a significant negative correlation between subjective well – being cognitive component (SWLS) and internet addiction, a significant positive correlation between subjective well – being negative affect component (SPANE – N) and internet addiction, and no significant correlation between subjective well – being positive affect component (SPANE – P) and internet addiction. The conclusion is not all components are correlated to internet addiction. For further research, the other's internet addiction factors need to be explored.

Keywords: *subjective well – being, internet addiction, component*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komponen - komponen *subjective well – being* dan derajat *internet addiction*. Penelitian ini menggunakan teori *subjective well – being* (Diener,2018) dan *internet addiction* (Young,2017). Terdapat 206 siswa SMA yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dipilih berdasarkan jumlah jam penggunaan internet. Alat ukur dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner SWLS & SPANE dan modifikasi kuesioner *Young Internet Addiction Questionnaire* (YIAT20). Dengan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh hasil, terdapat hubungan signifikan negatif antara komponen kognitif *subjective well – being* (SWLS) dengan *internet addiction* dan terdapat hubungan signifikan positif antara komponen afektif negatif *subjective well – being* (SPANE – N) dengan *internet addiction*, namun tidak terdapat hubungan antara komponen afektif positif *subjective well – being* (SPANE – P) dengan *internet addiction*. Simpulan dari penelitian ini adalah tidak semua komponen SWB berhubungan dengan *Internet Addiction*. Faktor lain yang memengaruhi *Internet Addiction* disarankan untuk diteliti dalam penelitian selanjutnya.

Kata kunci : *subjective well – being, internet addiction, komponen*

I. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dari waktu ke waktu semakin terasa dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu perkembangan teknologi yang berkembang pesat adalah teknologi informasi, yang diwujudkan secara konkrit melalui internet. Revolusi digital dengan perkembangan alat elektronik yang sangat pesat telah merubah cara manusia berkomunikasi, memperoleh ilmu, menghibur diri sendiri, dan juga cara manusia berperilaku sebagai individu di masyarakat. Pada masa kini, anak-anak, remaja dan dewasa awal sudah terpapar dengan teknologi digital dari awal kehidupan mereka. Para anak – anak dan remaja telah disebut sebagai generasi digital, *millennial*, atau generasi Y (Kurniasanti et al, 2019).

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, yang menunjukkan penetrasi pengguna internet berdasarkan usia yang terbanyak adalah individu yang berusia 15 tahun sampai 19 tahun yang mencapai 91%, yaitu para remaja. *China Internet Network Information* menyatakan bahwa 27.3% dari 485 miliar individu yang menggunakan internet adalah remaja. Data tersebut didukung dengan penelitian di enam negara Asia yang menunjukkan bahwa 62% remaja memiliki *handphone*, dan sekitar 68% remaja di Hong Kong menggunakan internet setiap hari. Situasi yang serupa juga terjadi di Indonesia meskipun pertumbuhan internet lebih lambat dibandingkan negara berkembang lainnya. Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) bergabung dengan *United Nations Children's Fund* untuk melakukan penelitian mengenai pola penggunaan internet pada remaja di Indonesia termasuk area urban dan rural.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas sekolah, mencari bahan untuk tugas sekolah, menjaga ikatan sosial dengan teman dekat dan jauh, dan untuk *chatting* (Lareki et al., 2016 dalam Pal, 2017). Fenomena tersebut juga ditemukan pada remaja SMA “X” Bandung yang menggunakan internet untuk mencari bahan untuk tugas sekolah seperti untuk *Power Point*, makalah, atau artikel. Selain itu mereka menggunakan internet untuk mengakses media sosial seperti *Youtube* dan *Instagram*, dan yang terakhir adalah untuk *chatting* melalui media sosial seperti *Line* dan *Whatsapp*. Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti kepada 55 siswa kelas X dan XII SMA “X” Bandung, aplikasi atau situs media sosial adalah hal utama yang diakses oleh para siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa dampak positif yang diberikan internet tentunya memberikan banyak keuntungan dan mempermudah kehidupan para remaja, namun di sisi lain internet memiliki dampak negatif yang cukup mengkhawatirkan apabila para remaja tidak mampu mengontrol penggunaan internet mereka, sehingga beresiko untuk mengalami *internet addiction*.

