

SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA YANG MENGGUNAKAN INTERNET SECARA BERLEBIHAN

Novrita Ade Putri

Fakultas Psikologi

novritadeputri@gmail.com

Abstrak – Pada saat ini internet merupakan media yang hampir digunakan oleh semua orang dari berbagai kalangan usia. Terdapat dampak positif dan negatif yang dihasilkan dari penggunaan internet. Salah satu dampak negatifnya adalah penggunaan internet yang berlebihan membuat individu menjadi ketergantungan pada internet. Individu yang mengalami *problematic internet use* akan cenderung menunjukkan emosi yang negatif di dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga diduga akan berkaitan dengan *subjective well being*. Penelitian ini dilakukan kepada 70 mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang tergolong pengguna internet berlebihan. Penelitian ini bersifat deskriptif dan bertujuan untuk mengetahui *subjective well being* pada mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis *cluster*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective well being* tidak berkaitan dengan *problematic internet use*. Motif penggunaan internet karena tuntutan akademis dan *level of problematic internet use* masing-masing simptom pada seluruh kelompok yang tidak tergolong tinggi merupakan faktor pendukung yang dapat menjelaskan penggunaan internet berlebihan subjek tidak berkaitan dengan *subjective well being*.

Kata kunci: *Subjective well being, problematic internet use, emerging adult, mahasiswa*

Abstract – Nowadays, internet is a common media used by most people from various ages. There are positive and negative effects of internet use, one of the negative effect is excessive internet use makes people become dependent on the internet. It is known that people with problematic internet use will possibly showing negative emotions in their daily life, which related to subjective well being. This research was conducted by 70 college students (7th semester) Faculty of Psychology in University of Surabaya that has problematic internet use. This research is descriptive and has purposed to describe subjective well being of college students that has problematic internet use. Data analysis technique used in this research was cluster analytical technique. The results showed that subjective well being is not related with problematic internet use. Using internet because of educational reasons and level of problematic internet use on each groups that not classified as high were the underlying factors that could describe problematic internet use is not related with subjective well being.

Keywords: *Subjective well being, problematic internet use, emerging adult, college students*

PENDAHULUAN

Jumlah pengguna internet meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia, pada tahun 2005 pengguna internet di Indonesia mencapai 1.2 juta dan pada tahun 2006 meningkat hingga mencapai hampir 2.4 juta (dalam Saputra, 2008). Pada tahun 2011, Indonesia menduduki peringkat ke-8 pengguna internet terbanyak di dunia dan pengguna internet di Indonesia mencapai 39 juta orang (*Edutechnolife*, 2011). Internet memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari internet digolongkan menjadi empat kategori antara lain sebagai media komunikasi, media pertukaran data, media mencari informasi atau data, dan untuk manfaat komunitas (Herring, 1996). Dampak negatif dari internet salah satunya adalah membuat tidak sedikit individu menjadi sangat bergantung pada internet sehingga menjadi kecanduan terhadap internet.

Menurut Young (2007), *internet addiction* dapat disebut juga dengan *compulsive internet use* atau *pathological internet use*. *Internet addiction* adalah ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu (Young, 2005). Individu dapat menggunakan internet lebih dari 20 jam dalam satu minggunya (*Childnet*, 2009). Faktor-faktor yang memengaruhi *internet addiction* digolongkan menjadi 2 yaitu faktor eksternal dan internal (sitat dalam Budiwan, 2011). Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan budaya. Faktor internal adalah kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan dan usia. Menurut Young (2007), faktor psikologis merupakan penyebab individu mengalami *internet addiction*.

Hasil survei awal secara *online* yang dilakukan oleh peneliti (N=69) pada mahasiswa semester 4 hingga semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang menggunakan internet di atas 5 jam tiap harinya adalah mahasiswa semester 7. Sebanyak 64.7% menggunakan internet 5 hingga 6 jam tiap harinya dan sebanyak 23.53% menggunakan internet lebih dari 6 jam tiap harinya. Hal ini mengindikasikan adanya *problematic internet use*.

