



## Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan *Subjective Well Being* Anak dan Remaja

Balqis Andini Putri, Hedi Wahyudi\*

*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.*

### ARTICLE INFO

#### Article history :

Received : 2/4/2022  
Revised : 8/7/2022  
Published : 9/7/2022



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 2  
No. : 1  
Halaman : 15-23  
Terbitan : Juli 2022

### ABSTRAK

Anak-anak dan remaja di masa pandemi mengalami berbagai macam perubahan. Ketidakmampuan untuk berinteraksi dan bersosialisasi secara langsung dengan teman sebaya menyebabkan mereka lebih memilih untuk browsing internet dan media sosial untuk menghilangkan kebosanan dan perasaan negatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan responden sebanyak 2.765 anak dan remaja di seluruh Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris tentang seberapa erat hubungan antara penggunaan internet yang bermasalah dengan kesejahteraan subjektif anak dan remaja Indonesia selama masa pandemi COVID-19. Alat ukur yang digunakan variabel *Problematic Internet Use* yang diterjemahkan oleh peneliti [1] ke dalam bahasa Indonesia menggunakan alat ukur (GPIUS2) yang dikonstruksi oleh [2], Sedangkan alat ukur untuk *Subjective Wellbeing* menggunakan alat ukur (CW-SWBS). Teknik analisis penelitian ini menggunakan Spearman's Rank sehingga diperoleh  $r = -.077$  dengan  $p = .000$ , Yaitu terdapat hubungan negatif antara *Problematic Internet Use* (PIU) dengan *Subjective Well Being* (SWB) dengan erat sangat lemah hubungan. Artinya semakin tinggi PIU maka semakin rendah SWB anak dan remaja Indonesia di masa pandemi COVID-19.

**Kata Kunci** : *Problematic Internet Use, Subjective Well being, Pandemi COVID-19.*

### ABSTRACT

Children and adolescents during the pandemic experience various kinds of changes. The inability to interact and socialize directly with peers cause them to prefer to browse the internet and social media to relieve boredom and negative feeling. This research is a correlational study with 2,765 children and adolescents as respondents throughout Indonesia. The purpose of this study was to obtain empirical data on how closely the relationship between problematic internet use and the subjective well-being of Indonesian children and adolescents during the COVID-19 pandemic. The measuring instrument used the *Problematic Internet Use* variable was translated by researcher [1] into Indonesian using (GPIUS2) measuring instrument constructed by [2], While the measuring instrument for *Subjective Wellbeing* used the measuring (CW-SWBS). The analysis technique of this study uses Spearman's Rank so that it is obtained  $r = -.077$  with  $p = .000$ , Namely there is a negative relationship between *Problematic Internet Use* (PIU) and *Subjective Well Being* (SWB) with a very weak close relationship. This means that the higher the PIU, the lower the SWB of Indonesian children and adolescents during the COVID-19 pandemic.

**Keywords** : *Problematic Internet Use, Subjective Wellbeing, COVID-19 Pandemic.*

© 2022 Jurnal Riset Psikologi Unisba Press. All rights reserved.

## A. Pendahuluan

Pada 30 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan penyakit virus corona 2019 (COVID-19) yang mewabah di masyarakat sebagai situasi darurat kesehatan dan telah menjadi perhatian internasional [3]. Dan pada Maret 2020, WHO menyatakan bahwa COVID-19 bisa dikarakteristikan sebagai suatu pandemi. Untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang lebih luas, pemerintah telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan baru untuk mengurangi resiko penularan dan penyebaran COVID-19 [4]. Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah selama COVID-19 diantaranya PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) yang sebelumnya dikenal sebagai PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan *Physical Distancing* [4]. Kebijakan-kebijakan yang telah ditetapkan memiliki dampak yang signifikan di beberapa bidang kehidupan kelompok tertentu. Salah satunya adalah anak-anak dan remaja. Berdasarkan definisi dari *World Health Organization* (WHO), masa remaja berada diantara *childhood* dan *adulthood* dengan rentang usia diantara 10-19 tahun. Pada periode tersebut tahap perkembangan yang terjadi adalah pengembangan *self-image*, identitas diri, *self-esteem* dan percaya diri. Ketiga aspek tersebut sangat didukung oleh bagaimana mereka berinteraksi dengan kehidupan sosialnya. Pada tahap perkembangan ini yang paling penting adalah faktor biologis dan faktor psikososial. [3].