Internet addiction adalah perilaku kompulsif yang berkaitan dengan internet atau aktivitas *online*, yang mengganggu aktivitas sehari – hari dan interaksi sosial (Young, 2017 dalam Kurniasanti et al., 2019). Menurut Young (1998), terdapat 6 (enam) aspek yang menunjukkan kriteria seseorang kecanduan internet, yaitu *salience* (sangat asyik dengan internet, kehilangan ketertarikan dengan aktivitas lain), *excessive use* (penggunaan berlebihan, sampai tidak mampu mengendalikan keinginan menggunakan internet, bahkan bisa menjadi marah kalau penggunaan internet terhambat, *neglecting work* (diindikasikan dengan menurunnya kinerja pekerjaan maupun akademik, karena mengabaikan tugas),

antisipasi (merasa harus menggunakan internet ketika sedang *offline*), *lack of control* (kurangnya kemampuan mengatur waktu penggunaan internet), dan *neglecting social life* (mengabaikan kehidupan social yang nyata).

Dikarenakan teknologi telah menjadi bagian yang integral dalam kehidupan sehari – hari para remaja, sulit untuk membedakan penggunaan internet yang berlebihan atau yang masih dalam batas normal. Pada bulan Oktober 2019 diperoleh berita bahwa terdapat 209 anak remaja usia 5-15 tahun, yang ditangani oleh Rumah Sakit Jiwa Cisarua, baik rawat inap maupun rawat jalan, karena kecanduan *gadget* (Tribun Jabar, 15 Oktober 2019). Menurut Kurniasanti et al (2019), para remaja memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami *internet addiction* dikarenakan perubahan dalam kebudayaan modern, yaitu orang tua menjadi lebih sibuk dan memiliki kontrol yang sangat rendah terhadap anak mereka, tuntutan akademik yang lebih besar, dan paparan terhadap perkembangan teknologi yang dapat memenuhi kebutuhan para remaja untuk lari dari masalah mereka.

Penggunaan internet yang berlebihan menjadi salah satu *coping mechanism* untuk menghindari masalah dan perasaan negatif. Individu yang mengalami masalah, menghayati *negative reinforcement* karena masalah yang mereka alami. Ketika mereka menggunakan internet, pada waktu yang bersamaan, mereka juga menghayati *positive reinforcement* karena perasaan negatif dan rasa kesepian mereka berkurang. Internet menjadi salah satu bentuk *positive reinforcement* bagi individu dan membuatnya menggunakan internet secara terus-menerus dan dengan intensitas yang berlebihan (Kurniasanti et al., 2019). Kebiasaan remaja masa kini untuk menggunakan internet saat merasa stress mengakibatkan intensitas penggunaan internet yang meningkat, sehingga membuat remaja berisiko untuk menjadi kecanduan dan terpaku pada internet, yang kemudian dapat menyebabkan masalah pada aspek kehidupan remaja, seperti masalah akademis, masalah relasi, atau masalah keluarga (Skues et al., 2016 dalam Pal, 2017). Kebiasaan remaja dalam menggunakan internet menghasilkan pola penggunaan internet yang membuat remaja semakin berisiko untuk mengalami kecanduan pada internet, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak negatif ke dalam kehidupan remaja.

Peneliti melakukan survey kepada 55 siswa menggunakan *Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* yang terdiri atas 8 (delapan) pertanyaan. Dari survey tersebut, diperoleh hasil, bahwa terdapat 58% siswa – siswi yang sudah ketergantungan dan berisiko ketergantungan terhadap internet. Persentase siswa ini lebih besar dibandingkan siswa yang menggunakan internet dalam batas normal, yaitu 42%. Selain itu, berdasarkan jumlah jam penggunaan internet terdapat 62% siswa (34 orang) yang menggunakan internet ≥ 40

jam/minggu (40-80 jam), 11% siswa (6 orang) menggunakan internet >35 jam/minggu (35-39 jam), kemudian sisanya 27% siswa (15 orang) menggunakan internet ≤35 jam/minggu (18-32 jam). Meskipun jumlah jam penggunaan internet bukan merupakan hal utama yang menentukan *internet addiction*, jumlah penggunaan internet ≥40 jam per minggu sudah melebihi batas normal sehingga menunjukkan gejala ketergantungan terhadap internet (Young, 2017). Berdasarkan penelitian Ak, Koruklu & Yilmaz, 2013 (dalam Kuss, 2013), terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan *internet addiction*, antara lain adalah faktor sosiodemografi dan faktor psikososial. Faktor sosiodemografi adalah pendapatan ekonomi keluarga yang lebih tinggi (Ak, Koruklu & Yilmaz, 2013, dalam Kuss, 2013), selain itu faktor sosiodemografi lainnya adalah pendidikan (Xu et al., 2012 dalam Kuss, 2013). Faktor psikososial merupakan faktor internal, yaitu rendahnya tingkat kepuasan hidup remaja, dan ditemukan bahwa rendahnya *subjective well – being* berkaitan dengan *internet addiction* (Wang et al., 2013; Van der Aa et al., 2009 dalam Kuss, 2013).

Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu atas kehidupan mereka (Diener, 2002 dalam Kopsov, 2019). *Subjective Well – Being* terdiri dari komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif adalah evaluasi individu mengenai sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan atau standar ideal yang dimiliki individu tersebut, individu dengan komponen kognitif yang tinggi dapat mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sesuai dengan kondisi kehidupan mereka saat ini, yang mengindikasikan kepuasan hidup seseorang. Komponen afektif adalah perasaan positif dan negatif yang dialami individu, individu yang memiliki komponen afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif dibandingkan negatif, dan sebaliknya (Diener et al., 1984 dalam Diener, Oishi & Tay, 2018). Evaluasi remaja mengenai kepuasan hidup mereka dan emosi yang sering mereka rasakan dapat menentukan *subjective well – being* yang mereka miliki, yaitu tinggi atau rendah. Remaja dikatakan memiliki *subjective well – being* yang tinggi apabila remaja memiliki sikap positif terhadap hidup, memiliki *self – esteem* yang tinggi, merasakan kesenangan dalam hidupnya dan ketiadaan emosi negatif seperti stress atau depresi. Sebaliknya, remaja yang memiliki *subjective – well being* yang rendah merasa kurang puas terhadap hidup, mengalami stress dan merasakan banyak kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Masa remaja adalah masa transisi yang disertai dengan perubahan fisik yang dramatis, kognitif, perubahan sosial, dan emosional yang menyajikan peluang dan tantangan bagi para remaja. Selain perubahan drastis yang dialami remaja dan tugas perkembangan yang harus dipenuhi, secara emosional para remaja juga sedang berada dalam periode *storm and stress*.

Menurut Santrock (2014), emosi remaja cenderung bergejolak dan berubah – ubah, sehingga dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi afek yang sangat negatif, namun juga berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif. Dapat dikatakan bahwa tuntutan yang besar dan hambatan yang dialami remaja dalam menjalani perubahan dan memenuhi tugas perkembangan serta harapan mereka menyebabkan remaja mudah mengalami stres, kesedihan, kecemasan, keraguan, bahkan depresi. Selama 10 tahun terakhir, publikasi penelitian dari berbagai macam negara menyatakan bahwa *subjective well – being* secara terus-menerus semakin menurun atau semakin rendah pada masa remaja (Holte et al., 2013 dalam Casas & Gonzales-Carrasco, 2019).

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti kepada 55 siswa mengenai jenis emosi yang lebih sering dirasakan dalam seminggu terakhir ini, sebanyak 64% siswa (35 orang) menyatakan bahwa mereka lebih sering merasakan emosi positif dalam seminggu terakhir, sedangkan 36% siswa (20 orang) menyatakan bahwa mereka lebih sering merasakan emosi negatif. Mengenai tingkat kepuasan hidup, 7% siswa (4 orang) merasa sangat puas akan hidupnya, 44% siswa (24 orang) merasa puas akan hidupnya, 42% siswa (23 orang) merasa cukup puas akan hidupnya, dan 7% siswa (4 orang) merasa tidak puas akan hidupnya. Apabila hasil survey mengenai *internet addiction* dikaitkan dengan hasil survey mengenai *subjective well – being*, terdapat 31% (17 orang dari total 55 orang) yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dan juga ketergantungan atau beresiko ketergantungan terhadap internet. Sisanya cukup variatif, karena terdapat siswa yang sudah ketergantungan atau beresiko untuk ketergantungan internet, tetapi puas akan kehidupannya. Sebaliknya terdapat siswa yang tidak puas akan kehidupannya, namun tidak ketergantungan atau beresiko untuk ketergantungan terhadap internet.