Tabel 1. Lama Penggunaan Internet dalam Satu hari

Semester	1-2 jam	3-4 jam	5-6 jam	>6 jam
4	50%	37.5%	12.5%	0
5	29.41%	41.18%	23.53%	5.88%
6	23.53%	52.94%	17.65%	5.88%
7	5.88%	5.88%	64.7%	23.53%

Hasil survei awal peneliti juga menunjukkan bahwa terdapat dampak positif dan negatif dari penggunaan internet. Sebanyak 52% menyebutkan bahwa internet mempermudah subjek dalam mencari informasi dan sebanyak 30% menyebutkan internet memudahkan subjek dalam bersosialisasi dan menjalin komunikasi. Sebanyak 44% menyebutkan internet membuat subjek menjadi lupa waktu sehingga aktivitas penting yang seharusnya dilakukan menjadi tidak dikerjakan dan sebanyak 26% menyebutkan internet menyebabkan subjek menjadi acuh terhadap lingkungan sosial di dunia nyata.

Tabel 2. Dampak Positif dan Negatif dari Internet

Dampak Positif	Prosentase	Dampak Negatif	Prosentase
Untuk hiburan dan mengurangi kesepian	3%	Mudah mengakses situs porno	1%
Bisnis	4%	Menjadi boros	4%
Memudahkan tugas kuliah atau pekerjaan	10%	Berdampak pada fisik (mata lelah, pusing, sering ngantuk, dan lain-lain)	7%
Memudahkan bersosialisasi dan komunikasi	30%	Menjadi <i>addict</i>	17%
Memudahkan mencari informasi	52%	Acuh terhadap lingkungan sosial di dunia nyata	26%
		Menjadi lupa waktu sehingga tugas kuliah tidak dikerjakan	44%

Menurut Young (2005) dampak yang dihasilkan dari penggunaan internet yang berlebihan antara lain kehilangan pekerjaan atau kesempatan dalam meraih karir serta pendidikan yang lebih baik, kehilangan kesempatan untuk menjalin relasi dengan lingkungan sekitar, tidak menjalin hubungan yang tidak baik dengan keluarga, dan menggunakan internet sebagai media untuk menghindari masalah yang mungkin sedang dihadapi. Apabila dikaitkan dengan dampak-dampak tersebut, individu yang mengalami *internet addiction* cenderung seringkali menunjukkan emosi yang negatif seperti cemas, sedih, depresi, dan lain-lain

(Spada et al, 2008). Individu menggunakan internet untuk mengurangi intensitas dari emosi yang negatif dan stres yang sedang dirasakan (LaRose et al, 2003).

Hasil penelitian Kraut et al (1998) menunjukkan bahwa individu yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan internet merupakan individu yang seringkali merasakan depresi dan kesepian. Hasil penelitian Stepanikova et al (2010) menunjukkan bahwa semakin lama individu menggunakan internet, semakin besar kemungkinan individu tidak puas akan kehidupannya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Caplan (2002) individu yang menggunakan internet secara berlebihan menganggap internet adalah cara untuk menghindari dari *psychological problems* yang sedang dialaminya seperti masalah dengan teman, keluarga, relasi sosial, dan lain-lain.

Hasil penelitian Ceyhan dan Gurcan (2008) menunjukkan bahwa individu yang paling banyak mengalami *internet addiction* adalah individu dewasa dan penggunaan internet tersebut berdampak pada *psychological well being*. Individu dewasa masih memiliki tanggungjawab pada studinya yang berada pada jenjang perguruan tinggi. Kandell (1998) menyebutkan bahwa jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, *internet addiction* adalah masalah terbesar bagi mahasiswa. Jauh dari keluarga, menghabiskan waktu luang, dan menggunakan internet dengan *educational reason* adalah beberapa alasan meningkatnya resiko *internet addiction* pada mahasiswa. Salah satu faktor terpenting yang dapat menjelaskan mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan adalah dinamika psikologis dan perkembangan mahasiswa itu sendiri yang sedang berada pada transisi dari tahap remaja akhir menuju dewasa awal (Kandell, 1998). Masa *emerging adulthood* adalah masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang memiliki karakteristik antara lain eksplorasi jati diri, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, ambiguitas, serta terdapat berbagai kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen (Arnett, 2000).