Selama masa pandemic, perkembangan psikososial anak dan remaja memiliki hambatan dikarenakan banyaknya aktivitas yang dibatasi, berdiam di rumah dalam jangka waktu yang panjang, khawatir terkena penyakit sehingga mereka tidak dapat mengeksplor kehidupan sosialnya dengan bebas. Para pelajar harus beradaptasi mulai dari cara belajar, mengerjakan tugas serta dengan situasi lainnya yang dapat berdampak pada stres pelajar. Penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu keterkaitan antara stres akademik dengan subjective well-being pada anak dan remaja selama pembelajaran daring [5]. Tahapan perkembangan yang dihadapi oleh anak dan remaja itu sendiri sudah merupakan hal yang sulit dan rumit ditambah dengan keadaan pandemic COVID-19 yang dapat menyebabkan munculnya kerentanan masalah pada *mental health* mereka [6]. Kebijakan selama masa pandemic juga memunculkan banyak *distress* pada anak dan remaja contohnya seperti frustrasi, *nervous*, *disconnected*, *nostalgic*, merasa kecewa karena tidak dapat berkunjung ke aktivitas yang biasanya dilakukan sehari-hari bersama teman, dan bosan karena harus berdiam dirumah dengan jangka waktu yang panjang [7]. *Distress* yang muncul dapat mempengaruhi *wellbeing* dan *psychological health* pada anak dan remaja [8].

Kondisi *Subjective Wellbeing* (SWB) anak dan remaja selama pandemi juga mengalami penurunan, dikarenakan berkurangnya aktivitas fisik, tidak mempunyai akses bertemu secara langsung dengan teman, tidak terdapat fasilitas *indoor* maupun *outdoor* yang bisa digunakan untuk bermain atau berlatih dan berkurangnya aktivitas fisik sehat [9]. Selain itu penutupan sekolah dan *physical distancing* menyebabkan anak dan remaja tidak bisa bertemu dengan *peer* mereka dan harus membatasi interaksi sosial dengan orang lain sehingga hal tersebut dapat menurunkan *wellbeing* pada anak dan remaja karena pada tahap perkembangannya anak dan remaja sangat bergantung pada koneksi teman sebaya [6].

[10] mengungkapkan *Subjective Wellbeing* (SWB) adalah penilaian atau evaluasi individu secara kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (afek positif dan afek negatif) terhadap kehidupannya. SWB mengacu pada sejauh mana individu percaya atau merasa hidupnya berjalan dengan baik, dan istilah subjektif digunakan sebagai lingkup dimana individu mengevaluasi kualitas hidupnya dari perspektif orang itu sendiri [10]. Individu dengan SWB yang tinggi, dapat mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik, sedangkan individu dengan SWB yang rendah cenderung memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan [11]. Aspek yang paling penting dalam SWB adalah hubungan social.

Selama pandemic COVID-19 anak dan remaja menjadi sulit berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya maupun berhubungan sosial dengan orang lain. Mereka tidak memiliki pilihan lain selain berinteraksi melalui internet supaya tetap terkoneksi dengan teman-temannya. Namun, media internet sebagai media komunikasi untuk menggantikan interaksi langsung dapat menimbulkan efek negative. Semakin terbatasnya interaksi langsung/ tatap muka dapat menghambat perkembangan anak dan remaja sehingga dapat mengarah kepada masalah kesehatan mental yang cenderung menetap, anak dan remaja juga akan sulit untuk menyesuaikan diri pada lingkungan sosial apabila terlalu lama berinteraksi melalui internet, mereka akan mengembangkan *social anxiety* karena kurangnya interaksi tatap muka dimana mereka tidak dapat menilai ekspresi dan bahasa tubuh orang lain sehingga menumbuhkan rasa kurang percaya diri [12]. Ketika anak dan remaja sudah mulai tumbuh perasaan tidak percaya diri dan kemungkinan memiliki *social anxiety*, mereka akan lebih memilih untuk terus berinteraksi secara *online*. Akibatnya mereka akan

meningkatkan penggunaan internet untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif yang dialami dan muncul perilaku *maladaptive* dalam penggunaan internet [13].

