



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>
DOI: // dx.doi.org/ 10.24042/ajp.v3i1.6116
Volume 3, Nomor 1, April Tahun 2020

Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dan *Problematic Internet Use* Pada *Emerging Adult*

Dyah Rani

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila
dyahrani@gmail.com

Aisyah Syihab

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila
aisyah.syihab@univpancaisila.ac.id

Anindya Dewi Paramita

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila
paramita@univpancasila.ac.id

Abstract

The aim of this research was to determine the relationship between psychological well-being and problematic internet use in emerging adult. Respondents in this study were 210 emerging adults in Jakarta, that were selected by convenience sampling. Psychological well-being was measured using the Psychological Well-Being Scale (PWBS) that developed by Ryff (1989). Problematic Internet Use was measured using Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) that developed by Caplan (2010). Data analyzed by a simple correlation technique. The results of the study found were significant negative relationship between all dimensions of psychological well-being (self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth) and problematic internet use.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan psychological well-being dan problematic internet use pada emerging adult. Responden pada penelitian ini berjumlah 210 emerging adult di Jakarta dengan teknik pengambilan sampel convenience sampling. Psychological well-being diukur menggunakan Psychological Well-Being Scale (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Problematic Internet Use diukur menggunakan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) yang dikembangkan oleh Caplan (2010). Data penelitian ini dianalisis dengan teknik korelasi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara semua dimensi psychological well-being (self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth) dan problematic internet use.

Keywords: *psychological well-being, problematic internet use, emerging adult*

Pendahuluan

Emerging adulthood merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2004). *Emerging adulthood* merupakan salah satu tahapan kehidupan ketika individu tidak bergantung kepada orang tua seperti masa anak-anak dan remaja namun belum sepenuhnya menjadi dewasa (Arnett, 2012). *Emerging adulthood* ditandai dengan mengeksplorasi diri, fokus pada diri sendiri, dan memiliki peluang untuk mengambil keputusan dalam hidup mereka. Pada usia 18 hingga 25 tahun, individu mencoba untuk lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, serta mengeksplorasi segala berbagai kesempatan dan kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2013).

Di Indonesia diketahui pengguna internet terbanyak adalah orang-orang berusia 18 hingga 25 tahun, di mana usia tersebut masuk kedalam *emerging adulthood*, dengan jumlah 49% (APJII, 2014), yang merupakan kelompok usia *emerging adulthood*. Novianty (2019) mengatakan survei yang dilakukan APJII tahun 2018 menghasilkan data bahwa DKI Jakarta sebagai provinsi paling

tinggi dalam penggunaan internet dengan data sebanyak 80,4% dari total penduduk merupakan pengguna internet.

Young (1998) menyebutkan terdapat dua tipe pengguna internet, yaitu pengguna internet secara normal (*non-dependent*), di mana menggunakan internet sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk lama melalui komunikasi elektronik dan menggunakan internet antara 4 hingga 5 jam per minggu. Pengguna lainnya yaitu pengguna internet yang adiktif (*dependent*), di mana menggunakan internet untuk berkomunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet dan dapat menggunakan internet selama 20-100 jam per minggu. Odaci dan Kalkan (2010) mengatakan bahwa pada individu yang mengalami masalah dalam penggunaan internet akan menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari dan merasa tidak senang jika tidak menggunakan internet.

Young (1996) mengatakan bahwa kemudahan-kemudahan yang disediakan oleh kemajuan teknologi dapat juga menjadi sumber masalah bagi individu, salah satunya *Problematic Internet Use* (PIU). Caplan (2007) mendefinisikan PIU sebagai sebuah sindrom multidimensi yang terdiri dari gejala kognitif, dan perilaku yang menghasilkan hal-hal negatif dalam sosial, akademis, dan konsekuensi profesional.

Caplan (2010) mengatakan bahwa pada seseorang yang mengalami PIU akan merasa lebih aman, percaya dan nyaman untuk berinteraksi dan berhubungan secara *online* daripada berhubungan secara langsung (*preference for online social interaction*) dan juga lebih suka berinteraksi secara *online* karena hal tersebut dapat mengurangi kecemasan mereka tentang *self-presentation* pada situasi interpersonal (*mood regulation*). Selain itu, mereka juga merasa tidak dapat berhenti untuk menggunakan internet dan selalu memikirkan apa yang sedang terjadi diinternet saat sedang tidak menggunakan internet (*cognitive preoccupation*), ingin untuk terus menggunakan internet walaupun tidak sedang memiliki keperluan diinternet dan sulit mengontrol waktu dalam menggunakan internet (*compulsive internet use*), dan

merasakan dampak negatif dari penggunaan internet (*negative outcomes*).