Ketika individu berada pada masa *emerging adulthood*, individu berada pada kondisi tidak stabil karena banyak mengadopsi pengalaman dan pengetahuan dari lingkungannya, misalnya dalam penggunaan internet yang hampir dilakukan oleh semua orang. Individu kemudian melakukan eksplorasi jati diri dan eksperimen, yaitu mencoba hal-hal baru untuk memperluas pengalaman pribadi

mereka dengan ikut serta menggunakan internet sebagai media untuk berkomunikasi. Individu yang pada masa ini juga sangat terfokus dengan dirinya sendiri bisa menjadi sangat terserap dengan aktivitasnya dalam menggunakan internet serta sensasi-sensasi yang dirasakan ketika sedang menggunakan internet, sehingga dapat memunculkan dorongan atau ketertarikan yang kuat untuk tetap menggunakan internet, bahkan sampai berlebihan.

Penelitian ini menggunakan mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia antara 18 hingga 25 tahun dan tergolong pengguna internet berlebihan yaitu menggunakan internet minimal 3 jam setiap harinya. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin memperoleh gambaran mengenai penggunaan internet yang berlebihan pada mahasiswa serta untuk mengetahui *subjective well being* mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan.

METODE PENELITIAN

Fokus penelitian ini adalah *subjective well being* mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. *Subjective well being* mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan dalam penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa akan mengevaluasi kehidupannya, baik secara kognitif yaitu dalam bentuk kepuasan hidup dan secara afektif yaitu dalam bentuk reaksi emosi dan suasana hati yang positif maupun negatif. *Subjective well being* mahasiswa juga terkait dengan bagaimana *domain satisfaction* terhadap berbagai area dalam kehidupan mahasiswa. Individu dapat dikatakan mengalami *problematic internet use* ketika individu menggunakan internet minimal 3 jam setiap harinya dan menunjukkan simptom-simptom *problematic internet use* pada kognisi dan perilaku individu yaitu *mood alteration, perceived social benefits, perceived social control, withdrawal, compulsivity, excessive internet use, dan negative outcomes*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia antara 18-25 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, pengguna internet berlebihan dengan lama penggunaan internet minimal 3 jam/hari, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket terbuka digunakan untuk mengetahui status demografis subjek dan informasi lain yang dibutuhkan terkait indeks prestasi kumulatif, jumlah SKS yang diambil tiap semester, lama penggunaan internet, alasan menggunakan internet, media yang digunakan dalam menggunakan internet, dan fitur internet yang seringkali digunakan. Angket tertutup yang digunakan adalah *Satisfaction with Life Scale* dari Diener et al (1985), *Positive and Negative Affect Scale* dari Watson et al (1988), dan *General Problematic Internet Use Scale* dari Caplan (2002). Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan *visual binning* pada program *SPSS for Windows Version 16*, untuk menentukan kategori atau *norming* dari hasil data yang diperoleh pada angket tertutup. Kategori yang ditentukan peneliti berada pada rentang 1 hingga 3, yaitu 1 untuk kategori rendah, 2 untuk kategori sedang, dan 3 untuk kategori tinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan teknik analisis *cluster*. Analisis *cluster* merupakan teknik analisis data yang mengelompokkan objek ke dalam kelompok-kelompok yang memiliki karakteristik yang sama (Hair et al, 1998). Prinsip yang digunakan dalam teknik analisis *cluster* adalah memaksimalkan homogenitas atau kesamaan dalam satu kelompok (*within*) dan juga memaksimalkan heterogenitas atau ketidaksamaan antar kelompok (*between*). Jadi pada analisis *cluster*, objek yang memiliki banyak kesamaan akan dikelompokkan pada suatu kelompok berdasarkan suatu kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada penelitian ini, subjek penelitian dibagi menjadi 4 kelompok *cluster* yang dikelompokkan berdasarkan *well being* pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok *well being* sangat tinggi, *well being* tinggi, *well being* sedang, dan *well being* rendah. Analisis data tidak dilakukan dari satu per satu subjek, melainkan analisis dilakukan dalam kelompok. *Profiling cluster* dilakukan dengan menggunakan metode tabulasi silang atau *crosstab*. Tabulasi silang akan dilakukan dengan menggunakan data-data yang tidak termasuk dalam prosedur *cluster* untuk memprofilkan karakteristik masing-masing kelompok yaitu data-data yang diperoleh dari angket terbuka. Selain dilakukan pada angket terbuka, tabulasi silang juga dilakukan pada angket tertutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis *cluster*, diperoleh empat kelompok yang memiliki karakteristik yang sama pada tiap kelompoknya. Kelompok-kelompok tersebut telah diberi nama untuk membedakan satu kelompok dengan kelompok lainnya. Nama kelompok tersebut dibuat berdasarkan bagaimana *subjective well being* pada masing-masing kelompok, yang diketahui berdasarkan komponen dari *subjective well being*. Menurut Diener (1999) tiga komponen utama dari *subjective well being* adalah *life satisfaction*, *presence of frequent positive affect*, dan *relative absence of negative affect*. Nama keempat kelompok tersebut adalah **kelompok *well being* sangat tinggi, *well being* tinggi, *well being* sedang, dan *well being* rendah**. Berikut adalah hasil analisis *cluster* yang telah dilakukan:

Tabel 3. Hasil analisis *cluster*

Norma	Kelompok Cluster			
	<i>Well Being</i> Sangat Tinggi (N = 27)	<i>Well Being</i> Sedang (N=8)	<i>Well Being</i> Tinggi (N=19)	<i>Well Being</i> Rendah (N=16)
<i>Positive Affect</i>	2.78	2.75	2.79	2.06
<i>Negative Affect</i>	2.26	2.25	2.05	2.75
<i>Life Satisfaction</i>	3.00	2.00	2.84	2.00
<i>Problematic Internet Use</i>	2.00	1.88	3.00	2.81

Pada tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa **kelompok *well being* sangat tinggi** berjumlah 27 orang. Subjek dalam kelompok ini dapat dikatakan memiliki *subjective well being* yang sangat tinggi karena dilihat dari komponen-komponen *subjective well being*, kelompok ini memiliki *positive affect* yang tinggi, *negative affect* yang sedang, dan juga memiliki *life satisfaction* yang tinggi. Jika dibandingkan dengan ketiga kelompok lainnya, kelompok ini memiliki *life satisfaction* yang paling tinggi, hal ini yang menyebabkan kelompok ini memiliki *well being* yang sangat tinggi. **Kelompok *well being* tinggi** berjumlah 19 orang. Tidak berbeda jauh dengan kelompok *well being* sangat tinggi, kelompok ini juga menunjukkan *positive affect* yang tinggi, *negative affect* yang sedang, dan *life satisfaction* yang tinggi, sehingga *well being* pada kelompok ini dapat dikatakan tinggi. Hanya saja skor *life satisfaction* pada kelompok ini lebih kecil jika dibandingkan dengan kelompok *well being* sangat tinggi. **Kelompok *well being***

sedang berjumlah 8 orang. Subjek dalam kelompok ini juga memiliki *positive affect* yang tinggi dan *negative affect* yang sedang, sama halnya dengan kedua kelompok sebelumnya. Komponen yang membedakan adalah *life satisfaction* pada kelompok ini yang tergolong sedang. **Kelompok *well being* rendah** berjumlah 16 orang. Subjek dalam kelompok ini memiliki *positive affect* yang sedang, *negative affect* yang tinggi, dan *life satisfaction* yang sedang. *Negative affect* yang tergolong lebih tinggi daripada *positive affect* membuat kelompok ini memiliki *well being* yang paling rendah dibandingkan ketiga kelompok lainnya.

Ditinjau dari *problematic internet use*, kelompok *well being* tinggi dan *well being* rendah merupakan dua kelompok yang jika dibandingkan dengan kedua kelompok lainnya memiliki *problematic internet use* yang lebih tinggi, sedangkan *problematic internet use* pada kelompok *well being* sangat tinggi dan *well being* sedang tergolong cukup.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Penggunaan Internet Setiap Kelompok

Aspek	Kelompok Cluster			
	Well Being Sangat Tinggi	Well Being Sedang	Well Being Tinggi	Well Being Rendah
Alasan menggunakan internet	Untuk mempermudah dalam mencari informasi terkait tugas perkuliahan (96.3%)	Untuk mempermudah dalam mencari informasi terkait tugas perkuliahan (100%)	Untuk mempermudah dalam mencari informasi terkait tugas perkuliahan (94.7%)	Untuk mempermudah dalam mencari informasi terkait tugas perkuliahan (100%)
Lama penggunaan dalam satu hari	3-4 jam (55.6%)	3-4 jam dan > 5jam (50%)	>5jam (63.2%)	> 5 jam (93.8%)
Situs yang sering digunakan	<i>Browsing</i> (85.2%)	<i>Browsing</i> (100%)	Jejaring Sosial dan <i>Browsing</i> (94.7%)	<i>Browsing</i> (100%)

