

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE  
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk Memenuhi  
Sebagai Salah Satu Dari Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Strata  
Satu Psikologi*



**FENI JUMRIANTI**

**188110218**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2022**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA

FENI JUMRIANTI

188110218

Telah Di pertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

28 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Dr. Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog

Yanwar Arief, M.Psi, Psikolog

Dr. Leni Armayati, M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 28 Juli 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief, M.Psi, Psikolog)

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Feni Jumrianti  
Npm : 188110218  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone*  
Dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 18 Juni 2022

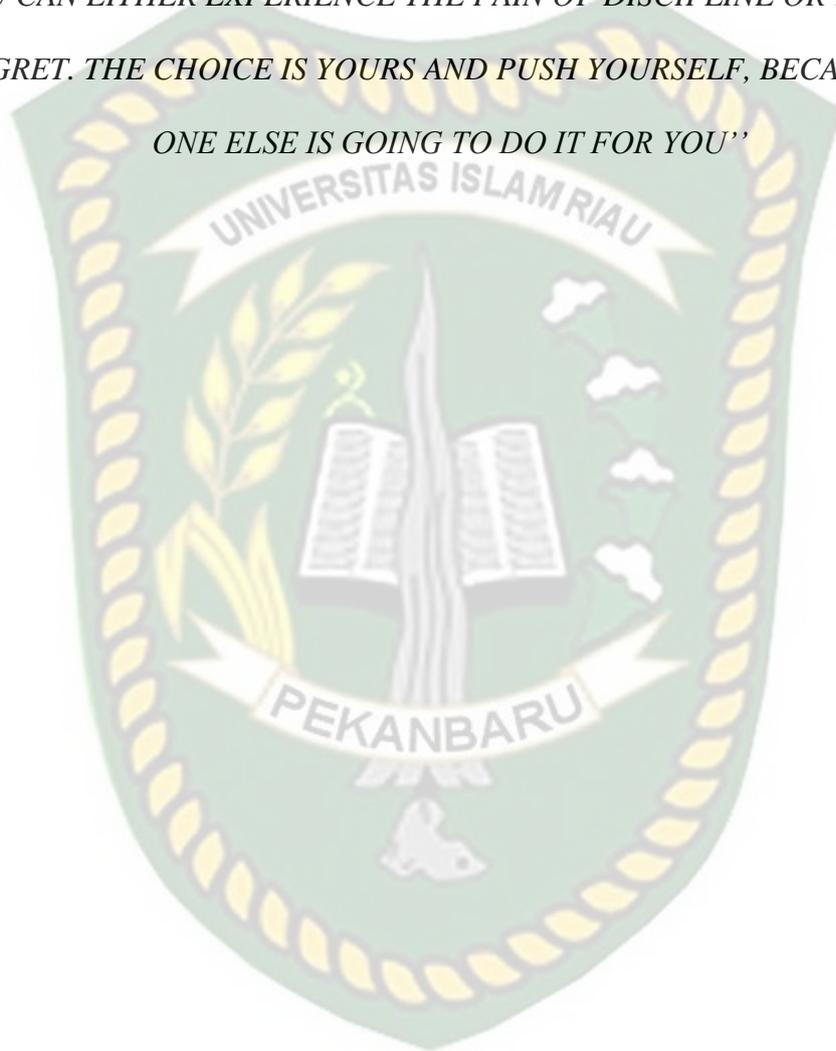
Yang menyatakan,



**Feni Jumrianti**  
**188110218**

## MOTTO

*“YOU CAN EITHER EXPERIENCE THE PAIN OF DISCIPLINE OR THE PAIN  
REGRET. THE CHOICE IS YOURS AND PUSH YOURSELF, BECAUSE NO  
ONE ELSE IS GOING TO DO IT FOR YOU”*



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Penyayang Alhamdulillah skripsi

ini kupersembahkan kepada:

Diri sendiri yang sudah berjuang sejauh ini

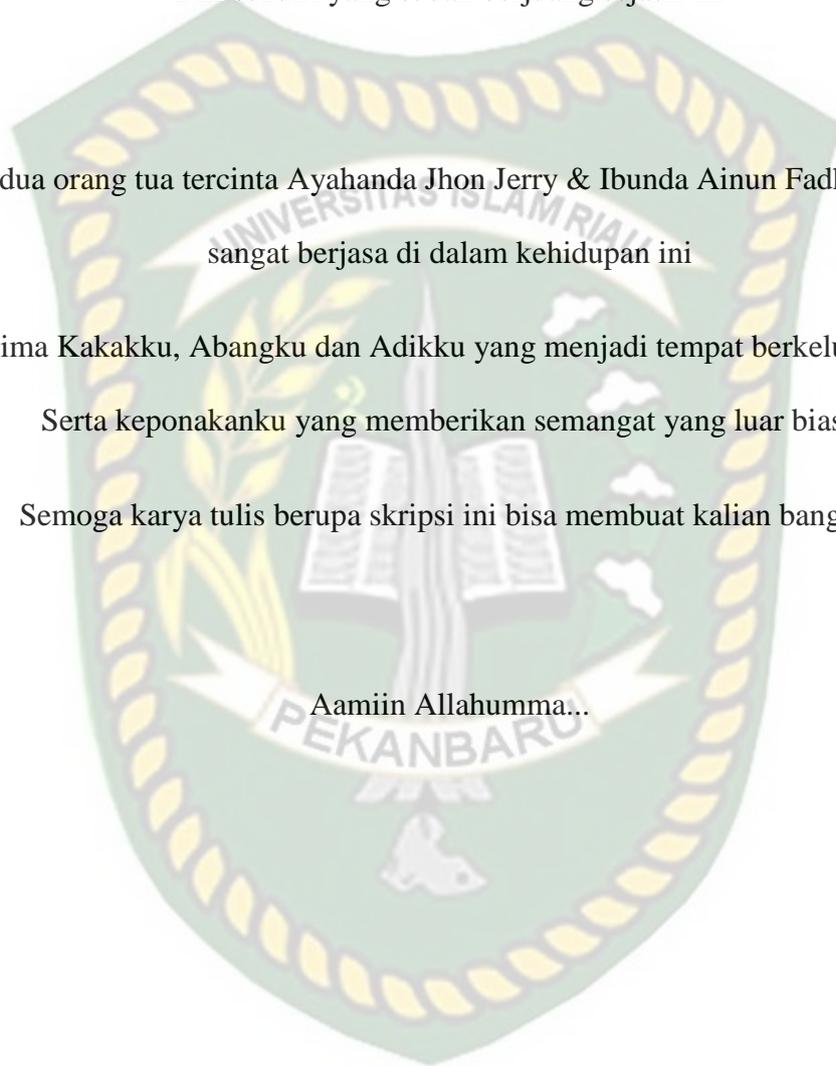
Kedua orang tua tercinta Ayahanda Jhon Jerry & Ibunda Ainun Fadhil yang  
sangat berjasa di dalam kehidupan ini

Kelima Kakakku, Abangku dan Adikku yang menjadi tempat berkeluh kesah

Serta keponakanku yang memberikan semangat yang luar biasa

Semoga karya tulis berupa skripsi ini bisa membuat kalian bangga.