Berdasarkan teori, faktor psikososial yaitu rendahnya tingkat kepuasan hidup remaja, *subjective well – being* yang dimiliki remaja berkaitan dengan *internet addiction* (Kuss, 2013). Remaja yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi (komponen kognitif), mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sesuai dengan kondisi kehidupan mereka saat ini, sehingga tidak merasa perlu menggunakan *coping mechanism* yang berlebihan ketika menghadapi permasalahan (misalnya menggunakan internet dengan waktu yang berlebihan sampai mengabaikan aktivitas lain, atau tugas utamanya, atau sampai mengabaikan relasi social di dunia nyata). Sebaliknya, remaja dengan kepuasan hidup yang rendah, mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki belum sesuai dengan kondisi kehidupan mereka saat ini, sehingga mereka masih terus menerus mencari kepuasan, sampai di dunia maya (internet). Jika ia merasa

mendapatkan kepuasan dengan menggunakan internet, maka akan terus mengulangi menggunakannya, karena merasa sumber kepuasannya didapatkan melalui penggunaan internet.

Remaja yang lebih banyak mengalami emosi positif dalam hidupnya (komponen afek), merasa tidak lagi harus mencari-cari emosi positif (kesenangan, kegembiraan) di dunia maya, sehingga tidak lagi perlu menggunakan internet secara berlebihan, karena internet bukan menjadi sumber afek positif. Sebaliknya remaja yang lebih banyak mengalami emosi negative dalam hidupnya (marah, benci, sedih, kesal, sakit hati), akan terus mencari-cari emosi positif untuk membahagiakan dirinya, termasuk dengan bermain internet. Ketika ia mendapatkan kesenangan (afek positif) melalui penggunaan internet, maka ia akan terus menggunakannya, karena dianggap sebagai satu-satunya sumber kebahagiaan dalam hidupnya.

Meskipun uraian di atas menyebutkan adanya hubungan antara *subjective well being* dan *internet addiction*, berdasarkan survey dan juga wawancara yang telah dilakukan peneliti belum terlihat jelas hubungan antara komponen kognitif dan komponen afektif *subjective well – being* dengan *internet addiction*. Selain itu, penelitian – penelitian lain mengenai hubungan *subjective well – being* dan *internet addiction* juga menunjukkan hasil yang berbeda – beda. Salah satunya penelitian yang dilakukan Koc (2017) dengan judul “*Internet addiction and subjective well – being in University students*”, memperoleh hasil bahwa *subjective well – being* dapat memprediksi *internet addiction*”.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan Kolloh (2015) dengan judul “*Hubungan Antara Subjective – Well Being dan Internet Addiction Pada Remaja*”, memperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *subjective well – being* dan *internet addiction*. Dalam penelitiannya, Kolloh (2015) menggunakan *subjective well – being* secara total. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah, apakah komponen-komponen *Subjective Well being* berhubungan dengan *Internet Addiction*. Sesuai dengan saran Kolloh (2015), maka penelitian ini menggunakan populasi dan sampel yang lebih besar.

1.1 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara komponen – komponen *subjective well – being* dengan *internet addiction* pada siswa SMA “X” Bandung.

1.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara komponen – komponen *subjective well – being* dengan derajat *internet addiction* siswa SMA “X” Bandung.

1.3 Tinjauan Pustaka

1.3.1 *Subjective Well – Being*

Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu atas kehidupan mereka (Diener 2002 dalam Kopsov, 2019). *Subjective well – being* adalah evaluasi individu atas sejauh mana kehidupan mereka berjalan dengan baik dan apakah individu tersebut mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam kehidupan mereka (Diener et al. 1984 dalam Diener, Oishi & Tay, 2018). *Subjective well-being* memiliki dua komponen utama, yaitu:

a. **Komponen Kognitif**

Komponen kognitif adalah evaluasi individu mengenai sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan atau standar ideal yang dimiliki individu tersebut, individu dengan komponen kognitif yang tinggi dapat mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sesuai dengan kondisi kehidupan mereka saat ini (Diener et al., 1984 dalam Diener, Oishi & Tay, 2018).

b. **Komponen Afektif**

Komponen afektif adalah perasaan positif dan negatif yang dialami individu, individu yang memiliki komponen afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif dibandingkan negatif, dan sebaliknya (Diener et al., 1984 dalam Diener, Oishi & Tay, 2018). Komponen afektif terdiri dari :

a) *Positive Affect*

Positive affect merepresentasikan *mood* dan emosi yang dirasakan individu ketika kehidupan mereka berjalan dengan baik. *Positive affect* terdiri dari emosi yang sementara seperti kesenangan dan juga *mood* atau emosi yang memiliki jangka waktu lebih lama seperti ketenangan batin (Diener, Pressman, Hunter & Delgado-Gil 2017)

b) *Negative Affect*

Negative affect adalah emosi dan *mood* yang dirasakan individu ketika kehidupan mereka tidak berjalan dengan baik, seperti ketika ada masalah. *Negative affect* terdiri dari emosi sementara seperti perasaan marah, sedih,

stres, khawatir, dan juga mood yang memiliki jangka waktu lebih lama seperti depresi (Diener, Pressman, Hunter & Delgado-Chase, 2017).