Pada tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek dari seluruh kelompok menggunakan internet untuk mempermudah mencari informasi terkait tugas perkuliahan. Oleh karena itu, situs yang sering digunakan pada seluruh kelompok adalah situs *browsing*, yang pada *problematic internet use* tergolong pada *information searching*. Hal ini dapat dijelaskan dengan salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *problematic internet use* yaitu motif. Menurut Welman et al (dalam Budiwan, 2011) motif merupakan suatu hal yang membuat individu menggunakan internet secara berlebihan. Motif yang memengaruhi

munculnya *problematic internet use* pada seluruh kelompok adalah karena adanya tuntutan akademis.

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Persepsi Subjek terkait Penggunaan Internet dengan Setiap Kelompok

Aspek	Kelompok Cluster			
	<i>Well Being Sangat Tinggi</i>	<i>Well Being Sedang</i>	<i>Well Being Tinggi</i>	<i>Well Being Rendah</i>
Penggunaan internet sesuai dengan kebutuhan	Ya (100%)	Ya (100%)	Ya (94.7%)	Ya (100%)
Keinginan untuk menambah intensitas penggunaan internet	Tidak (63%)	Tidak (87.5%)	Tidak (84.2%)	Ya (56.2%)

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek dari **seluruh kelompok** menganggap bahwa penggunaan internetnya selama ini sesuai dengan kebutuhannya, yaitu sebagai media komunikasi, sarana jual beli, dan lain-lain. Ditinjau dari alasan seluruh kelompok dalam menggunakan fitur-fitur internet seperti menggunakan fitur *relationship* karena untuk mempermudah komunikasi dan menjaga relasi dengan orang lain, menggunakan fitur *gaming* karena untuk *refreshing*, dan menggunakan fitur *information searching* karena untuk mempermudah pencarian informasi terkait tugas perkuliahan, hal ini mengindikasikan adanya *irrational belief* pada subjek terkait dengan penggunaan internetnya selama ini, karena selalu bergantung pada internet dalam melakukan berbagai aktivitas. Menurut Caplan (2002) ketika individu selalu mengandalkan internet dalam melakukan berbagai aktivitas, maka hal ini yang mengindikasikan *problematic internet use* dan memiliki *irrational belief* yang menganggap bahwa dirinya tidak bisa lepas dari internet.

Tabel 6. Hasil Tabulasi Silang Aspek-Aspek Problematic Internet Use dengan Setiap Kelompok

Aspek	Kelompok Cluster			
	Well Being Sangat Tinggi	Well Being Sedang	Well Being Tinggi	Well Being Rendah
<i>Mood Alteration</i>	Sedang (88.9%)	Sedang (75%)	Sedang (63.2%)	Sedang (93.8%)
<i>Perceived Social Benefit</i>	Rendah (77.8%)	Rendah (62.5%)	Sedang (73.7%)	Sedang (62.5%)
<i>Perceived Social Control</i>	Sedang (77.8%)	Rendah dan Sedang (50%)	Sedang (89.5%)	Sedang (93.8%)
<i>Withdrawal</i>	Rendah dan Sedang (43.1%)	Rendah (75%)	Sedang (89.5%)	Sedang (87.5%)
<i>Compulsivity</i>	Sedang (51.9%)	Rendah dan Sedang (50%)	Rendah (63.2%)	Rendah (56.2%)
<i>Excessive Internet Use</i>	Sedang (74.1%)	Sedang (87.5%)	Sedang (52.6%)	Sedang (75%)
<i>Negative Outcomes</i>	Rendah (85.2%)	Rendah (75%)	Rendah (50%)	Rendah (56.2%)

Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa subjek pada seluruh kelompok tidak ada yang menunjukkan keseriusan atau keparahan pada simptom-simptom *problematic internet use*, hal ini dibuktikan pada seluruh simptom, seluruh kelompok berada pada kategori sedang dan rendah. Hanya saja, kelompok *well being* tinggi dan *well being* rendah merupakan dua kelompok yang jika dibandingkan dengan kedua kelompok lainnya memiliki *problematic internet use* yang lebih tinggi. Hal ini didukung dengan simptom-simptom *problematic internet use* pada kedua kelompok ini yang mayoritas tergolong sedang, sedangkan hanya dua simptom yang tergolong rendah. Menurut Caplan (2002) ketika *problematic internet use* individu berada pada *level of problematic internet use* yang tinggi nantinya akan menimbulkan dampak negatif yaitu berkaitan dengan munculnya *negative outcomes* pada kehidupan individu. *Negative outcomes* bisa berkaitan dengan kognisi dan perilaku individu, seperti *psychosocial health*, *well being*, prestasi, relasi sosial, pekerjaan, dan sebagainya (Caplan, 2002). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Caplan (2002) dikarenakan *level of problematic internet use* seluruh kelompok pada penelitian ini tidak tergolong tinggi, maka *negative outcomes* subjek pada seluruh kelompok tergolong rendah.

Motif dari penggunaan internet terkait dengan tuntutan akademis, *level of problematic internet use* seluruh kelompok yang tergolong sedang, dan *negative outcomes* seluruh kelompok yang tergolong rendah ini dapat menjelaskan bahwa pada seluruh kelompok tidak menunjukkan *negative outcomes* yang terkait dengan kognisi, khususnya *subjective well being*. Hal ini ditunjukkan dengan subjek pada penelitian ini memiliki *subjective well being* sangat tinggi hingga *well being* rendah, kelompok yang *level of problematic internet usenya* lebih tinggi dibandingkan kelompok yang lain adalah kelompok *well being* tinggi dan *well being* rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* subjek tidak berkaitan dengan *problematic internet use*, melainkan lebih dapat dijelaskan dengan *domain satisfaction* subjek pada area-area kehidupan. Berikut adalah *domain satisfaction* pada masing-masing kelompok:

Tabel 7. Hasil Tabulasi Silang Domain Satisfaction dengan Setiap Kelompok

<i>Domain Satisfaction</i>	<i>Kelompok Cluster</i>			
	<i>Well Being Sangat Tinggi</i>	<i>Well Being Sedang</i>	<i>Well Being Tinggi</i>	<i>Well Being Rendah</i>
Kehidupan saat ini	Puas (92.6%)	Agak Puas (50%)	Puas (63.2%)	Netral (31.2%)
Relasi dengan keluarga	Agak puas dan puas (33.3%)	Puas (37.5%)	Puas (42.1%)	Agak puas (37.5%)
Relasi dengan teman	Puas (77.8%)	Agak puas (50%)	Puas (63.2%)	Agak puas (43.8%)
Hal-hal atau kegiatan yang disukai (hobi)	Puas (48.1%)	Agak puas dan puas (37.5%)	Puas (57.9%)	Agak puas (37.5%)
Relasi dengan pacar	Puas (48.1%)	Tidak puas dan netral (12.5%)	Puas (26.3%)	Sangat tidak puas, agak tidak puas, dan netral (18.8%)
Prestasi yang sudah tercapai	Agak puas (40.7%)	Tidak puas, netral, dan puas (25%)	Agak puas dan puas (26.3%)	Tidak puas (37.5%)
Relasi dengan Tuhan	Puas (48.1%)	Netral (62.5%)	Puas (31.6%)	Netral (43.8%)
Tercapainya cita-cita	Puas (29.6%)	Agak tidak puas dan netral (37.5%)	Agak puas (36.8%)	Netral (37.5%)
Kegiatan keagamaan yang diikuti	Puas (44.4%)	Agak tidak puas, agak puas, dan puas (25%)	Puas (36.8%)	Netral (56.2%)
Kesehatan	Puas (44.4%)	Puas (50%)	Puas (31.6%)	Netral (37.5%)

Untuk dapat menjelaskan *subjective well being* pada masing-masing kelompok, dapat dilihat dengan mengacu pada komponen dari *subjective well being* yaitu *life satisfaction*, *presence of frequent positive affect*, dan *relative absence of negative affect* (Diener, 1999). Dibandingkan ketiga kelompok lainnya, *life satisfaction* pada **kelompok well being sangat tinggi** tergolong paling tinggi, oleh karena itu dapat diartikan bahwa subjek puas terhadap kehidupannya. Hal ini sejalan dengan *domain satisfaction* yang menunjukkan kelompok ini puas terhadap 8 aspek kehidupan yaitu kehidupannya saat ini, relasi dengan keluarga, relasi dengan teman, hal-hal atau kegiatan yang disukai, relasi dengan pacar, relasi dengan Tuhan, tercapainya cita-cita, kegiatan keagamaan yang diikuti, dan kesehatan. Kepuasan subjek terhadap area-area kehidupan ini dapat mengindikasikan bahwa individu lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi yang negatif. Hal ini dapat dilihat dari *negative affect* yang tergolong sedang dan *positive affect* yang tergolong tinggi.