PIU berdampak buruk pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis (Caplan & High, 2011), fungsi emosional (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003), dan ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2010). Weiser (2001) menjelaskan bahwa dalam penggunaan internet memiliki efek secara sosial dan psikologis, seperti depresi, kesepian, kecemasan tidak populer, kecemasan komunikasi dan kecemasan sosial (Caplan, 2003; Odaci & Kalkan, 2010; Stepanikova, Nie, & He, 2010; Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller, Colditz, Hoffman, Giles, dan Primack, 2016; Prizant-Passal, Shechner, & Aderka, 2016) sehingga dapat meningkatkan kegiatan *online* seseorang (seperti: bermain *game online* dan menjelajahi web) dan memiliki kaitan dengan *problematic internet use*.

Dutta dan Chye (2017) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Nanyang Technological University di Singapura menyebutkan bahwa depresi, stress akademik dan kesepian berkorelasi secara signifikan terhadap *problematic internet use*, dimana pada mahasiswa yang lebih tertekan, memiliki harapan yang tinggi pada akademik mereka, kesepian dan terisolasi secara sosial cenderung memiliki tingkat *problematic internet use* yang lebih tinggi.

Perasaan bahagia yang dirasakan oleh individu erat kaitannya dengan kesejahteraan hidup atau *well-being*. Sejak lebih dari setengah abad yang lalu, peneliti-peneliti dalam bidang psikologi tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai kebahagiaan sebagai salah satu faktor penentu kesejahteraan dan kesehatan mental. Hal tersebut didasari oleh kenyataan bahwa ilmu psikologi lebih fokus pada aspek-aspek negatif, seperti penderitaan dan kesedihan dibandingkan fungsi-fungsi positif pada diri manusia (Ryff, 1989). Terdapat istilah yang muncul terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, salah satunya adalah *psychological well-being*.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang

lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungannya agar sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. Selain kepuasan hidup dan keseimbangan afek positif dan afek negatif, melibatkan pula persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan sepanjang hidup. Hasil evaluasi dari pengalaman yang ada dapat membuat *psychological well-being* seseorang mengalami penurunan ataupun peningkatan. *Psychological Well-Being* memiliki enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Keyes, Shmotkin dan Ryff (2002) mengungkapkan adanya *psychological well-being* berarti individu memiliki pengetahuan dan keterbukaan akan pengalaman. Pengetahuan dan keterbukaan sebagai bentuk adanya *psychological well-being* terbentuk saat individu mampu untuk menyelesaikan tugas perkembangan sesuai usianya (Maslow, dalam Ryff, 1995). Pada *emerging adult*, apabila dalam proses pemenuhan tugas perkembangan individunya tidak dapat mengeksplor diri dan terbuka akan pengalaman hingga sulit menentukan identitas diri serta sulit mengontrol diri sendiri, mengindikasikan individu memiliki *psychological well-being* yang rendah (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar, González-Calatayud, dan Rosa-Alcázar (2017) melakukan penelitian pada individu dengan rentang usia 16 hingga 23 tahun. Penelitian tersebut mengatakan bahwa *generalized problematic internet use* berhubungan secara signifikan negatif dengan semua variabel *psychological well-being*, terutama pada *environmental mastery*, *self-acceptance*, dan *positive relation with others*. Hal tersebut dikarenakan pada individu yang mampu mengontrol dan menangani lingkungannya, maka individu akan merasa lebih percaya pada diri sendiri sehingga tidak memerlukan internet sebagai mekanisme pelarian (Casale, Lecchi, & Fioravanti, 2014). Pada *self-acceptance*, jika ada penilaian tentang diri, *well-being* dan harga diri maka akan lebih kecil untuk menggunakan internet secara berlebihan yang mendukung *self-regulation* dan model kompensasi sosial (LaRose.

Lin, & Eastin., 2003.