1.3.2 Internet addiction

Kecanduan internet pertama kali diperkenalkan dari penelitian yang dilakukan oleh Young pada tahun 1996. *Internet addiction* adalah perilaku kompulsif yang berkaitan dengan internet atau aktivitas *online*, yang mengganggu aktivitas sehari – hari dan interaksi sosial (Young, 2017 dalam Kurniasanti et al, 2019).

1.3.3 Aspek Internet addiction

Young mengembangkan suatu alat ukur untuk *internet addiction* yaitu *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur tingkat keparahan ketergantungan internet pada individu (Young, 1996 dalam Young, 2017). Young (1998) menyusun IAT berdasarkan enam kriteria *internet addiction* sebagai berikut :

a. Salience (Arti – Kepentingan)

Derajat *Salience* yang tinggi mengindikasikan bahwa individu terikat dengan internet dan merasa keasyikan dengan internet. Individu juga menyembunyikan penggunaan internet mereka dari orang lain, dan dapat menunjukkan kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas lain dan/atau hubungan hanya karena individu tersebut lebih memilih menghabiskan waktu sendiri untuk menggunakan internet. Selain itu, derajat *salience* yang tinggi juga mengindikasikan bahwa individu menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari pikiran, perasaan, atau masalah yang mengganggu dan individu dapat merasa bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong, dan tidak menyenangkan.

b. Excessive Use (Penggunaan yang Berlebihan)

Tingginya derajat *excessive use* mengindikasikan bahwa responden menunjukkan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan kompulsif, dan individu tidak mampu mengontrol waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan internet yang mereka sembunyikan dari orang lain. Selain itu, individu kemungkinan besar dapat mengalami depresi, merasa panik atau marah apabila individu tersebut dipaksa untuk tidak menggunakan internet selama beberapa waktu.

c. Neglecting Work (Mengabaikan Pekerjaan)

Tingginya derajat faktor *neglecting work* mengindikasikan bahwa individu mungkin menganggap internet sebagai alat yang penting seperti televisi,

microwave, atau telepon. Kinerja dalam pekerjaan atau sekolah serta produktivitas individu sangat besar kemungkinannya untuk menurun dikarenakan jumlah waktu yang dihabiskan individu tersebut untuk menggunakan internet, dan individu dapat menjadi defensif atau tertutup mengenai waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan internet.

d. *Anticipation* (Antisipasi)

Tingginya derajat *anticipation* mengindikasikan bahwa kemungkinan besar individu memikirkan mengenai internet atau menggunakan internet ketika mereka tidak dapat menggunakan internet dan merasa harus menggunakan internet ketika mereka *offline*.

e. *Lack of Control* (Kurangnya Kontrol)

Tingginya derajat faktor *lack of control* mengindikasikan bahwa individu mengalami kesulitan untuk mengatur jumlah waktu mereka untuk menggunakan internet, individu berulang kali tetap *online* lebih lama dari waktu yang ditetapkan sebelumnya, dan orang lain mungkin mengeluh mengenai jumlah waktu yang dihabiskan individu tersebut untuk menggunakan internet.

f. *Neglecting Sosial Life* (Mengabaikan Kehidupan Sosial)

Tingginya derajat faktor *neglecting social life* mengindikasikan bahwa kemungkinan besar individu memanfaatkan *online relationship* untuk mengatasi permasalahan situasional dan/atau mengurangi ketegangan emosional atau stress. Selain itu, individu juga seringkali menjalin hubungan baru dengan orang lain yang juga pengguna internet dan menggunakan internet untuk menjalin hubungan sosial yang mungkin hilang atau tidak dimiliki dalam kehidupan individu tersebut.

II. Metode Penelitian

2.1 Rancangan penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu rancangan dimana peneliti tidak melakukan kontrol terhadap populasi studi, dan hanya melakukan sekali kontak terhadap responden di suatu waktu (Kumar, 2011). Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan menggunakan teknik survey untuk pengambilan data.