Aamiin Allahumma...



## KATA PENGANTAR

Rasa syukur disampaikan kepada Allah Subhanna wa Ta'ala karena atas Rahmat dan limpahan ilmu dari-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan *Psychological Well-being* Pada Remaja”. Penulisan tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau. Saya menyadari banyak pihak yang telah membantu dan mendorong saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini serta memperoleh ilmu pengetahuan selama perkuliahan. Tanpa bantuan dari mereka tentu akan sulit rasanya untuk mendapat gelar sarjana Psikologi ini. Oleh karena itu saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCI selaku Rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Fikri S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

7. Bapak Didik Widiatoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan Dosen pembimbing akademik saya
8. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog Selaku Pembimbing skripsi yang dengan ikhlas selalu memberikan arahan dan dukungan kepada penulis selama proses penulisan skripsi
9. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membantu penulis dengan segala ilmu dan dalam proses mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan
10. Seluruh Staf dan Karyawan tata usaha Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau yang banyak membantu penulis dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala administrasi dan hal-hal lainnya
11. Kedua orang tua tercinta Bapak John Jerry & Ibu Ainun Fadhil yang memberikan segala hal
12. Kelima Kakakku yaitu Kak Niska, Kak Yosi, Kak Rori, Kak Rima, Kak Linda, Abangku Jefri serta Adikku Salsabila
13. Teman-teman yaitu Angie Liliana, Annisa Rahmadani, Candra Irawan, Cut Aida Rosa, Desra Sufma Afrianthie, Gebby Meitha Yustin, Indah Dwi Febrina, Silvi Syapriani dan Ulfa Hardini Putri
14. Seluruh angkatan 2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran khususnya dibidang psikologi serta bermanfaat bagi semua yang memerlukannya. Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna, oleh karena itu

bila ada kekurangan didalam skripsi ini dapat menjadi pertimbangan bagi penulis selanjutnya, agar menjadi karya tulis yang lebih baik.

Pekanbaru, 22 Juni 2022

Feni Jumrianti



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>MOTTO</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	7
2.1.1 Pengertian Psychological Well-Being .....	7
2.1.2 Aspek Psychological Well-Being .....	9

2.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	15
2.2	Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	21
2.2.1	Pengertian Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	21
2.2.2	Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	24
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	25
2.3	Keterkaitan Antara Kecanduan <i>Smartphone</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Remaja.....	27
2.4	Hipotesis.....	28
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.2	Definisi Operasional Variabel.....	29
3.2.1	Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	29
3.2.2	<i>Psychological Well-Being</i> .....	30
3.3	Subjek Penelitian.....	30
3.3.1	Populasi Penelitian.....	30
3.3.2	Sampel Penelitian.....	31
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	32
3.4.1	Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	33
3.4.2	Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	33
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33

3.5.1	Validitas .....	33
3.5.2	Reliabilitas .....	34
3.6	Metode Analisis Data .....	35
3.6.1	Uji Normalitas .....	35
3.6.2	Uji Linieritas .....	35
3.6.3	Uji Hipotesis .....	36
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1	Persiapan Penelitian .....	37
4.1.1	Persiapan Administrasi Penelitian.....	37
4.1.2	Pelaksanaan Penelitian .....	37
4.2	Hasil Penelitian.....	38
4.2.1	Deskripsi Subjek Penelitian .....	38
4.2.2	Deskripsi Data Penelitian.....	39
4.2.3	Hasil Analisis data.....	42
4.3	Pembahasan .....	45
<b>BAB V</b>	<b>SARAN DAN KESIMPULAN .....</b>	<b>48</b>
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Saran .....	48
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
Tabel 4.2 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	40
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi .....	40
Tabel 4.5 Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Kecanduan Smartphone	41
Tabel 4.6 Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Psychological Well-Being .....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4.8 Hasil Uji Asumsi Linearitas.....	44
Tabel 4.9 Uji Hasil Hipotesis.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala Penelitian
LAMPIRAN II	Output SPSS
LAMPIRAN III	SK Pembimbing



**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA**

**FENI JUMRIANTI**  
**188110218**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Kecanduan *smartphone* adalah sebagai sebuah kebiasaan atau perilaku yang tidak bisa dikontrol saat memegang atau menggunakan *smartphone* sehingga adanya perubahan didalam diri individu yang mengganggu kebiasaan dan aktivitas sehari-harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian 349 remaja yang berumur 10-22 tahun (menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan John Santrock 2003) yang memiliki *smartphone*. Menggunakan teknik sampling *Non Probability* yaitu *Convenience sampling*, menggunakan skala SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale Short Version*) dan skala Ryff *Psychological well-being* yang disebarakan melalui *google form*. Hasil dari penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,255 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

Kata Kunci : *Psychological well-being, Remaja, Smartphone*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS**

**FENI JUMRIANTI**  
**188110218**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABSTRACT**

*Smartphone addiction is a habit or behavior that cannot be controlled when holding or using a smartphone so that there are changes in the individual that interfere with their daily habits and activities. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and psychological well-being in adolescents. This study is a quantitative study with 349 adolescents aged 10-22 years old (according to the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia number 25 of 2014 and John Santrock 2003) who have smartphones. Using the Non Probability sampling technique, namely Convenience sampling, using the SAS-SV (Smartphone Addiction Scale Short Version) scale and the Ryff Psychological well-being scale distributed via google form. The results of this study obtained a correlation coefficient value ( $r$ ) = -0.255 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a relationship between smartphone addiction and psychological well-being in adolescents.*

*Keywords: Psychological well-being, Adolescent, Smartphone*

# العلاقة بين إدمان بين الهواتف الذكية والرفاهية النفسية لدى المراهقين

فيني جمرياتي

188110218

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## الملخص

إدمان الهاتف الذكي هو عادة أو سلوك لا يمكن التحكم فيه عند حمل أو استخدام الهاتف الذكي بحيث يكون هناك تغيير في الفرد يتعارض مع عاداته وأنشطته اليومية. كان الغرض من هذا البحث هو تحديد العلاقة بين الهواتف الذكية والرفاهية النفسية لدى المراهقين. هذا البحث عبارة عن دراسة كمية مع موضوعات البحث 349 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 10 و22 عامًا (وفقاً لللائحة وزير الصحة لجمهورية إندونيسيا رقم 25 لعام 2014 وجون سانتروك 2003) الذين لديهم هواتف ذكية. استخدام غير الاحتمالية أي أخذ العينات، باستخدام مقياس SAS-SV (الإصدار القصير لمقياس إدمان الهاتف الذكي) ومقياس الرفاهية النفسية الموزع عبر نموذج استمارة غوغل. حصلت نتائج هذا البحث على معامل ارتباط (ر) = -0,255 وقيمة دلالة 0,000 (ب>0,05). هذا يدل على أن هناك علاقة بين الهواتف الذكية والرفاهية النفسية لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، المراهق، الهواتف الذكية

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadinya perubahan yang pesat baik itu fisik ataupun mental. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa remaja ialah penduduk yang memiliki rentang umur 10–19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI tahun 2014 nomor 25 remaja memiliki rentang usia 10–18 tahun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengatakan umur remaja 10-24 tahun dan yang belum kawin.