Individu yang mengalami ketergantungan pada internet memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan *psychological well-being*, di mana semakin tinggi tingkat ketergantungannya, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimilikinya (Çardak, 2013; Sharma & Sharma, 2018). Cao, Sun, Wan, Hao dan Tao (2011) dalam penelitiannya pada remaja menemukan bahwa pada individu yang mengalami *problematic internet use* memiliki skor yang rendah pada dimensi *life satisfaction*. Huang (2017) menambahkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk mengakses situs jejaring sosial berkaitan dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut memiliki hasil yang tidak sejalan, maka perlu diteliti lagi bagaimana hubungan antar variabel tersebut terutama pada *emerging adult* yang tinggal di Jakarta. Belum ada penelitian yang mengaitkan kedua hal tersebut pada *emerging adult* yang tinggal di Jakarta, sehingga perlu diketahui bagaimana hubungan antara variabel tersebut. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan setiap dimensi *psychological well-being* (*self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*) dengan *problematic internet use* pada *emerging adult*?

Metode Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah *emerging adult* atau individu dengan usia pengguna internet di Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 210 responden.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pada ketersediaan dan kemudahan peneliti mendapatkan responden (Sekaran, 2006). Kemudian sampel mengisi *google docs* yang disebarluaskan melalui media sosial seperti: Instagram, Line dan Twitter.

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk Skala Likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Skor 1 dinilai untuk “sangat tidak setuju”, 2 untuk “tidak setuju”, 3 untuk “setuju”, 4 untuk “sangat setuju”. Pengukuran variabel *problematic internet use* menggunakan alat ukur *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS-2) dengan jumlah 15 *item* yang dikembangkan oleh Caplan (2010). Alat ukur ini terdiri dari *item-item* yang tersusun atas lima aspek dari *problematic internet use*, yaitu *POSI* (*Preference for Online Social Interaction*), *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcomes*. Pengukuran variabel *psychological well-being* dalam penelitian ini menggunakan *Psychological Well-Being Scales* (PWBS) yang disusun oleh Ryff (1989). Alat ukur tersebut terdiri dari 42 *item* yang mengukur enam dimensi dari PWB, yaitu: *self-acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian:

Tabel 1.
Korelasi Dimensi *Psychological Well-Being* dan *Problematic Internet Use*

DIMENSI	R	Sig.
<i>Personal Growth</i>	-0,383	0,000
<i>Self-Acceptance</i>	-0,362	0,000
<i>Environmental Mastery</i>	-0,346	0,000
<i>Positive Relation With Others</i>	-0,294	0,000
<i>Autonomy</i>	-0,292	0,000
<i>Purpose in Life</i>	-0,286	0,000

Berdasarkan Tabel 1, korelasi *Problematic Internet Use* dan *Psychological Well-Being* pada 210 pengguna internet diperoleh nilai korelasi *personal growth* ($r = -0,383$); *self-acceptance* ($r = -0,362$); *environmental mastery* ($r = -0,346$); *positive relation with others* ($r = -0,294$); *autonomy* ($r = -0,292$); dan *purpose in life* ($r = -0,286$). Hasil dari uji korelasi tersebut memiliki tingkat korelasi sedang (Gravetter, 2014). Selanjutnya diperoleh signifikansi sebesar 0,000; maka dapat disimpulkan bahwa seluruh H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan dengan arah korelasi negatif antara *problematic internet use* dan *psychological well-being* (*personal growth*, *self-acceptance*, *environmental mastery*, *positive relation with others*, *autonomy*, dan *purpose in life*). Artinya semakin tinggi *problematic internet use*, maka semakin rendah PWB dimensi *personal growth*, *self-acceptance*, *environmental mastery*, *positive relation with others*, *autonomy*,

dan *purpose in life* pada individu pengguna internet dan sebaliknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* (*self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*) dengan *problematic internet use* pada *emerging adult*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara seluruh dimensi *psychological well-being* dengan *problematic internet use* pada *emerging adult*. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *problematic internet use* maka semakin rendah seluruh dimensi *psychological well-being*, dan sebaliknya. Hubungan tersebut berada dalam tingkat yang lemah (Gravetter, 2014).

Hasil penelitian di atas sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya di mana penggunaan internet yang bermasalah memiliki korelasi yang negatif dengan *psychological well-being* pada individu (Akin, 2012; Caplan, 2003). Hal tersebut dikarenakan pada penggunaan internet yang berlebihan dan menjadi bermasalah, akan ada lebih banyak ketegangan, kesejahteraan psikososial yang menurun dan perubahan pada *mood regulation*, lebih lanjut dapat berdampak pada *psychological well-being*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *personal growth* memiliki tingkat korelasi yang paling tinggi dengan arah korelasi negatif ($r = -0,383$; $p = 0,000$) pada *problematic internet use*. Sejalan dengan penelitian Green, Hilken, Friedman, Grossman, Gasiewskj, Adler dan Sabini (2005), pada individu yang mencari pertemanan sejati dengan menggunakan internet, maka secara signifikan dapat menghambat *well-being* dan juga *personal growth* seseorang.