Perilaku *maladaptive* dalam penggunaan internet dapat mengarahkan anak dan remaja terhadap perilaku penggunaan internet yang bermasalah atau bisa disebut dengan *Problematic Internet Use*. *Problematic Internet Use* (PIU) merupakan sebuah sindrom multidimensi yang melibatkan simptom-simptom kognitif, perilaku, dan emosional sehingga menimbulkan masalah dalam pengelolaan hidupnya di dunia nyata. Menurut Caplan (2010) *Problematic Internet Use* merupakan istilah untuk menunjukkan gejala dari perilaku dan kognisi yang *maladaptive* dalam penggunaan internet yang berdampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik, kehidupan profesional, dan sosial. Terdapat beberapa gejala *problematic internet use*. Gejala tersebut diantaranya (1) *Preference for online social interaction* (POSI), (2) *mood regulation*, (3) *deficient self-regulation*, (4) *negative outcomes*.

[14] menyatakan bahwa remaja dengan *problematic internet use* memiliki *wellbeing* yang rendah, karena *wellbeing* mencerminkan komponen penting dari kesehatan pikiran dan tubuh seseorang, sedangkan remaja yang mengalami *problematic internet use* memiliki *self-control* yang rendah dimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan pikiran dan tubuh. [15] menyatakan juga bahwa *problematic internet use* berhubungan negatif dengan *subjective wellbeing*, yang artinya semakin tinggi *problematic internet use* seseorang, maka semakin rendah *subjective wellbeing*. Penelitian lain oleh [16] menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problematic internet use* dan *subjective wellbeing* dengan kata lain, SWB menurun seiring dengan meningkatnya PIU.

Selama masa pandemic COVID-19, anak dan remaja meningkatkan penggunaan internet dan sosial media yang dapat membuat mereka rentan terhadap perilaku kompulsif dalam menggunakan internet, mengakses ke konten yang tidak pantas dan kemungkinan terkena bully dan abuse. Di Indonesia, terjadi peningkatan sebanyak 16,1 % penggunaan internet selama pandemic COVID-19 [17]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari april hingga juni 2020 ditemukan kenaikan dalam menggunakan internet, sebanyak 59 % anak dan remaja dari 33 provinsi di Indonesia meningkatkan durasi online per-harinya dengan rata-rata 11,6 jam per-hari pada remaja serta kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 % .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama pandemi COVID-19 anak dan remaja mengalami *distress* akibat kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah, mereka juga menjadi sangat terbatas dalam berinteraksi dan beraktivitas secara langsung, dan hal tersebut mempengaruhi *subjective wellbeing* anak dan remaja. Dengan kebijakan tersebut anak dan remaja tidak memiliki pilihan lain selain berinteraksi melalui internet agar tetap bisa terhubung dengan teman. Namun, tentunya interaksi yang dilakukan secara *online* secara terus menerus dapat mengakibatkan dampak yang buruk diantaranya adalah gejala perilaku dan kognisi *maladaptive* dalam penggunaan internet atau bisa kita sebut sebagai *problematic internet use*.

Oleh karena itu, penelitian PIU dan SWB disaat masa pandemic berkepentingan untuk dilakukan, karena *subjective wellbeing* anak dan remaja harus ditingkatkan, dan dengan mengetahui hubungan SWB dengan PIU diharapkan dapat meningkatkan SWB pada anak dan remaja selama pandemi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1). Bagaimana gambaran *Problematic Internet Use* pada anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia selama pandemic COVID-19? 2). Bagaimana gambaran *Subjective Wellbeing* pada anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia selama pandemic COVID-19? 3). Seberapa erat hubungan antara *Problematic Internet Use* dan *Subjective Wellbeing* anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia selama pandemic COVID-19? 4). Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok berikut : 5). Untuk mendapatkan gambaran *Problematic Internet Use* pada anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia selama pandemic COVID-19. 6). Untuk mendapatkan gambaran *Subjective Wellbeing* pada anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia selama pandemic COVID-19. 7). Untuk mendapatkan data empiris mengenai seberapa erat hubungan antara *problematic internet use* dan *subjective wellbeing* anak dan remaja Indonesia di saat Pandemi COVID-19.