Seorang remaja diharapkan dapat mengisi kehidupan masa remajanya dengan berbagai hal positif untuk persiapannya menghadapi masa dewasa yang lebih mandiri. Salah 1 faktor pendukung agar remaja berkembang sesuai dengan umur mentalnya maka remaja diharapkan mempunyai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik dan tinggi, agar remaja bisa menjadi generasi yang handal, kuat dan bermanfaat bagi banyak orang.

Kesejahteraan secara psikologis berpengaruh cukup banyak dalam perkembangan remaja, yakni dapat menumbuhkan emosi positif pada remaja, membantu remaja merasa puas dengan hidupnya dan juga merasakan kebahagiaan, dapat mengurangi depresi, serta dapat mengurangi perilaku negatif pada remaja (Prabowo, 2016).

Berbicara mengenai *psychological well-being* tentunya setiap individu berhak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik di dalam jiwanya.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan sebuah gambaran perasaan seseorang tentang kegiatan atau aktivitas sehari-hari yang mengungkapkan perasaan pribadi pengalaman hidup yang sudah dijalani dan dirasakan. *Psychological well-being* memiliki tekanan tantangan hidup berbeda setiap siklus fase kehidupannya yang berasal dari perkembangan rentan hidup (Primadiana et al., 2019).

*Psychological well-being* merupakan variabel yang dapat mengukur ataupun menghitung kesejahteraan psikologis seseorang dalam kehidupannya (Primadiana et al., 2019). *Psychological well-being* merupakan sebuah keadaan dimana setiap perorangan mempunyai sikap baik kepada orang lain maupun diri sendiri serta dapat mengatur sikap dan mengambil keputusan sendiri, mengatur lingkungan hingga menciptakan lingkungan yang kompatibel sesuai kebutuhannya, dan berusaha mengembangkan serta mengeksplorasi diri (Primadiana et al., 2019). Ryff (Cookson & Stirk, 2019) menjelaskan bahwasanya *psychological well-being* dilihat menurut potensi yang dimiliki, sejauh mana setiap orang maupun individual memiliki tujuan dalam hidupnya, kualitas hubungannya dengan individu lain, hubungan dengan orang-orang sekitar dan sejauh mana memberikan tanggung jawab kepada diri sendiri. Nugraini & Ramdhani (2017) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah suatu konsep teoritis yang dikenal sebagai kesejahteraan ataupun kesehatan mental di mana keadaan ini mengacu pada keadaan keseimbangan psikologis seseorang.

Ada 6 dinamika atau aspek kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2013) diantaranya merupakan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian,

penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Ketika seseorang hanya berfokus dengan *smartphonenya* maka menyebabkan 6 aspek ini tidak tercapai dan tidak berjalan dengan baik menurut (Primadiana et al., 2019).

Pada remaja juga banyak terdapat faktor yang turut mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah *mindfulness*, religius, optimisme, efikasi diri, kepuasan diri, dan intensitas penggunaan *smartphone* (Savitri & Lindiyandini, 2017; Harpan, 2015; Mustikasari, dkk, 2019; Wahyuni & Maulida, 2019; Koten, dkk, 2021).

Aspek kecanduan *smartphone* turut menjadi bagian penting terhadap *psychological well-being* hal ini sejalan dengan penelitian menurut Amalia & Hamid (2020) mengatakan bahwa *smartphone* mempunyai berbagai macam fungsi seperti komputer yang memiliki macam-macam fitur. Karena banyaknya fitur yang di berikan oleh *smartphone* menyebabkan benda ini memberikan daya tarik sendiri bagi para pengguna *smartphone*, hal ini juga memberikan dampak yang buruk di dalam lingkungan saat bersosialisasi. Menurut Putra, dkk (2017) *smartphone* diartikan sebagai ponsel canggih yang mempunyai manfaat seperti komputer, yaitu bisa melakukan *browsing*, bermain game, menggunakan *email*, menjaga informasi pribadi, serta memainkan musik. Menurut Unmerbaya (1993) mendefinisikan *smartphone* sebagai telepon genggam yang mempunyai bermacam fungsi baik dari resolusi, segi fitur yang dapat menggantikan kemampuan komputer baik dalam segi kecanggihan ataupun aplikasi lainnya pada komputer.

Kecanduan (*addiction*) dapat di artikan sebagai sebuah kebiasaan dalam melakukan aktivitas yang tidak memperdulikan dampaknya pada kesehatan

spiritual, sosial, fisik, finansial maupun mental seseorang (Pandey et al., 2019). Beberapa sebutan seperti "*smartphone addiction*", "*mobile phone addiction*", "*problematic mobile phone use*", "*mobile phone dependence*", "*compulsive mobile phone use*" serta "*mobile phone overuse*", kata ini dipakai untuk menjelaskan bahwa seseorang yang terlalu fokus menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan yang lain. Kata yang dapat digunakan untuk menjabarkan jenis adiksi "*mobile phone addiction*" menjadi "*smartphone addiction*" (Lestari et al., 2020).

Dalam pergaulan sehari-hari tak jarang sekali kita menemukan remaja yang memainkan *smartphone* ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini menyebabkan salah satu tujuan dari *psychological well-being* pada diri remaja tidak terpenuhi yaitu membangun kualitas hubungan dengan individu lain secara baik dan positif. Remaja yang sedang mengalami masa perkembangan rentan terhadap kecanduan *smartphone* di karenakan keingintahuan yang berlebihan dapat diakses dengan mudah menggunakan *smartphone*. Di mana secara khusus remaja diidentifikasi sebagai salah satu kelompok yang mengalami risiko utama dari kecanduan *smartphone* secara berlebihan dan akan mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Menggunakan *smartphone* yang berlebihan pada kehidupan remaja dapat mengakibatkan masalah kesehatan pada fisik dan psikologis mereka.

Pada hakikatnya *Psychological well-being* harus seimbang disetiap diri seseorang, tetapi nyatanya pengaruh globalisasi seperti perkembangan teknologi yang sangat terkenal saat ini yaitu *smartphone* sangat mempengaruhi keseimbangan tersebut. Pada tahun 2022 penggunaan *smartphone* di perkirakan menjadi 3,9 miliar pengguna di mana pertumbuhan ini digerakkan oleh negara yang sedang berkembang termasuk Amerika Latin, Afrika, Asia Tenggara dan Timur Tengah

(Lowe-Calverley & Pontes, 2020). Pengguna *smartphone* sendiri bukan hanya dinikmati oleh orang tua tetapi juga di nikmati oleh anak-anak hingga remaja sehingga terjadilah kegiatan berulang-ulang untuk selalu menggunakan *smartphone* dan menyebabkan kecanduan.

Penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang dilakukan oleh Nugraha & Sari (2019) menunjukkan hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis bearah negatif. Hal yang ditunjukkan adalah semakin tinggi nilai penggunaan *smartphone* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis begitu juga sebaliknya.

Menurut Amalia & Hamid (2020) yang meneliti mengenai pengaruh *smartphone addiction* terhadap empati pada generasi milenial terdapat pengaruh kedua variabel yaitu *smartphone addiction* terhadap empati adalah bearah negatif, yaitu semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka tingkat empati semakin rendah dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada keterkaitanantara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja?