2.2 Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang telah diterjemahkan berdasarkan alat ukur *subjective – well being* yang terdiri dari 5 item Satisfaction with Life Scale (Pavot&Diener, 2009), dan 12 item SPANE - *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener & Bieswas-Diener, dalam Diener, 2009). Kemudian untuk *internet addiction*, peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner *Young's Internet Addiction Test* (YIAT20) yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Kimberly Young dan dimodifikasi oleh peneliti, yang terdiri dari 20 aitem dengan menggunakan skala Likert. Data pribadi penelitian ini diperoleh dari *form* data pribadi untuk menjangring informasi berupa identitas subjek, yaitu jenis kelamin dan kelas. Data penunjang seperti faktor yang mempengaruhi *subjective well – being* dan *internet addiction* tidak dijangring.

2.3 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 23.0 dengan rumus *rank – Spearman*. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan kepada 294 orang responden, seluruh aitem pada alat ukur *subjective well – being* dinyatakan valid. Alat ukur SWLS (5 butir pernyataan) memiliki skor 0,608 – 0,734. SPANE (12 butir pernyataan) memiliki skor 0,603 – 0,766. Seluruh aitem alat ukur *internet addiction* (20 aitem) dengan koefisien validitas 0,323 – 0,567 diuji reliabilitasnya dengan menggunakan program SPSS 23.0 *Alpha Cronbach*. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan kepada 294 orang responden, untuk SWLS diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,696, untuk SPANE (+) diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,818, dan untuk SPANE (-) diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,768. Sedangkan untuk alat ukur *internet addiction* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,815. Artinya SWLS dan SPANE dinyatakan reliabel.

2.4 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas X, XI, dan XII SMA “X” Bandung yang berjumlah 299. Karakteristik populasi yaitu siswa – siswi SMA “X” yang menggunakan internet lebih dari atau sama dengan 40 jam per minggunya. Dalam penelitian ini, teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Convenience sampling* (Sugiyono, 2011). Pengambilan data dilakukan kepada seluruh populasi siswa SMA “X” Bandung yang berjumlah 299 orang. Pada saat pengambilan data, jumlah total siswa yang hadir sebanyak 294 orang, 5 orang siswanya tidak hadir pada saat pengambilan data. Oleh karena itu, jumlah total sampel yang diperoleh adalah 294 siswa dari total 299 siswa. Kemudian dari sampel

yang diperoleh sebanyak 294 disesuaikan dengan karakteristik populasi, yaitu siswa – siswi yang menggunakan internet lebih dari atau sama dengan 40 jam per minggu, sehingga diperoleh 206 siswa dari total 294 siswa yang sesuai dengan karakteristik tersebut.

2.5 Teknik Analisis Data dan Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson*, dengan perhitungannya menggunakan program SPSS 22.0 (Field, 2017).

2.6 Hipotesis Penelitian

a. Komponen Kognitif (SWLS) dengan *Internet Addiction*

H_{01} = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komponen kognitif *subjective well – being* (SWLS) dengan derajat *internet addiction*.

H_{11} = terdapat hubungan yang signifikan antara komponen kognitif *subjective well – being* (SWLS) dengan derajat *internet addiction*.

b. Komponen Afektif (SPANE) dengan *Internet Addiction*

Komponen Afektif Negatif (SPANE – N)

H_{02} = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komponen afektif negatif *subjective well – being* (SPANE – N) dengan derajat *internet addiction*.

H_{12} = terdapat hubungan yang signifikan antara komponen afektif negatif *subjective well – being* (SPANE – N) dengan derajat *internet addiction*.

c. Komponen Afektif Positif (SPANE – P)

H_{03} = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komponen afektif positif *subjective well – being* (SPANE – P) dengan derajat *internet addiction*.

H_{13} = terdapat hubungan yang signifikan antara komponen afektif positif *subjective well – being* (SPANE – P) dengan derajat *internet addiction*.

Tolak H_0 bila signifikansi determinan $< 0,05$

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran demografi responden dapat dilihat pada tabel I, yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57.3%), dan terbanyak siswa kelas XII (36.4%).

Tabel I. Gambaran Demografi Responden

	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	88	42.7
Perempuan	118	57.3
Total	206	100.0
Kelas		
X	68	33.0
XI	63	30.6
XII	75	36.4
Total	206	100.0

Berdasarkan hasil penelitian (tabel II), terdapat hubungan yang signifikan negatif antara komponen kognitif *subjective well – being* (SWLS) dengan *internet addiction*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Koc(2017) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup memprediksi *internet addiction* secara negatif.