Hal di atas dikarenakan hubungan yang dihasilkan dari pertemanan yang terjalin melalui internet tidak memberikan perasaan hangat dan rasa persahabatan jika dibandingkan dengan persahabatan yang terjalin di kehidupan nyata (Green, Hilken, Friedman, Grossman, Gasiewskj, Adler & Sabini, 2005). Arnett (2004) menyatakan bahwa *emerging adult* akan mulai membangun

kompetensi untuk menjalani aktivitasnya sehari-hari dan mencoba untuk lebih memahami diri mereka sendiri. Ketika mengalami *problematic internet use*, individu memiliki kemungkinan untuk memiliki perasaan kurang bersemangat, kurang kesadaran mengembangkan diri, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan (Ryff, 1989).

Selanjutnya, *self-acceptance* juga berkorelasi secara negatif ($r = -0,362$; $p = 0,000$) dengan *problematic internet use*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar, González-Calatayud, dan Rosa-Alcázar (2017) mengatakan hal yang berbeda di mana *self-acceptance* memiliki korelasi negatif. Ketika individu dapat menerima dirinya, maka ia memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menggunakan internet secara berlebih dan mengalami *problematic internet use*. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pal (2017) bahwa *self-acceptance* tidak memiliki hubungan dengan *problematic internet use*, di mana tinggi atau rendahnya *self-acceptance* seseorang tidak berhubungan dengan *problematic internet use*. Hal tersebut mungkin dikarenakan perbedaan usia responden dalam ketiga penelitian, di mana usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Ryff (1989) mengatakan bahwa pada individu dengan *self-acceptance* yang rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi tertentu, dan berharap ingin berbeda dari diri yang sekarang. Ketika *emerging adult* mengalami hal tersebut, maka mereka memiliki kemungkinan untuk kurang mampu mengeksplorasi dirinya sehingga melewatkan berbagai kesempatan-kesempatan yang hadir dalam kehidupannya yang menyangkut identitas, seperti relasi romantis dan pekerjaan, sesuai dengan ciri-ciri *emerging adult* (Arnett, 2004).

Pada penelitian ini, *environmental mastery* memiliki korelasi negatif ($r = -0,346$; $p = 0,000$) di mana semakin tinggi *environmental mastery* pada individu, maka semakin rendah *problematic internet use* yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan ketika individu memiliki kontrol terhadap lingkungan dan kemampuan untuk menanganinya, individu lebih percaya diri

sehingga dapat lebih mudah untuk tidak memerlukan penggunaan internet yang berlebihan sebagai mekanisme pelarian (Casale, Lecchi, & Fioravanti, 2014). *Environmental mastery* dapat melindungi pengguna internet dari kemungkinan terus menerus menggunakan internet dan rasa kehilangan selama sedang tidak *online*.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa pada individu dengan *environmental mastery* yang rendah tidak dapat memanfaatkan peluang yang ada di lingkungan sekitarnya, kurang memiliki kesadaran akan kendali diluar dirinya serta tidak mampu mengubah ataupun memperbaiki hal-hal yang ada di lingkungannya. Pada *emerging adult* yang memiliki banyak peluang (Arnett, 2004) kemungkinan dapat melewatkan peluang tersebut ketika menjadikan internet sebagai mekanisme pelarian.

Berikutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa *positive relation with others* memiliki korelasi negatif ($r = -0,294$; $p = 0,000$). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Milani, Osualdella, dan Blasio (2009), di mana pada individu yang menggunakan internet selama berjam-jam menunjukkan hubungan interpersonal yang lebih buruk daripada individu lainnya yang tidak menunjukkan tanda-tanda *problematic internet use*. Hal tersebut dikarenakan pada hubungan yang didasari oleh kepercayaan dan kedekatan dapat menjadi sumber dukungan serta mewakili cara dalam mengatur perasaan negatif (Casale, Lecchi, & Fioravanti, 2014).