Sama halnya dengan kelompok *well being* sangat tinggi, **kelompok well being tinggi** juga menunjukkan *life satisfaction* yang tergolong tinggi. Hal ini dapat dijelaskan dari bagaimana kepuasan subjek pada area-area kehidupan yaitu berdasarkan *domain satisfaction*. Sebagian besar subjek pada kelompok ini puas terhadap 8 aspek kehidupan yaitu akan kehidupannya saat ini, relasi dengan keluarga, relasi dengan teman, hal-hal atau kegiatan yang disukai, relasi dengan pacar, prestasi yang sudah tercapai, relasi dengan Tuhan, kegiatan keagamaan yang diikuti, dan kesehatan. Kepuasan subjek terhadap hampir keseluruhan area kehidupan ini yang menyebabkan subjek lebih sering merasakan emosi yang positif dibandingkan emosi yang negatif. Hal ini dapat dilihat dari *negative affect* yang tergolong sedang dan *positive affect* yang tergolong tinggi.

Pada **kelompok well being sedang**, *life satisfaction* subjek tergolong sedang, oleh karena itu dapat diartikan bahwa subjek cukup puas terhadap kehidupannya. Ditinjau dari kepuasan subjek terhadap area-area kehidupannya, sebagian besar subjek tergolong puas terhadap 5 area kehidupan yaitu relasi dengan keluarga, hal-hal atau kegiatan yang disukai, prestasi yang sudah tercapai, kegiatan keagamaan yang diikuti, dan kesehatan. Hal ini dapat menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari subjek, emosi positif lebih sering muncul

dibandingkan emosi negatif. Hal ini dibuktikan dengan *negative affect* yang tergolong sedang dan *positive affect* yang tergolong tinggi.

Life satisfaction subjek pada **kelompok *well being* rendah** juga tergolong sedang, sehingga dapat diartikan subjek cukup puas terhadap kehidupannya. Perbedaannya dengan ketiga kelompok lainnya adalah subjek pada kelompok ini lebih sering merasakan emosi negatif daripada emosi positif, hal ini dapat dilihat dengan *negative affect* yang tergolong tinggi dan *positive affect* yang tergolong sedang. Frekuensi munculnya *negative affect* ini sejalan dengan bagaimana kepuasan subjek terhadap area-area kehidupannya yang dapat dilihat pada *domain satisfaction*. Mayoritas subjek pada kelompok ini tidak tergolong puas terhadap seluruh *domain*, namun tergolong cukup puas terhadap 3 aspek kehidupan yaitu relasi dengan keluarga, relasi dengan teman, dan hal-hal atau kegiatan yang disukai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective well being* tidak berkaitan dengan *problematic internet use*. Motif dari penggunaan internet terkait dengan tuntutan akademis, *level of problematic internet use* seluruh kelompok yang tidak tergolong tinggi, dan *negative outcomes* seluruh kelompok yang tergolong rendah ini dapat menjelaskan *problematic internet use* subjek tidak berkaitan dengan *subjective well being*, akan tetapi lebih berkaitan pada *domain satisfaction* subjek pada area-area kehidupan.

Kelompok *well being* sangat tinggi menunjukkan *positive affect* yang tinggi dan *negative affect* yang sedang, dapat diartikan dalam kehidupan sehari-harinya subjek lebih sering merasakan emosi yang positif daripada yang negatif. Secara kognitif, subjek dapat dikatakan puas terhadap kehidupannya, hal ini dapat dilihat dari *life satisfaction* subjek yang tergolong tinggi. *Life satisfaction* subjek juga didukung dari *domain satisfaction* kelompok ini yang tergolong puas terhadap 8 area kehidupan.

Sama halnya dengan kelompok *well being* sangat tinggi, **kelompok *well being* tinggi** juga menunjukkan *positive affect* yang tinggi, *negative affect* yang sedang, dan *life satisfaction* yang tergolong tinggi. Hanya saja skor *life*

satisfaction pada kelompok ini lebih rendah daripada kelompok *well being* sangat tinggi. *Domain satisfaction* juga dapat menjelaskan kepuasan subjek terhadap area kehidupannya yang tergolong puas terhadap 8 area kehidupan.