Hasil pada tabel II juga mengemukakan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara komponen afektif negatif *subjective well – being* (SPANE – N) dengan *internet addiction*. Hasil ini juga masih sejalan dengan penelitian Koc(2017), bahwa afek yang negatif memprediksi *internet addiction* secara positif.

Selain itu, hasil penelitian pada tabel 3 menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komponen afektif positif *subjective well – being* (SPANE – P) dengan *internet addiction*. Pada komponen afek positif ini, hasil penelitian tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Koc (2017), bahwa afek positif seharusnya memprediksikan *internet addiction* secara negatif.

Tabel II. Korelasi antara Komponen-komponen SWB dan IA

Korelasi	Pearson correlation (r)	P-value
SLWS – IA	-0.165	0.018
SPANE-P – IA	-0.071	0.313
SPANE-N – IA	0.158	0.023

* correlation is significant at .05 level (2 tailed)

Hasil pada tabel 2 di atas menunjukkan, bahwa semakin tinggi kepuasan hidup siswa (SWLS), maka semakin rendah derajat *internet addiction*, sebaliknya semakin rendah kepuasan hidup siswa, maka semakin tinggi *internet addiction* siswa tersebut. Hal ini terjadi karena siswa dengan kepuasan hidup tinggi merasa bahwa kehidupannya sudah sesuai dengan standar ideal pribadi. Responden tidak lagi merasa perlu mencari kepuasan dari aktivitas lain di dunia maya, misalnya dengan menggunakan internet secara berlebihan.

Korelasi positif antara SPANE-N dan derajat IA menunjukkan bahwa semakin tinggi emosi negatif yang dirasakan oleh siswa, akan semakin tinggi juga derajat *internet addiction* siswa tersebut, dan semakin rendah emosi negatif yang dirasakan siswa, maka semakin

rendah juga derajat *internet addiction* siswa tersebut. Hal ini dapat terjadi, karena semakin sering siswa merasakan emosi negatif, ia akan terus berusaha mencari kebahagiaan (afek positif) dari berbagai macam aktivitas, salah satunya menggunakan internet. Bila ia mendapat kepuasan dengan bermain internet, akan terjadi perilaku berulang dalam menggunakan internet, demikian selanjutnya, sampai terjadi kecanduan.

Kemudian, tidak terdapatnya korelasi antara SPANE-P dan derajat IA menunjukkan bahwa intensitas dan frekuensi emosi positif yang dimiliki siswa tidak berhubungan dengan derajat *internet addiction* siswa tersebut. Siswa yang lebih sering merasakan emosi positif, belum tentu tidak menggunakan internet secara berlebihan. Bisa saja siswa yang sering merasakan emosi positif juga sering menggunakan internet berlebihan. Kondisi ini mungkin terkait dengan faktor-faktor lain yang memengaruhi *internet addiction*, yang tidak diukur dalam penelitian ini (Kuss, 2013).

Melalui pemaparan tersebut, dapat dikatakan bahwa *internet addiction* memiliki hubungan yang signifikan dengan komponen kognitif (SWLS) dan komponen afektif negatif *subjective well – being* (SPANE–N).

Tabel III. Persentase tinggi rendahnya komponen SWB dan kategori Internet Addiction (IA)

Komponen SWB	<i>n</i>	%
Komponen Kognitif (SWLS)		
Rendah	96	46.6%
Tinggi	110	53.4%
Total	206	100%
Komponen Afektif (SPANE – P)		
Rendah	28	13.6%
Tinggi	178	86.4%
Total	206	100%
Komponen Afektif (SPANE – N)		
Rendah	179	86.9%
Tinggi	27	13.1%
Total	206	100%
Kategori IA		
Akut	0	0
Moderat	58	28.2%
Ringan	144	69.9%
Tidak sama sekali	4	1.9%
Total	206	100%

Pada tabel 3, dengan menggunakan *within group norms*, atau norma kelompok, dari total 206 responden, pada komponen kognitif *subjective well – being* (SWLS) terdapat 46,6% responden yang memiliki derajat SWLS yang rendah dan terdapat 53,4% responden yang memiliki derajat SWLS yang tinggi, sehingga perbandingan jumlah siswa – siswi yang

memiliki kepuasan hidup yang tinggi dengan siswa – siswi yang memiliki kepuasan hidup yang rendah hampir berimbang. Sedangkan untuk komponen afektif positif (SPANE – P), dari total 206 responden terdapat 86,4% responden yang memiliki derajat SPANE – P yang rendah dan terdapat 13,6% responden yang memiliki derajat SPANE – P yang tinggi, sehingga lebih banyak siswa – siswi yang merasakan emosi positif yang tinggi dalam kehidupan sehari – harinya, dan untuk komponen afektif negatif (SPANE – N), dari total 206 responden terdapat 86,9% responden yang memiliki derajat SPANE – N yang rendah dan terdapat 13,1% responden yang memiliki derajat SPANE – N yang tinggi, artinya lebih banyak siswa – siswi yang merasakan emosi negatif yang rendah dalam kehidupan sehari – harinya.