Griffiths (1998) juga menjelaskan bahwa penggunaan internet dapat menimbulkan konflik dengan keluarga dan teman-teman. Pada *emerging adult* dengan *problematic internet use* yang tinggi kemungkinan memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain (Ryff, 1989). Penelitian lainnya menyatakan bahwa individu dengan *problematic internet use* akan memiliki dampak negatif pada kehidupan sosialnya, di mana dampak negatif dapat mengganggu kehidupan sosial individu dalam hal fungsi interpersonal (Caplan, Williams, & Yee, 2009).

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan *autonomy* berkorelasi secara negatif ($r = -0,292$; $p = 0,000$). *Autonomy*

didefinisikan oleh Ryff (1996) sebagai penentuan nasib sendiri, kemandirian dan mengevaluasi diri sendiri sesuai dengan standar pribadi yang dimilikinya, di mana pada individu dengan *autonomy* yang rendah akan merasa khawatir mengenai harapannya dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam pengambilan keputusannya, melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. Pada *emerging adult* yang mengalami *problematic internet use* memiliki kecenderungan untuk bergantung pada penilaian orang lain diinternet mengenai dirinya, di mana Arnett (2006) mengatakan bahwa *emerging adult* mulai memiliki harapan dalam hidup dan mulai dituntut untuk mampu mandiri.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *purpose in life* dan *problematic internet use* berkorelasi secara negatif ($r = -0,286$; $p = 0,000$). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pal (2017), di mana *problematic internet use* memiliki korelasi positif yang menampilkan rasa ingin tahu dan tingkat minat yang lebih tinggi pada individu. Perbedaan hasil mungkin dikarenakan perbedaan usia responden kedua penelitian (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Pada individu dengan *purpose in life* yang rendah memiliki sedikit tujuan dan target, kurang memiliki kesadaran akan arah hidupnya, dan kurang memiliki perasaan kebermaknaan hidup (Ryff, 1989), di mana *emerging adult* memiliki harapan akan masa depan berkembang besar (Arnett, 2004). Penelitian ini mengasumsikan bahwa pada *emerging adult* dengan *problematic internet use* yang tinggi dan *purpose in life* yang rendah kemungkinan memiliki sedikit tujuan, kurang memiliki kesadaran akan arah dan kurang memiliki kebermaknaan hidup sehingga kurang memiliki harapan akan masa depan yang dapat berkembang besar.

Sejalan dengan hasil uji korelasi di atas, *personal growth* dengan tingkat korelasi tertinggi pada *problematic internet use* memiliki gambaran skor *personal growth* responden terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 54,3% dan gambaran skor *problematic internet use* menunjukkan responden terbanyak berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 52,4%. Hal tersebut memiliki arti bahwa *emerging adult* pengguna internet lebih dari 5 jam di Jakarta memiliki kecenderungan tingkat *personal growth*

yang tinggi dan *problematic internet use* yang rendah. Ryff (1989) menyatakan bahwa pada individu dengan tingkat *personal growth* yang tinggi memiliki perasaan ingin selalu berkembang, melihat diri sebagai pribadi yang berkembang dan maju, terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, melakukan perbaikan perilaku pada diri sendiri dan mengubah cara menguasai ilmu pengetahuan dengan cara yang tepat.

Penggunaan media sosial sebagai sarana interaksi secara *online* memiliki manfaat dalam penggunaan internet, seperti dapat berinteraksi dengan hubungan yang dekat dan jauh serta dapat dengan mudah berinteraksi dengan orang lain kapan saja tanpa memerlukan kehadiran fisik (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017). Namun, penggunaan internet yang kian meningkat setiap harinya dapat juga menimbulkan masalah psikologis dan emosional meningkat yang bermacam-macam sesuai dengan tingkat penyalahgunaannya (Ko, Yen, Chen, Yeh & Yen, 2009).

Berdasarkan penelitian ini, untuk mengurangi *problematic internet use* pada individu dapat dilakukan dengan meningkatkan *psychological well-being* seseorang terutama pada dimensi *personal growth*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan pribadi dengan berbagai kegiatan yang dapat menambah pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, memperbaiki diri dan terus mencari ilmu pengetahuan.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat faktor lain yang menghasilkan hubungan antara *psychological well-being* dan *problematic internet use* pada *emerging adult* menjadi rendah. Lemahnya hubungan pada kedua variabel tersebut dikarenakan terdapat perbedaan *psychological well-being* pada individu dan kelompok usia dewasa muda, dewasa tengah dan dewasa akhir (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Terdapat keterbatasan dari penelitian ini, yaitu kurangnya kontrol pada tujuan penggunaan internet dan tidak mengelompokkan tujuan penggunaan internet mana yang dapat membuat seseorang menjadi lebih produktif atau tidak produktif. Hal tersebut dapat melihat apakah aspek sosial pada seseorang

masih dapat berfungsi secara optimal atau tidak. Oleh karena itu, sebaiknya pada penelitian selanjutnya dilakukan pengelompokkan pada tujuan tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan pada *emerging adult* pengguna internet, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif dari semua dimensi *psychological well-being* (*self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*) dengan *problematic internet use* pada *emerging adult*.