### 1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai suatu bentuk usaha yang dapat memberikan kontribusi pemikiran mengenai keterkaitan dengan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja serta semoga hasil dari penelitian ini di harapkan menjadi salah satu sumber referensi ilmu psikologi bagi peneliti selanjutnya yang membahas topik serupa.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat bagi subjek penelitian

- a. Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengetahui bahaya kecanduan *smartphone* yang menimbulkan *psychological well-being* yang menurun sehingga dengan adanya penelitian ini dapat mengantisipasi agar tidak terjadi kecanduan pada *smartphone*.

Manfaat bagi tempat penelitian

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk membantu meningkatkan kewaspadaan terhadap kecanduan *smartphone* yang dapat menurunkannya *psychological well-being* pada remaja.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Psychological Well-Being*

##### 2.1.1 Pengertian *Psychological Well-Being*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Primadiana (2019) mengatakan *psychological well-being* adalah sebuah keadaan yang membuat seseorang mempunyai sikap yang baik kepada orang lain dan diri sendiri, dapat mengatur sikap serta mengambil keputusan sendiri, mengatur dan menciptakan lingkungan yang kompatibel sesuai kebutuhannya, dan berusaha mengembangkan serta mengeksplorasi diri.

Penelitian yang dilakukan Hardjo (2020) menyatakan *psychological well-being* kedalam 6 dimensi utama yaitu penguasaan lingkungan (*envirolmental mastery*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), pertumbuhan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*).

Menurut Primasti & Wrasti (2013), untuk dapat dikatakan memiliki atau *psychological well-being* yang baik adalah tidak hanya terbebas dari indikator-indikator kesehatan mental yang negatif, seperti tidak merasakan kecemasan, selalu merasakan kebahagiaan dan hal lainnya. Tetapi hal yang sangat penting untuk diperhatikan ialah bisa menerima diri sendiri, memiliki hubungan baik atau positif dengan orang-orang sekitar, kemandirian, mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki arti dan makna hidup serta kemampuan untuk bisa mempunyai tingkat rasa pertumbuhan dan adaptasi diri dalam waktu yang panjang.

Menurut Primadiana (2019), *psychological well-being* menjelaskan bagaimana psikologis berguna dan berfungsi secara baik. Selanjutnya menurut Pujiwidodo (2016) mengartikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi yang positif pada individu, dimana terdapat fungsi tersebut yang merupakan tujuan yang akan di usahakan untuk di capai oleh individual yang sehat.

Menurut Nugraha & Sari (2019) mengatakan kesejahteraan psikologis itu tidak hanya tidak adanya penderitaan didalam diri seseorang, tetapi kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, hubungan seseorang terhadap orang lain ataupun objek. memahami arti serta tujuan hidup.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya *psychological well-being* merupakan keadaan yang mana setiap psikologis dari setiap individual yang berfungsi secara positif dan baik. Individual yang mempunyai *psychological well-being* memiliki tujuan yang sangat berarti di dalam hidupnya. Pada umumnya dipastikan memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri atau pun orang lain, menjalani hubungan yang positif/baik dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungan, serta berupaya sekuat tenaga agar menggali dan mengembangkan diri sebaik-baiknya (Mohammadi et al., 2017).

Jika seseorang dikatakan mempunyai *psychological well-being* yang baik maka seseorang tersebut dapat melakukan segala hal dengan baik dalam bermasyarakat ataupun menentukan segala pilihan didalam hidupnya.

### 2.1.2 Aspek *Psychological Well-Being*

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Primadiana (2019) mengembangkan 6 dimensi *psychological well-being*, adalah:

#### 2.1.2.1 Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menurut Primadiana (2019), pada umumnya ketika seseorang bisa menerima dirinya sendiri, maka seseorang tersebut akan mempunyai sikap yang baik dan positif pula terhadap dirinya sendiri. Umumnya yang dituntut pada diri seseorang adalah mereka yang menerima serta memahami segala hal yang terdapat pada dirinya, walaupun memiliki kualitas diri yang kurang baik dan hal tersebut akan menjadikan masa lalu sebagai sebuah pembelajaran dalam kehidupan. Sebaliknya jika seseorang tidak dapat menerima dirinya sendiri maka rasa ketidakpuasan akan selalu berada didirinya, menyesali masa lalu mereka dan tidak bisa menerima potensi dan kualitas pada dirinya yang menyebabkan seseorang ingin menjadi orang lain dan tidak ingin menjadi dirinya sendiri akibat penyesalan masa lalu tersebut. *Self acceptance*/penerimaan diri ini juga dapat dimaknakan sebagai suatu karakteristik sebagai wujud aktualisasi diri, fungsi yang matang dan baik dalam hidup. Penerimaan diri juga dapat disama artikan dengan rasa yang sangat percaya diri.

Pada umumnya seseorang akan sering tidak percaya diri dikarenakan perasaan yang sudah timbul yang disebabkan karena adanya ketidakyakinan terhadap diri sendiri atas kelebihan yang dimiliki oleh orang tersebut dan tidak percaya diri atas potensi yang dimilikinya. Hal ini kerap terjadi kepada siapapun dalam mengembangkan diri. Banyak juga ditemui terjadinya ketidakpercayaan diri seseorang dikarenakan ketika melihat orang lain yang menurutnya lebih baik atau

berada diatas dirinya sehingga ketika sama-sama ingin berproses kerap merasa malu ingin tampil didepan karena selalu ada orang-orang yang menurutnya lebih baik darinya. Akibatnya potensi yang dimiliki seseorang tersebut selamanya terpendam dan tidak akan pernah dalam ditampilkan seta diaplikasikan dalam kehidupan. Hal tersebut banyak ditemui di lembaga masyarakat, di lingkungan sekolah, hingga lingkungan kerja.

Dalam proses pengembangan diri tidak seharusnya seseorang tersebut tidak percaya terhadap dirinya sendiri atas potensi yang dimiliki. Jika seseorang tersebut selalu berhubungan atau selingkungan dengan orang-orang yang dirasa lebih baik darinya maka upaya yang dapat dilakukan bukanlah tidak percaya, tidak ingin tampil, dan menutup diri sehingga lama kelamaan diri seseorang tersebut akan tertinggal. Namun sebuah upaya yang baik adalah mencoba belajar dengan orang-orang yang dirasa lebih baik sehingga dapat mengikuti yang baik, mendapatkan pengalaman baru, dan mendapatkan pengetahuan baru yang dapat memberikan nilai tambah untuk diri sendiri untuk terus berkembang.

Sebuah upaya juga ketika seseorang tidak berani menunjukkan potensi yang ada dalam dirinya maka harus selalu mencoba memberanikan diri untuk terus mencoba, selalu menanamkan prinsip tidak malu untuk belajar kepada siapapun untuk belajar meskipun banyak kesalahan diawal.