Pada tabel 3, dengan menggunakan kriteria IA dari Young (1998), mengenai derajat *internet addiction* siswa, dari total 206 responden terdapat 1.9% responden yang memiliki derajat *internet addiction* dalam kategori tidak sama sekali, kemudian terdapat 69.9% responden yang memiliki derajat *internet addiction* ringan, dan terdapat 28.2% responden yang memiliki derajat *internet addiction* moderat, dan tidak ada yang akut. Dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki derajat *internet addiction* kategori ringan, yang artinya bahwa para mayoritas responden atau siswa - siswi SMA "X" masih menggunakan internet dalam batas normal.

IV. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa hanya dua komponen *Subjective Well-being* yang berkorelasi signifikan dengan *Internet Addiction*, yaitu kepuasan hidup dan afek negatif. Sedangkan komponen afektif positif tidak berhubungan signifikan dengan *internet addiction*.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu belum menjelaskan mengenai tidak adanya korelasi antara afek positif dan *internet addiction*, sementara secara konseptual seharusnya berkorelasi. Untuk penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian mengenai kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi *internet addiction* dengan derajat *internet addiction*.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2018. Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia, Survey 2018. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Casas, F., & Gonzales-Carrasco, M. (2019). *Subjective well – being decreasing with age: New research on children over 8*. Child Development, March/April 2019, Volume 90, Number 2, Pages 375-394, DOI: 10.1111/cdev.13133
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-being : The collected works of Ed Diener*. Soc Indic Res (2009). Vol 39. Illinois : Springer .
- Diener, E., Pressman,S.D, Hunter, J. & Delgado-Chase, D.(2017). *If, why, and when Subjective well – being influences health, and future needed research*. Applied Psychology: Health and Well – Being / Volume 9, Issue 2. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/.aphw.12090>), diunduh tanggal 31 Januari 2020.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well – being*. Salt Lake City, UT : Def Publishers.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. 5th edition. New Delhi : Sage Publications India Pvt Ltd.
- Koc, P. (2017). *Internet addiction and subjective well – being in University Students*. Journal of Positive Psychology & Wellbeing 2017. I(I), 34-41.
- Kolloh, D.Y. (2015). *Hubungan antara subjective – well being dan internet addiction Pada Remaja* (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana : Salatiga.
- Kopsov, I., (2019). *A New model of subjective well – being*. TOPSYJ-12-2012, Vol.12, 102-115, DOI: 102174/1874350101912010120.
- Kumar, R., (2011). *Research methodology : A step by step guide for begginers*. New Delhi : SAGE Publications.
- Kurniasanti, K.S., Assandi, P.,Ismail, R.I.,Nasrun, M.W.S. & Wiguna, T. (2019). *Internet addiction: a new addiction?.* Medical Journal of Indonesia, 2019;28:82-91.
- Kuss, D.J. (2013). *Hooked on the internet : The Prevalence, risk, theory, and presenting problem of internet addiction*. Nottingham : Nottingham Trent University.

- Pal, D. (2017). *Relationship between problematic internet use and psychological well-being among adolescents in Sweden* (Tesis). Lunds Universitet : Swedia.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). *The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction*. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence, Fifteenth Edition*. New York : McGraw – Hill Education.
- Sugiyono (2011). *Metodologi penelitian kualitatif kuantitatif. dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Young, K.S (1998). Internet Addiction Test (IAT) Manual. (<http://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf>) diunduh tanggal 18 Juli 2019.
- Young, K.S. (1999). *Internet addiction : symptoms, evaluation, and treatment*. (<http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>), diunduh tanggal 15 Juni 2019.
- Young, K.S. (2017). *Internet Addiction Test by Dr. Kimberly S. Young*. Illinois: Stoelting.
- <https://www.google.co.id/amp/s/jabar.tribunnews.com/amp/2019/10/15/ratusan-anak-di-jabar-kecanduan-gadget-sampai-jadi-pasien-rsj-begini-cara-mengatasi-kecanduan-hp>