Kelompok *well being* sedang menunjukkan *positive affect* yang tergolong tinggi dan *negative affect* yang tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa secara afektif, emosi positif lebih sering muncul dibandingkan dengan emosi negatif. Kelompok ini tergolong puas terhadap 5 area kehidupan sedangkan kelompok *well being* sangat tinggi dan *well being* tinggi tergolong puas terhadap 8 area kehidupan. Hal ini merupakan salah satu hal yang dapat menjelaskan *life satisfaction* kelompok ini tergolong sedang.

Kelompok *well being* rendah menunjukkan *life satisfaction* yang tergolong sedang, *positive affect* yang tergolong sedang, dan *negative affect* yang tergolong tinggi. Frekuensi munculnya emosi negatif yang tergolong tinggi ini berpengaruh pada evaluasi subjek terhadap kehidupannya. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar subjek yang hanya cukup puas terhadap 3 area kehidupan dan tidak menunjukkan bahwa dirinya puas terhadap keseluruhan area kehidupan.

Saran bagi subjek penelitian adalah subjek diharapkan mampu untuk mengontrol penggunaan internetnya sehingga tidak selalu bergantung pada internet, yaitu dengan mengurangi intensitas penggunaan internet dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Seperti halnya mengurangi intensitas penggunaan *instant messaging* dalam berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan sebagainya, serta lebih mengutamakan komunikasi *face to face* dalam menjalin relasi dengan orang lain. Selain itu, saran bagi orangtua subjek adalah orangtua diharapkan mampu mengoptimalkan peran orangtua dalam mengawasi dan mengurangi intensitas penggunaan internet yang dilakukan oleh anak. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas komunikasi intrapersonal antara orangtua dengan anak tanpa menggunakan media internet. seperti halnya dalam aktivitas sehari-hari sebaiknya orangtua meningkatkan frekuensi komunikasi dengan anak secara langsung, apabila komunikasi *face to face* tidak dapat dilakukan setiap saat, orangtua dapat melakukan *mediated communication* dengan anak melalui telepon atau *handphone*. Saran yang diberikan penulis untuk penelitian selanjutnya antara lain dalam menyusun angket terbuka sebaiknya lebih

menggali mengenai data-data terkait dengan *subjective well being*, sehingga akan mempermudah peneliti ketika membahas hasil penelitian dan sebaiknya tidak hanya dibatasi dengan karakteristik subjek tertentu seperti halnya dalam penelitian ini yaitu mahasiswa, sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih umum dan representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood*. Diunduh dari http://www.jeffreyarnett.com/articles/ARNETTT_Emerging_Adulthood_theory.pdf.
- Budiwan, C. R (2011). Analisis faktor distorsi kognitif pada kecanduan internet. *Skripsi. Sarjana Strata I*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, tidak diterbitkan.
- Caplan, S. (2002). Problematic internet use and psychosocial well being. Development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575.
- Ceyhan, E. & Gurcan, A. (2008). Validity and reliability studies of Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences. Theory & Practice, 7*(1), 387-416
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 2*, 276-302
- Edutechnolife. (2011). *Pengguna internet di Indonesia mayoritas menggunakan ponsel (Internet mobile)*. Diunduh dari <http://edutechnolife.com/pengguna-internet-di-indonesia-mayoritas-menggunakan-ponsel-internet-mobile/>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed). New Jersey: Prentice Hall
- Herring, S. C. (1996). *Computer-mediated communication: Linguistic, social, and cross-cultural perspectives*, 81-106.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and behavior, 1*, 11-17
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well being. *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031
- LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2003). Reformulating the Internet Paradox: Social cognitive explanations of internet use and depression. Diunduh dari <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>
- Saputra, W. R (2008). Hidup dalam Dunia Game; Perbedaan Intensitas Bermain Game Online Ditinjau dari Gaya Hidup. *Skripsi. Sarjana Strata I*. Surabaya; Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, tidak diterbitkan
- Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior, 24*, 2325-2335

- 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
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affects: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070
- Young, K. S. (2005). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. S (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts. Treatment outcomes and Implications. *Journal of CyberPsychology & Behavior*, Volume 10, 5, 2007.