#### 2.1.2.2 Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)

Pada bagian dimensi ini merupakan di mana tingkat seseorang dalam bersosial mengandalkan rasa mencintai, kepercayaan, perasaan serta empati dan rasa kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut tidak hanya mengenai untuk

pemenuhan kebutuhan psikologis berupa keintiman, akan tetapi bagaimana hal tersebut menjadikan pembelajaran diri seseorang sebagai perwujudan metafisik yang berhubungan dengan menghindarkan diri dari perasaan terasingkan dan sendiri serta kemampuan menyatukan identitas diri dengan orang lain.

Sebuah sikap dan rasa empati yang tinggi kepada orang lain merupakan sebuah energi baik yang dihasilkan terhadap diri sendiri. Orang lain yang dimaksudkan adalah teman sekolah, teman kerja, tetangga, saudara, hingga orang yang ada didalam media sosial. Seseorang harus memiliki hubungan yang baik terhadap siapapun, hal tersebut untuk menjaga kelangsungan komunikasi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menjaga baik hubungan terhadap sesama akan memberikan sebuah manfaat berupa nilai positif pula yang didapatkan terhadap diri sendiri contohnya ketika seseorang tersebut memiliki rasa empati yang tinggi kepada temannya maka akan memberikan efek teman tersebut akan sangat menyukai seseorang tersebut, tidak akan mau membuat sakit hati, ataupun menyakitinya. Namun kebalikannya pula jika seseorang tersebut tidak memiliki empati yang tinggi teman-teman yang ada akan menjauh dari aktifitas sehari-hari, hal ini akan menyebabkan terjadinya kesepian dalam diri yang dirasakan oleh seseorang tersebut.

Dalam *Positive Relationship with Others* ini bukan hanya bagaimana berlaku sikap terhadap orang lain namun lebih jauhnya adalah selalu berfikir positif terhadap orang lain (*Positive Thinking*) bukan selalu (*Negative Thinking*). Selalu berlaku *Positive Thinking* terhadap orang lain akan membuat diri seseorang akan lebih tenang, damai, tentram dan merasa lebih bahagia. Namun ketika seseorang tersebut selalu berlaku *Negative Thinking* hal tersebut akan membuat hati dan

perasaan semakin resah dan gelisah yang tidak terkendali. Dalam hal ini ketika seseorang selalu *Negative Thinking* kepada orang lain efek lain yang dihasilkan adalah ketidaknyamanan orang lain dalam berhubungan terhadap seorang tersebut.

### 2.1.2.3 Kemandirian/Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan suatu tingkat kemampuan individual dalam mengendalikan diri, menentukan keadaan hidup dengan sendirinya, sebuah kebebasan, individu, dan mengatur perilaku internal. Dimensi ini ialah suatu dasar keyakinan bahwa tindakan dan pikiran itu memang berasal dari diri sendiri dan tidak ada kendali atau pengaruh dari orang lain. Seseorang yang berhasil mengaktualisasikan diri serta ketahanan terhadap keterisolasian budaya dan menunjukkan fungsi otonomi. Seseorang yang memiliki tingkat kemandirian yang baik atau otonomi akan bisa mengatur dirinya sendiri serta akan selalu memiliki keinginan yang sesuai dengan standar yang ia miliki sehingga terciptanya kepercayaan pada diri sendiri tidak hanya pada orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai otonomi rendah akan melakukan segala hal sesuai dengan tekanan individu lain bukan menurut dirinya.

Menurut Sari (2019), pada umumnya semakin tinggi seseorang memiliki kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal, maka akan memiliki rasa peduli terhadap kesejahteraan orang lain, menyayangi, serta mampu menjalin keintiman dengan orang lain, mampu mengeluarkan rasa empati, paham akan konsep menerima dan memberi dalam menjalin hubungan. Sebaliknya jika seseorang tidak bisa atau tidak mampu membangun hubungan interpersonal maka

akan kurang terbuka, terasa terasingkan, tidak bisa bersikap luwes, dan tidak bisa melihat kesejahteraan orang lain serta tidak ingin berdiskusi untuk mempertahankan hubungan baik terhadap dengan orang lain.

#### 2.1.2.4 Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan atau menciptakan lingkungan atau tempat yang sesuai dengan keadaan psikisnya. Menurut Armanda & Fithria (2018) seseorang yang mempunyai penguasaan lingkungan yang baik akan dapat menguasai banyak hal, mampu mengontrol kegiatan luar secara sempurna, mampu mengatur lingkungan, menggunakan kesempatan yang ditawarkan oleh lingkungan secara efisien serta sangat mampu menciptakan dan melakukan konteks lingkungan yang sangat sesuai dengan kemauan dirinya dan kebutuhan. Maka sebaliknya pula seseorang yang kurang baik dalam menguasai lingkungan akan mendapatkan masalah yaitu merasa kesulitan dalam melakukan sebuah hal yang baru, terobosan baru, inovasi baru dalam lingkungan, serta kurang menyadari kesempatan yang telah diberikan terhadap lingkungan dan tidak memiliki pengontrolan terhadap dunia di luar dirinya.

Seorang sangat diperlukan untuk menguasai lingkungan agar dapat mengendalikan lingkungan tersebut. Mengendalikan lingkungan dalam artian memang sudah dapat menguasai lingkungan beserta seisi lingkungan tersebut. Pengaplikasian kecil dalam kehidupan sehari-hari adalah ketika seseorang dapat menguasai lingkungan pada lingkungan masyarakat seseorang tersebut tidak menutup kemungkinan akan menjadi orang yang dihormati di dalam kampung tersebut yaitu bisa menjadi tokoh yang disegani atau pejabat desa seperti ketua RT,

RW, hingga Kepala Desa. Pengaplikasian ketika didalam lingkungan pendidikan contohnya adalah di lingkungan kampus ketika seseorang tersebut mampu menguasai lingkungan tersebut maka kamungkinan bisa menjadi presiden mahasiswa, Ketua Umum UKM, ketua BEM dst, yang notabene dari seseorang tersebut mampu menguasai lingkungan tersebut beserta isinya.

#### 2.1.2.5 Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Primadiana (2019) mengatakan bahwa manusia yang mempunyai tujuan untuk hidup yang lebih baik akan memiliki tujuan berubah arah kehidupan yang akan dibawanya kemana. Biasanya seseorang yang memiliki tujuan hidup yang lebih baik cenderung banyak mempelajari hal yang sangat memiliki makna dari pengalaman masa lalu dan masa kini, yakin pada kepercayaan yang dipegang yang dapat memberikan nilai positif yaitu berupa tujuan hidup dan memiliki cita-cita yang tinggi yang akan diwujudkan dalam kehidupan yang nyata. Sebaliknya pula jika seseorang tersebut sama sekali memiliki arah dan tujuan hidup yang teratur, hal tersebut akan hanya memiliki keinginan, harapan dan cita-cita yang cenderung sedikit, dan tidak akan pernah belajar dari pengalaman-pengalamannya di masa lalu untuk dijadikan bahan pembelajaran serta edukasi untuk memperbaiki diri di masa kini dan kurang pula memiliki arah kehidupan yang jelas serta tidak memiliki bakat dan potensi-potensi dalam diri yang sudah ada dalam diri seseorang tersebut yang menjadikan kehidupan lebih bermakna.