## B. Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode dalam penelitian yang terstruktur dan mengkuantifikasikan data untuk dapat digeneralisasikan [18], dengan jenis penelitian korelasional dimana penelitian korelasional adalah metode penelitian yang melakukan pengumpulan data untuk menentukan apakah ada hubungan baik positif maupun negatif, bagaimana tingkatan hubungan kedua

variable atau lebih. Partisipan terdiri dari 2.765 anak dan remaja usia 10-18 tahun yang bersekolah di Indonesia. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* dimana anak dan remaja diseluruh Indonesia diminta untuk mengisi kuesioner secara *online*. Alat ukur yang digunakan untuk *problematic Internet Use* (PIU) adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2) dari [13] yang memiliki 15 item. Sedangkan alat ukur untuk *Subjective Wellbeing* adalah *Children's Worlds Subjective Wellbeing Scale* (CW-SWBS) yang memiliki 6 item dan telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Borualogo & Casas (2019a). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman* dan diukur dalam skala ordinal dengan bantuan program SPSS 25 *for windows*.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Gambaran Problematic Internet Use

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari 2.765 anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia memperoleh hasil :

**Tabel 1.** Kategorisasi Problematic Internet Use

Gambaran <i>Problematic Internet Use</i> Anak dan Remaja			
No	Kategorisasi PIU	Jumlah	Presentase
1.	Rendah	951	35%
2.	Tinggi	1.814	65%

Kategorisasi PIU dilakukan dengan cara mencari nilai median terlebih dahulu berdasarkan skor terendah (*min*) dan skor tertinggi (*max*), sehingga diperoleh skor 15 untuk skor terendah dan 120 untuk skor tertinggi dengan median 59.

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 1.814 anak dan remaja yang memiliki PIU yang tinggi di saat pandemic COVID-19, dimana sebanyak 65% anak dan remaja selama masa pandemic memiliki perilaku bermain internet yang bermasalah. Berdasarkan hasil data yang didapatkan sebagian besar anak dan remaja menggunakan internet karena mereka lebih menyukai berinteraksi secara *online* dibandingkan tatap muka langsung selama pandemi ini, karena terdapat kebijakan untuk diam dirumah dan menjaga jarak dalam berinteraksi, anak dan remaja menjadi terbiasa menggunakan internet sebagai media komunikasi. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh [13] yang menyatakan bahwa individu dengan PIU yang tinggi cenderung lebih menyukai interaksi secara *online* dibandingkan tatap muka. Selain itu anak dan remaja juga menggunakan internet untuk melampiaskan perasaan negatifnya atau sebagai media hiburan ketika mereka merasakan perasaan negatif selama masa pandemi. Mereka menggunakan internet untuk dapat merasakan perasaan yang lebih baik ketika mereka sedang terpuruk, selain itu ketika mereka sedang merasa kesal mereka juga bermain di internet dengan harapan bahwa bermain internet dapat memperbaiki perasaan buruk yang dirasakan.

Lalu terdapat 951 anak dan remaja yang memiliki tingkat PIU yang rendah di saat pandemic COVID-19. Berdasarkan data yang didapatkan, anak dan remaja memiliki PIU yang rendah dikarenakan mereka dapat mengontrol penggunaan internetnya dalam sehari-hari dan jarang menggunakan internet sebagai media meluapkan emosi. Namun memiliki PIU yang rendah bukan berarti bahwa individu tersebut tidak memiliki PIU, hanya saja mereka memiliki PIU dengan frekuensi yang rendah dan bisa meningkat seiring berjalannya waktu [13].

#### Gambaran Subjective Wellbeing

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari 2.765 anak dan remaja usia 10-18 tahun di Indonesia memperoleh hasil :

**Tabel 2.** Kategorisasi *Subjective Wellbeing*

Gambaran <i>Subjective Wellbeing</i> Anak dan Remaja			
No	Kategorisasi SWB	Jumlah	Presentase
1.	<i>Homeostatis Defeat</i>	553	20%
2.	Rendah	470	17%
3.	Normal	1.742	63%

Kategorisasi SWB dalam penelitian ini memiliki set-poin untuk skor SWB disekitar 50-100 poin. Individu dengan skor SWB <50 dinyatakan mengalami *homeostatis defeat* yaitu keadaan dimana SWB seseorang terkalahkan sehingga cenderung memandang negative dirinya sendiri, individu dengan skor SWB 51-69 berada di set-poin rendah atau *homeostatis* berada dalam situasi yang berbahaya, dan individu dengan skor SWB > 70 memiliki SWB normal dan *homeostatis* (seimbang).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 553 anak dan remaja yang mengalami *homeostatis defeat* selama masa pandemic, yang berarti bahwa SWB anak dan remaja selama pandemi tidak dapat dipertahankan atau terkalahkan sehingga menjadi tidak stabil. *Homeostatis defeat* dapat terjadi dikarenakan oleh banyak penyebab dan salah satunya adalah ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi atau lingkungan yang baru, dan situasi pandemi tentunya merupakan situasi yang belum pernah anak dan remaja alami sebelumnya. Sebanyak 20% anak dan remaja belum bisa beradaptasi dengan situasi pandemi dan muncul banyak kecemasan dan *distress* yang dapat mengarahkan pada menurunnya SWB sehingga terjadi *homeostatis defeat* dan SWB menjadi tidak stabil. Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh [8] yang menyatakan bahwa *distress* yang dialami remaja selama pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi *well being* dan *psychological health*.