Berpijak dari simpulan tersebut, maka diberikan dua jenis saran, yaitu saran metodologis dan saran praktis. Berikut adalah saran metodologis:

1. Melakukan penelitian terkait dengan menguji hubungan antara *psychological well-being* dan *problematic internet use* pada tahap perkembangan lainnya, seperti remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir.
2. Meningkatkan kontrol dan mengelompokkan tujuan dari penggunaan internet untuk melihat tujuan apa saja dari penggunaan internet yang dapat meningkatkan produktivitas seseorang sehingga dapat melihat apakah aspek sosial dari individu tersebut masih dapat berfungsi secara optimal atau tidak.

Adapun saran praktis dalam penelitian ini adalah bagi *emerging adult* diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan waktunya dan mengontrol diri dalam mengakses internet, serta dapat mengembangkan pribadi dengan melakukan berbagai kegiatan positif agar dapat menurunkan *problematic internet use* dan meningkatkan *psychological well-being* terutama pada dimensi *personal growth*. Meningkatkan *personal growth* pada *emerging adult* dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan positif, seperti: kerja *part-time*, mengikuti kegiatan organisasi, seminar, *workshop*, atau kegiatan karang taruna.

Referensi

- Akin, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *CyberPsychology, Behavior, Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J.J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 111-123.
- Arnett, J. J. (2012). New horizons in research on emerging and young adulthood. In A. Booth, S. L. Brown, N. S. Landale, W. D. Manning, & S. M. McHale (Eds.), *Early adulthood in a family context*. Springer: New York.
- Arnett, J. J. (2013). The evidence for generation we and against generation me. *Emerging Adulthood*, 1(1), 5-10.
- Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII). (2015). *Profil pengguna internet Indonesia 2014*. Jakarta: Puskakom UI.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents?. *Anales de Psicología*, 33(2), 269- 276.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 1-8.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction. *Communication Research*, 30(6), 625- 648.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.

- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (35–53). John Wiley & Sons Inc.
- Caplan, S. E., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among mmo players. *Journal of Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *The Turkish Online Journal of Educational Technologi*, 12(3), 134-141.
- Dutta, O., & Chye, S, Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: A study of international students in Singapore. *Journal of International Students*, 7(3), 825-840.
- Gravetter, F. J. (2014). *Statistic for behavioral science* (Ed. 8th). Jakarta: Humanika.
- Green, M. C., Hilken, J., Friedman, H., Grossman, K., Gasiewskj, j., Adler, R., & Sabini, J. (2005). Communication via instant messenger: short-and long-term effects. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(3), 445-462.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: does it really exist? In J. Gakenbach(ed.), *Psychology and the Internet*. New York: Academic Press, 61-75.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: a meta-analysis. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C. & Yen, C. F. (2009). Predictive of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(10), 937-943.

- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U. S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33, 323-331.
- Milani, L., Osualdella, D., & Blasio, P. D. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684.
- Novianty, D. (2019). Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018 Tembus 171 Juta. Diakses dari <https://www.suara.com/tekno/2019/05/16/093655/pengguna-internet-indonesia-tahun-2018-tembus-171-juta-jiwa>.
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Pal, D. (2017). Relationship between problematic internet use and psychological well-being among adolescents in Sweden. Lunds Universitet: Department of Psychology.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use – A meta analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, 221- 229.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychoter Psychosom*, 65, 14-23.
- Sekaran, U. (2006). *Metode penelitian untuk bisnis 1*. (4th ed). Jakarta: Salemba Empat.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of facebook use with compromised well-being: a longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203-211.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207-216.
- Sharma, A., & Sharma, C. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 7*(1), 147-151.
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior, 26*(3), 329- 338.
- Weiser, E. B. (2001). The functions of internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior, 4*(6), 723-743.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. Poster presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association in Toronto, Canada.
- Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 1*(1), 25-28.