Pada dasarnya seseorang yang menjalani kehidupan harus memiliki tujuan hidup yang benar. Biasanya pendidikan yang lebih tinggi juga sangat berpengaruh terhadap tujuan hidup seseorang tercapai dengan baik. Dikarenakan seseorang

yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki harapan dan cita-cita dan mampu terus mengasah potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Beda halnya dengan seseorang yang memiliki pendidikan rendah cenderung akan tidak yakin dengan harapan dan tujuan hidup yang baik. Banyak juga ditemukan seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup yang baik adalah mereka yang sering menggunakan obat-obatan terlarang seperti contohnya narkoba.

#### 2.1.2.6 Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Menurut Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini (2017) Pertumbuhan diri adalah sebuah kemampuan seseorang dalam meningkatkan hingga mengasah potensi diri serta keinginan secara terus menerus untuk mengembangkan diri dan memperluas diri pengetahuan.

Seseorang diusia muda dituntut untuk terus mengembangkan dirinya, dikarenakan pada usia muda adalah waktu yang tepat untuk terus menerus belajar dan menambah pengetahuan serta menambah pengalaman dalam hidupnya. Selain usia muda adalah waktu yang tepat, pada usia muda juga tidak ada batasan langkah dalam berproses menumbuhkan diri untuk memperdalam ilmu yang sudah dimiliki. Berbeda halnya dengan usia tua yang sudah memiliki batasan langkah untuk berproses dikarenakan sudah punya tanggung jawab besar berupa keluarga yang harus dinafkahi.

#### 2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* sebagai berikut:

### 2.1.3.1 Demografi

Melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Mohammadi (2017), telah ditemukan bahwa faktor demografis contohnya seperti jenis kelamin, usia, budaya serta kelas sosial ekonomi, hal tersebut benar-benar mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis pada seseorang.

### 2.1.3.2 Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Primadiana (2019) dari hasil penelitiannya ditemukan adanya perbedaan antara *psychological well-being* pada 3 kelompok umur yaitu diantaranya dewasa muda, dewasa menengah, serta dewasa akhir fokusnya pada dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi adaptasi lingkungan, dimensi otonomi dan dimensi tujuan hidup. Dimensi adaptasi lingkungan akan meningkat disaat usia seseorang bertambah. Pada umumnya semakin bertambah usia seseorang, maka ia semakin pula banyak mengetahui suatu kondisi serta keadaan yang terbaik pula bagi dirinya. Oleh sebab itu, ia semakin pula dapat mengatur dan menguasai lingkungan tersebut hingga menjadi seseorang menjadi yang yang terbaik, yang sesuai dengan keadaan dirinya (Primadiana et al., 2019).

Faktor *psychological well-being* sangat dipengaruhi oleh usia. Pada dasarnya usia muda memang kerap tidak begitu aktif dalam menguasai lingkungan namun lebih cenderung aktif kepada terus ingin berproses dan terus berkembang. Adapun lain halnya dengan usia paruh baya yang sudah selalu melihat masa lalu, sehingga apa yang terjadi pada dirinya akan menjadi sebuah pelajaran yang sangat penting dalam hidupnya. Begitu juga dengan usia lansia mereka lebih banyak belajar dari masa lalu namun tidak untuk terus berkembang, namun pada pembagian usia dalam segi penguasaan lingkungan pada usia lansia lebih banyak menguasai

lingkungan. Dalam kesimpulannya bisa juga diambil bahwa mungkin setiap bertambahnya usia dalam meningkatnya *psychological well-being* tetapi tergantung cita-cita dan harapan dari seseorang tersebut seiring bertumbuhnya usia.

### 2.1.3.3 Jenis Kelamin

Secara garis besar ditemukan tingkat *psychological well-being* laki-laki dan perempuan yang cenderung sama, akan tetapi yang membedakan adalah pada diri seorang perempuan ia cenderung lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain. Sementara itu kelima dimensi lainnya sama sekali tidak menunjukkan perbedaan dengan diri seorang laki-laki artinya perbedaan tersebut tidak jauh beda. (Nugroho et al., 2020) menjelaskan bahwa tingkat *psychological well-being* laki-laki dan perempuan yang berpendidikan serta memiliki pekerjaan lebih terjamin bagus dan baik.

Namun pada umumnya juga dapat ditemui bahwasanya jenis kelamin wanita lebih merasa tidak bebas dalam melangkah, berjalan hingga berproses untuk mengembangkan diri sendiri, yang sangat berbeda dengan laki-laki yang tidak sama sekali mempunyai perasaan seperti itu. Perasaan yang ditimbulkan oleh perempuan tersebut terkadang dikarenakan adanya cerita yang didapatkan dari seseorang dari lingkungan sekitar yang pada umumnya wanita lebih mudah terpengaruh, lebih mudah terkesan dengan yang hanya dalam bentuk cerita belaka yang belum tentu benar keadaannya. Pada penjelasan ini memang tidak semua wanita mengalami namun beberapa dapat kita temui dalam kehidupan. Secara garis besar *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan tidak ada bedanya namun jika ada kondisi yang menunjukkan wanita mengalami hal yang telah

dijabarkan tadi maka dapat dimungkinkan adanya perbedaan *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan.

#### 2.1.3.4 Kelas Sosial Ekonomi

Menurut Sari (2019), dimensi pertumbuhan pribadi seseorang dan tujuan hidup lebih tinggi pada orang yang memiliki pendidikan tinggi dari pada orang yang memiliki pendidikan rendah. Hal ini juga dijumpai pada orang yang memiliki pekerjaan yang lebih baik. Pekerjaan dan pendidikan yang baik memberikan pertahanan kuat pada individu saat menghadapi stres, tantangan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pendidikan dan pekerjaan yang kurang baik rentan terhadap timbulnya gangguan kesejahteraan psikologis (Rhodes, 1971).

Pada umumnya orang-orang yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung berada pada kelas ekonomi menengah keatas, artinya dapat disimpulkan bahwa banyak diluar sana yang jumlah orang-orang yang tidak memiliki pendidikan tinggi tersebut dikarenakan berada pada kelas ekonomi yang rendah. Orang – orang yang berada pada kelas ekonomi yang rendah lebih cenderung berfikir tidak mampu untuk menempun pendidikan yang lebih tinggi, dan itu merupakan sebuah persepsi serta *mindset* yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Padahal sering kita temui disaat menempuh pendidikan adanya beasiswa dalam menempun pendidikan tersebut. Hal tersebut membuat orang-orang yang berada pada kelas ekononi rendah cenderung memiliki pendidikan yang rendah yang membuat *psychological well-being* terpengaruhi.

#### 2.1.3.5 Budaya

Pada penelitian yang dilakukan oleh Marty dkk (2020) menjumpai adanya perbedaan *psychological well-being* antara budaya Timur dan budaya Barat. Dimensi yang lebih mendeskripsikan pada diri seseorang seperti dimensi otonomi dan penerimaan diri lebih menonjol pada budaya Barat yang memiliki sifat individualis. Sedangkan budaya Timur lebih mendeskripsikan pada hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol dan dikenal lebih bersifat memilih serta saling ketergantungan. Dengan demikian faktor demografis merupakan faktor yang kurang berpengaruh dalam menentukan *psychological well-being* seseorang (Primadiana et al., 2019).