Lalu terdapat 470 anak dan remaja yang memiliki SWB rendah selama masa pandemi ini, SWB menjadi rendah karena disebabkan oleh pengalaman yang berat atau memiliki penyakit kronik pada individu. Pandemi COVID-19 memberikan banyak *distress* kepada anak dan remaja, sedangkan mereka tidak terlalu memahami apa yang sedang terjadi selama pandemi, mereka tidak mampu menangani situasi tersebut dikarenakan terbatasnya *coping strategies* yang dimiliki sehingga berdampak pada menurunnya SWB anak dan remaja selama pandemi [7].

Selanjutnya sebanyak 1.742 anak dan remaja memiliki SWB yang normal. Sehingga dapat dinyatakan bahwa sebanyak 63% anak dan remaja dapat mempertahankan dan memelihara SWB supaya tetap stabil selama masa pandemi ini. Hal ini mungkin saja disebabkan karena anak dan remaja merasa lebih senang dan leluasa selama pandemi karena banyak waktu yang dihabiskan dirumah serta memiliki lebih banyak waktu luang.

**Hubungan Problematic Internet Use dan Subjective Wellbeing**

**Tabel 3.** Hubungan Problematic Internet Use dan Subjective Well Being

Hubungan	Hasil Perhitungan	Kesimpulan
PIU dengan SWB	rs=-.077 p value-.000 <α=0,01	Terdapat hubungan negatif

Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan, peneliti memperoleh koefisien korelasi Rank Spearman (rs) untuk variabel PIU dan SWB yang mengindikasikan hubungan sebesar rs = -.077 dengan nilai p value sebesar ,000 < 0,01, yang artinya bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif dikarenakan nilai

rs memiliki tanda (-) dan hubungan kedua variabel signifikan. Berdasarkan kriteria tingkat kekuatan korelasi dihasilkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0.077$  yang memiliki arti bahwa kekuatan korelasi sangat lemah.

Hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu semakin tinggi *Problematic Internet Use* maka semakin rendah Subjective Wellbeing pada Anak dan Remaja di Indonesia, begitupula sebaliknya. Pada anak dan remaja yang memiliki subjective wellbeing yang rendah, mereka cenderung memandang hidupnya dengan sesuatu yang negatif dan selalu terfokus pada hal-hal negatif yang terjadi dalam hidupnya. [19] menyatakan bahwa individu yang memiliki SWB rendah cenderung terlibat dengan perbandingan sosial yang tidak menyenangkan, mereka suka membandingkan kehidupan sosialnya dengan hal-hal yang tidak baik seperti merasa dikucilkan, tidak memiliki teman, tidak pandai berkomunikasi dll. Hal tersebut disebabkan karena atensi mereka hanya terfokus pada hal-hal negatif yang menghilangkan kebahagiaan. SWB yang rendah seringkali dikaitkan dengan masalah psikososial dimana individu memiliki kepuasan hidup yang rendah dan tidak bahagia. Atensi ini berkaitan dengan kognitif dari individu tersebut yang selalu merasakan perasaan negatif pada setiap hal yang terjadi pada dirinya.

Individu yang terindikasi PIU juga biasanya memiliki masalah-masalah psikososial terutama dalam berinteraksi secara langsung. [13] menjelaskan bahwa kunci utama pada PIU adalah aspek POSI dimana individu lebih memilih berinteraksi secara online, aspek POSI dapat memprediksi bagaimana individu tersebut dalam menggunakan internet bersamaan dengan hasil negatif yang muncul. POSI ini sangat berkaitan dengan masalah psikososial diantaranya seperti social anxiety, kesepian atau memiliki kemampuan sosial yang kurang. Aspek POSI ini juga merupakan aspek yang berkaitan dengan kognitif, dimana mereka memiliki kognitif maladaptif yang menyatakan bahwa berinteraksi secara online dirasa lebih nyaman dan aman dibandingkan interaksi secara langsung.