Banyak juga ditemukan pada seseorang yang *psychological well-being* nya terganggu dikarenakan budaya. Contoh yang sering terjadi adalah merasa resah diakibatkan adanya budaya masyarakat setempat tempat seseorang tersebut bertinggal. Hal yang dirasakan bisa berupa persaan yang resah dan merasa terganggu jika mengikuti budaya tersebut. Perasaan yang seperti ini sangat menghantui selagi seseorang tersebut masih tinggal di dalam lingkungan masyarakat tersebut. Upaya satu satunya yang dapat dilakukan adalah dengan tidak menganggap budaya tersebut sebagai gangguan dalam hidup siapapun. Jika seseorang menganggap hal tersebut sebagai gangguan yang dapat mengganggu maka tidak akan dapat merasakan ketentraman dimanapun seseorang tersebut bertempat.

#### 2.1.3.6 Kepribadian

Dalam penelitian Sari (2019), yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi–dimensi

*psychological well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang termasuk dalam kategori *conscienttiousness*, *extraversion*, dan *low neuoticism* yang mempunyai nilai atau point tertinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Seseorang yang masuk dalam kategori *openness to experience* memiliki nilai tertinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, individu yang merupakan termasuk dalam kategori dalam *extraversion* dan *agreebleness* mempunyai nilai tertinggi terhadap dimensi hubungan baik dengan orang lain dan seseorang yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai nilai tinggi pada dimensi kemandirian atau otonomi.

#### 2.1.3.7 Religiusitas

Penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (Rhodes, 1971) menjelaskan bahwa seseorang yang tingkat religiusitasnya tinggi akan memiliki sikap yang cenderung sangat baik, dan puas akan hidupnya sendiri serta hanya sedikit mengalami rasa kesepian.

Religiusitas disini yang dimaksudkan adalah kumpulan orang-orang yang memiliki nilai agama yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan orang-orang yang biasa pada umumnya. Contoh orang-orang yang memiliki nilai agama yang sangat tinggi adalah jika dia islam disebut ustadz untuk laki-laki dan jika dia kristen disebut pastor, dalam artian mereka semua pemuka agama yang sesuai agamanya masing-masing.

#### 2.1.3.8 Dukungan Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari dukungan sosial akan lebih membantu pertumbuhan pribadi seseorang yang lebih baik lagi, ataupun memberikan suatu

dukungan pada diri orang lain dalam menghadapi masalah kehidupan. Menurut penelitian yang dilakukan Rhodes (1971) menjelaskan bahwa pada 6 dimensi kesejahteraan psikologis, skor tertinggi pada wanita yaitu terdapat pada dimensi hubungan baik/positif dengan orang lain dari pada pria. Hal ini menunjukkan bahwa wanita lebih memilih faktor penting dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang lebih dewasa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi apabila tingkat interaksi sosialnya meningkat.

## 2.2 Kecanduan *Smartphone*

### 2.2.1 Pengertian Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan (*addiction*) dapat diartikan sebuah kebiasaan yang melibatkan aktivitas atau substansi tertentu, tanpa memperdulikan akibat buruk dari kesehatan yang akan terjadi di masa akan datang yaitu seperti kesehatan spritual, fisik, mental, sosial, maupun finansial dari tiap – tiap orang yang mengalami kecanduan (Rhodes, 1971). Sedangkan pengertian kecanduan/*addiction* menurut KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012- 2015) sendiri adalah suatu kesukaan atau kegemaran yang akan membuat lupa akan hal-hal yang lain, yang sifatnya lebih bermanfaat untuk diri sendiri. Sedangkan pada kamus kesehatan kecanduan dapat dikatakan sebagai sebuah kebutuhan yang kompulsif untuk menggunakan suatu zat pembentuk dorongan atau kebiasaan tidak bisa ditunda untuk melakukan perilaku tertentu.

*Addiction*/kecanduan menurut Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini (2017) adalah suatu sindrom di mana perilaku mencari kepuasan atau kesenangan tertentu yang sudah melebihi batas sehingga lepas kendali. Sedangkan dalam penelitian Papoy (2012) mendefinisikan kecanduan merupakan suatu penyakit yang sangat

kronis dari proporsi epidemik, dengan unsur psikologis, emosional, fisik, dan spiritual yang memerlukan perawatan berkelanjutan dan holistik (secara integral). Akibat dari kecanduan tersebut akan mengakibatkan pelaku kecanduan berhubungan dengan biaya perawatan, kejahatan, dan termasuk penyakit sosial.

Istilah seperti "*smartphone addiction*", "*mobile phone addiction*", "*problematic mobile phone use*", "*mobile phone dependence*", "*compulsive mobile phone use*" dan "*mobile phone overuse*", semuanya digunakan untuk menjelaskan sebuah fenomena yang kurang lebih sama, yaitu dimana seseorang merasa terlalu asyik dalam menggunakan *smartphone* yang berakibatkan lupa waktu dan aktifitas yang bahkan lebih penting yang seharusnya pelaku lakukan hingga mengabaikan lingkungan kehidupan lainnya. Istilah yang sering kali digunakan ketika menggambarkan jenis adiksi ini adalah "*mobile phone addiction*" yang sekarang telah berubah menjadi "*smartphone addiction*" (Soffa, 2019).

*Smartphone addiction* merupakan sebuah teori yang dikembangkan dari teori internet *addiction* oleh (Amalia & Hamid, 2020) bahwa *smartphone addiction* sama saja dengan internet *addiction*, yang merupakan sikap seseorang yang mengalami kecanduan internet karena pekerjaannya yaitu bisnis *online-shop* dan kecanduan yang ditutup-tutupi oleh pelaku. Kecanduan *smartphone* ini ialah ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dan membatasi diri dalam menggunakan *smartphone* yang membuatnya sering kali berbuat sia-sia yang banyak menghabiskan waktu secara berlebihan, sehingga hal tersebut akan banyak menimbulkan rasa yang cemas yang dialami oleh pelaku dan masalah di dalam kehidupannya (Basuki, 2018).

Menurut (Primasti & Wrastari, 2013) kecanduan diartikan sebuah perilaku menggunakan *smartphone* dalam durasi yang cukup lama untuk aplikasi–aplikasi tertentu yang tersedia di *smartphone*, termasuk telepon, pesan instan, dan media sosial sehingga dapat dikatakan kecanduan *smartphone* sama saja dengan pecandu minuman keras berupa alkohol karna yang diakibatkan dari perbuatan tersebut adalah dapat mengakibatkan gangguan kehidupan sehari-hari.

Menurut Halim & Dariyo (2016) *smartphone addiction* ialah sikap atau perilaku yang sangat ketergantungan terhadap *smartphone*, yang artinya merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone* yang jelas hal tersebut akan menyebabkan seseorang tidak dapat mengatur dalam penggunaannya dan menimbulkan dampak yang sangat tidak baik bagi penggunanya. Sementara itu menurut Pandey (2019) yang juga mengatakan hal yang sama yaitu *smartphone addiction* terjadi apabila seseorang tidak mengatur atau tidak memiliki keinginan untuk membawa *smartphone* kepada hal yang diinginkan atau kepada hal yang menimbulkan nilai baik, dan sering kali merasa terganggu jika tidak memegang *smartphone* walaupun hanya sekejap saja dan merasa tidak nyaman jika tidak ada *smartphone* pada dirinya.