Sehingga hubungan antara subjective wellbeing dengan problematic internet use adalah pada aspek kognitif dan psikososial, dimana individu dengan SWB yang rendah memiliki pemikiran dan perasaan yang selalu negatif mengenai segala hal yang terjadi dalam hidupnya, dan hal tersebut memunculkan kognitif maladaptive yang menyatakan bahwa dirinya tidak mampu berinteraksi secara langsung dan lebih nyaman dan aman berinteraksi secara online.

Penelitian yang dilakukan oleh [16] juga menjelaskan bahwa individu dengan *low Self-Esteem* menghabiskan lebih banyak waktu untuk online, dimana self-esteem ini merupakan salah satu factor yang mempengaruhi SWB. Artinya seseorang yang memiliki self-esteem yang rendah maka ia cenderung kurang puas dengan kehidupannya dan lebih memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk online. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan SWB yang rendah memiliki kerentanan untuk memiliki PIU yang tinggi. Akibat dari PIU yang tinggi dapat menyebabkan munculnya negative outcomes yang lebih parah.

### Tabulasi Silang Antara Problematic Internet Use dan Subjective Wellbeing

Berikut merupakan hasil uji statistic dari tabulasi silang ;

**Tabel 4.** Tabulasi Silang PIU dan SWB

PIU	Defeat		Rendah		Normal		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	213	23,1	109	11,7	603	65,2	925	33,5 %
Tinggi	348	18,9	368	20	1.124	61,1	1.840	66,5 %

PIU yang tinggi. PIU yang rendah bukan berarti individu tidak mengalami PIU, namun memiliki kecenderungan PIU hanya saja tidak tinggi.

Individu dengan PIU yang tinggi mengindikasikan bahwa negative outcome yang muncul juga semakin parah. [13] menyatakan bahwa semakin tinggi PIU seseorang maka semakin sulit mereka mengontrol dirinya. Mereka juga memiliki self-regulation yang lemah sehingga berdampak pada munculnya negative outcome seperti masalah dalam menjalin hubungan interpersonal baik di rumah maupun di sekolah [13].

Negative Outcome yang muncul tentunya menyebabkan individu merasakan perasaan negatif yang lebih sering daripada perasaan positif, dan hal tersebut mempengaruhi subjective wellbeing. [19] menyatakan bahwa salah satu aspek terpenting dalam meningkatnya SWB adalah aspek hubungan sosial, dimana individu yang memiliki koneksi yang kuat dan hubungan sosial yang intim memiliki tingkat SWB yang lebih tinggi. Sedangkan, individu dengan PIU yang tinggi memiliki hubungan sosial yang kurang dikarenakan rendahnya self-regulation yang menyebabkan munculnya negative outcome seperti masalah dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Dan tentunya hal tersebut menurunkan SWB yang homeostatis pada SWB akan dikalahkan dan menyebabkan resiko depresi karena menurunnya perasaan positif.

**Hubungan Antara aspek Problematic Internet Use dan Subjective Wellbeing**

Berikut merupakan hasil uji statistic yang diperoleh :

**Tabel 5.** Hubungan Antara aspek Problematic Internet Use dan Subjective Wellbeing

Aspek PIU	Hasil Perhitungan dan Pengujian	Kesimpulan
POSI	rs = -.079 p value = .000 < $\alpha$ = 0.01	Terdapat hubungan negative
Mood Regulation	rs = -.026 P value = .167 > $\alpha$ = 0.01	Tidak terdapat hubungan
Deficient Self Regulation	rs = -.063 p value = .001 < $\alpha$ = 0.01	Terdapat hubungan negative
Negative Outcome	rs = -.106 p value = .000 < $\alpha$ = 0.01	Terdapat hubungan negative

Dari hasil uji data statistic, diperoleh bahwa aspek PIU memiliki korelasi paling tinggi terhadap variabel SWB adalah aspek *Negative Outcome* dengan  $r = -.106$ , dimana dalam tabel Guilford, semakin  $r$  mendekati angka 1, maka semakin erat hubungannya. Hal ini menunjukkan SWB yang dimiliki anak dan remaja semakin rendah apabila *Negative outcome* yang muncul akibat kecenderungan PIU semakin parah. Menurut teori [13] *negative outcome* muncul dikarenakan adanya kombinasi dari 3 aspek lainnya yaitu POSI, *deficient self-regulation* dan *mood regulation*, *negative outcome* yang muncul memberikan dampak yang sangat negatif terhadap kehidupan, salah satu contohnya adalah kehilangan banyak aktivitas sosial dan masalah masalah lain seperti masalah psikososial yang lebih lebar.

Pada data hasil dinyatakan bahwa aspek *negative outcome* yang paling kuat hubungannya dengan SWB. Dari data yang telah didapatkan, anak dan remaja menyatakan bahwa mereka kehilangan banyak aktivitas sosial karena menggunakan internet, selain itu mereka juga menyatakan bahwa bermain internet menyulitkan mereka dalam mengatur kehidupan dan menimbulkan banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari. Munculnya masalah dalam kehidupan sehari-hari menimbulkan efek yang dapat mempengaruhi *subjective wellbeing*, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [11] yang menyatakan bahwa *subjective wellbeing* ditentukan oleh bagaimana individu menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik serta dapat mengontrol emosinya. Sedangkan *negative outcome* muncul dikarenakan individu tersebut tidak dapat mengatasi masalah dengan baik karena menggunakan internet secara *maladaptive* dan kurangnya kontrol emosi [13].

Aspek kedua yang memiliki hubungan korelasi tinggi terhadap variabel SWB adalah aspek POSI dengan  $r = -.079$ . Artinya bahwa semakin tinggi kecenderungan POSI atau kecenderungan berinteraksi secara online maka semakin rendah SWB yang dimiliki oleh Anak dan Remaja. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh [19] bahwa SWB sangat dipengaruhi oleh aspek sosial dan lingkungan sekitar. Jika anak dan remaja lebih memiliki kecenderungan tinggi terhadap interaksi secara *online* maka mereka akan lebih senang berinteraksi secara *online* dan hal tersebut dapat menyebabkan SWB menurun dikarenakan mereka kurang memiliki aspek sosial. Dalam teori [13] seharusnya aspek yang paling penting dalam PIU adalah aspek POSI, namun data yang dihasilkan bahwa POSI tidak terlalu berhubungan dengan SWB. Hal ini disebabkan karena selama masa pandemic anak dan remaja berinteraksi melalui internet bukan karena

memiliki masalah psikososial namun karena situasi yang mengharuskan individu untuk berkomunikasi secara online.

Aspek ketiga adalah *Deficient Self-Regulation* dengan  $r = .063$ . hal ini menunjukkan bahwa individu yang tidak dapat meregulasi atau menahan penggunaan internetnya memiliki SWB yang lebih rendah. Namun hubungan antara aspek ini sangat rendah terhadap SWB, sehingga anak dan remaja yang memiliki pola pemikiran obsesif yang melibatkan internet dan tidak dapat mengontrol perilakunya dalam mengakses internet bisa jadi kemungkinan memiliki SWB yang tinggi karena mereka mempersepsikan bahwa internet dapat menyebabkan hidupnya lebih bahagia.

Aspek terakhir yaitu *Mood Regulation* dengan  $r = .026$  tidak memiliki hubungan terhadap SWB, dikarenakan derajat signifikansi  $> 0,01$  yaitu  $.167$ . Pada masa pandemi ini anak dan remaja banyak berdiam diri dirumah dengan jangka waktu yang panjang dan tidak memiliki banyak pilihan untuk menghabiskan waktunya selama dirumah, mereka menggunakan internet sebagai sarana untuk mencari hiburan dan mengatasi perasaan negatif yang muncul, sehingga mereka meluapkan emosi dengan bermain internet. Dalam SWB perasaan positif yang dirasakan oleh individu adalah merasa puas dengan hidupnya, berfokus pada hal baik dan selalu merasakan kebahagiaan [19]. Perasaan positif yang dirasakan saat bermain internet bukan perasaan positif yang sesungguhnya melainkan perasaan positif yang muncul karena individu tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik pada kehidupan nyata.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: 1). Selama masa pandemic COVID-19 anak dan remaja memiliki Problematic Internet Use yang cukup tinggi dengan presentase 65% dari sampel memiliki PIU yang tinggi. 2). Untuk kondisi Subjective Wellbeing anak dan remaja selama pandemic dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki SWB yang normal dengan presentase 63% dari keseluruhan sampel. 3). Keeratan hubungan antara Problematic Internet Use dengan Subjective Wellbeing dapat dikatakan cukup lemah dengan hubungan negatif. Artinya semakin tinggi Problematic Internet Use maka semakin rendah Subjective Wellbeing pada anak dan remaja Indonesia disaat pandemic. Keeratan antara kedua variabel dapat dikatakan cukup lemah dengan nilai  $rs = -.077$ .

#### **Daftar Pustaka**

- [1] H. Nafisah and L. Halimah, "Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung," *Pros. Psikol.*, pp. 474–480, 2019.
- [2] S. E. Caplan, "theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach," *Comput. Human Behav.*, vol. 26, no. 5, pp. 1089–1097, 2010.
- [3] K. McIntosh, M. S. Hirsch, and A. J. L. I. D. Bloom, "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Epidemiology, virology, and prevention," *Lancet. Infect. Dis.*, vol. 1, pp. 2019–2020, 2020.
- [4] F. Ekakurnia, "Kebijakan Pemerintah Selama Pandemi Covid-19 yang Memengaruhi Kehidupan Manusia," *Kompasiana*, 2020. [Online]. Available: <https://www.kompasiana.com/firdaeka/5ed89ec9097f36494b3a2352/kebijakan-pemerintah-selama-pandemi-covid-19-yang-mempengaruhi-kehidupan-manusia?page=all>
- [5] Hafidzal Rizkia Achmad and Hedi Wahyudi, "Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring," *J. Ris. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 93–99, Jan. 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.460.
- [6] T. Wiguna, G. Anindyajati, F. Kaligis, and R. I. Ismail, "Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Front. Psychiatry*, vol. 11, p. 1157, 2020, doi: 10.3389/fpsy.2020.598756.9.
- [7] N. Imran, M. Zeshan, and Z. Pervaiz, "Mental Health Considerations for Children & Adolescent in COVID-19 Pandemic," 2020, doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>.

- [8] M. Yildirim and F. Solmaz, "COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale," *Death Stud.*, 2020, doi: 10.1080/07481187.2020.1818885.
- [9] R. Mitra, E. Waygood, and J. Fullan, "Subjective well-being of Canadian children and youth during the COVID-19 pandemic: The role of the social and physical environment and healthy movement behaviours," *Prev. Med. reports*, vol. 23, p. 101404, 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101404>.
- [10] E. Diener, "Subjective well-being," *Sci. well-being*, pp. 11–58, 2009.
- [11] S. Tyas, "Hubungan Antara Coping Stress dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Luar Jawa," *J. Psikol. Pendidik.*, vol. 4, no. 2, p. 3, 2017.
- [12] H. L. Kowdley, "Changing trend of social interaction during the pandemic and its effect on mental health – a student's perspective," *Asian J. Educ. Soc. Stud.*, vol. 9, no. 3, pp. 7–14, 2020.
- [13] S. E. Caplan, "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use : A two- step approach," *Comput. Hum. Behav.*, vol. 26, 2010, doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012.
- [14] S. Mei, Y. H. C. Yau, J. Chai, J. Guo, and M. Potenza, "Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China," *Addict. Behav.*, vol. 6, no. 1, pp. 74–79, 2016, doi: doi:10.1016/j.addbeh.2016.05.009.
- [15] H. Stead and P. A. Bibby, "Personality, Fear of Missing Out and Problematic Internet Use and their Relationship to Subjective Well-Being," *Comput. Human Behav.*, 2017, doi: S0747563217304831–doi:10.1016/j.chb.2017.08.016.
- [16] H. Odacı and Ö. Çıkrıkçı, "Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students," *Comput. Human Behav.*, vol. 61–66, 32AD, doi: 10.1016/j.chb.2013.11.019.
- [17] S. C. Siste Kristiana, Hanafi Enjeline, Sen Lee Thung, Christian Hans, Adrian , Siswidiani Levina Putri, Limawan Albert Prabowo, Murtani Belinda Julivia, "The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study," *Front. Psychiatry*, doi: 10.3389/fpsy.2020.580977.
- [18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Penerbit Alfabeta cv, 2019.
- [19] E. Diener, R. E. Lucas, and S. Oishi, "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being," *Collabra Psychol.*, vol. 4, no. 1, p. 15, 2018, doi: doi:10.1525/collabra.115.