Dari berbagai pengertian di atas yang diungkapkan oleh beberapa peneliti maka ditarik kesimpulan bahwa kecanduan *smartphone* adalah suatu perilaku sangat ketergantungan terhadap *smartphone* yang tidak bisa sedikitpun lepas dari yang namanya *smartphone* dalam melakukan aktifitas namun tidak menimbulkan efek yang baik sedikitpun sehingga membuat seseorang tidak bisa mengatur waktu/terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang hal tersebut tentu akan

menimbulkan gangguan hubungan sosial, mengganggu kehidupan sehari-hari, menarik diri dari lingkungan atau disebut gangguan kontrol impulsif.

### 2.2.2 Aspek Kecanduan *Smartphone*

1. *Daily life disturbance*/ terganggunya aktivitas sehari-hari merupakan salah satu gangguan pada kegiatan sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sehingga melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan bahkan melewatkan waktu yang berharga, dan tidak sedikit pula kehilangan konsentrasi saat di kelas dalam belakukan aktifitas belajar ataupun saat bekerja, dan yang serng terjadi yang dialami oleh pelaku adalah adanya rasa nyeri pada pergelangan tangan dan leher.
2. *Withdrawal*/ suatu kondisi dimana seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* akan cenderung tidak terlalu gemar berinteraksi dengan lingkungan sekitar baik itu pada teman belajar, tetangga, bahkan keluarga sendiri.
3. *Cyberspace oriented relationship*/ berhubungan di media sosial yaitu lebih merasakan hubungan yang sangat dekat pertemanannya di sosial media dibandingkan dengan hubungan pertemanan di dunia nyata. Penggunaan yang berlebihan ialah tidak bisa bertahan tanpa memegang *smartphone*, merasa sangat tidak nyaman atau larut dalam emosi secara terus – menerus ketika diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, selalu memikirkan *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya, dan selalu merasa resah serta gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone* walaupun dalam waktu yang sebentar.

4. *Overuse/* penggunaan yang berlebihan merupakan pola serta aktifitas dimana saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan tidak pada waktu yang tepat, sehingga saat membutuhkan bantuan yang darurat cenderung lebih memilih mencari pertolongan melalui *smartphone* tidak pada orang-orang yang ada disekitarnya sehingga itu akan menjadi suatu masalah dan adanya panggilan dalam hati yang selalu ingin menggunakan *smartphone* ketika sebentar saja tidak menggunakannya.
5. *Tolerance/* Contoh Pada Penggunaan *Smartphone* merupakan seseorang yang tidak mampu mengontrol penggunaan *smartphone*.

### 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Smartphone*

Menurut Yuwanto (2010), ada beberapa faktor penunjang terjadinya kecanduan *smartphone* diantaranya yaitu:

#### 2.2.3.1 Faktor Internal

Faktor internal ialah sebuah bagian yang bersumber dari diri seseorang, bagian itu merupakan kepribadian seseorang. Apabila seseorang memiliki tingkat mencari sensasi yang cenderung lebih tinggi, mengikuti fenomena sosial, kebiasaan menghabiskan waktu dengan *smartphone* yang lebih banyak, berekspektasi yang tinggi, hal tersebut akan membuat seseorang mengalami kecanduan *smartphone*.

#### 2.2.3.2 Faktor Situasional

Faktor situasional adalah bentuk dimana pada suatu kondisi seseorang disaat mengalami kesepian, kecemasan, stres, jenuh, dan perasaan yang sangat tidak nyaman dapat dihadapi hanya dengan menggunakan *smartphone*.

### 2.2.3.3 Faktor Sosial

Faktor sosial adalah keadaan sosial yang dialami seseorang yang memang mengharuskan untuk selalu berhubungan serta menjaga silaturahmi dengan orang lain melalui media yang ada pada *smartphone*. Adapun faktor sosial terbagi atas *connected presence* dan *mandatory behavior*. *connected presence* adalah berasal dari keinginan seseorang yang berasal dari dalam dirinya sendiri, sedangkan *mandatory behavior* adalah yang bukan berasal dari dirinya sendiri melainkan berasal dari dorongan orang lain.

### 2.2.3.4 Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan bagian yang berasal dari luar diri seseorang, di mana tersedianya iklan-iklan yang menarik mengenai fasilitas dan kelebihan pada *smartphone*.

Pada kondisi ini sering juga terjadi akibat adanya dorongan dari orang lain seperti contohnya dorongan dari seorang teman di kampus. Hal yang sering terjadi di dalam kampus adalah banyak teman yang menggunakan *smartphone* untuk bermain game online seperti *Game MoBa*, *Game Adventure*, hingga sampai kepada *game* yang dapat merugikan seperti bermain judi enggan berkedok *game*. Hal ini tentunya sangat disayangkan apabila terjadi yang mana membuat seseorang tersebut dapat menjadi kecanduan dalam menggunakan *smartphone*. Banyak juga yang terjadi kepada seseorang yang ketika berada di dalam lingkungan teman yang sudah kecanduan *smartphone* tetapi seseorang tersebut dalam hatinya lebih memilih tidak untuk ikut – ikutan di dalam aktivitas bermain *smartphone*, namun seseorang tersebut memiliki perasaan yang segan terhadap teman yang mengajaknya sehingga aktivitas bermain *smartphone* pun tidak dapat dihindari dan lama

kelamaan akan candu terhadap *smartphone*. Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam kondisi ini ialah menolak dengan cara yang baik dengan alasan yang dapat di terima oleh temen–teman yang sudah kecanduan *smartphone*.

### **2.3 Keterkaitan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja**

Berdasarkan Penelitian dari yang dilakukan oleh Armanda & Fithria (2018) menjelaskan mengenai pengaruh dari kecanduan gadget pada mahasiswa yang tidak mendengarkan dengan baik dan seksama namun bukan berrarti tuli atau adanya kekeurangan dalam fisik, akan tetapi selalu cenderung kurang fokus ketika di ajak berbicara dengan temen bicara pada saat diskusi, belajar bersama yang penyebabnya adalah terlalu berfokus pada gadget dan tidak memperdulikan interaksinya secara langsung dengan teman bicara ketimbang dengan gadgetnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraini & Ramadhani (2017) mengatakan bahwa adanya pengaruh hubungan antara penggunaan internet dengan *psychological well-being* yang didukung oleh keterampilan sosial, dimana penggunaan internet yang cenderung lebih tinggi maka terjadilah rendahnya *Psychological Well-Being*.

Pada pengamatan yang dilakukan oleh Zulkefly & Baharudin (2010) meneliti mahasiswa di University Putra Malaya dan mendapatkan hasil kesimpulan bahwasannya banyak mahasiswa lebih rentan terganggu *psychological well-being* nya ketika banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Kumcagis (Nugraha & Sari, 2019) mengenai kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Mayiz

University dan menemukan bahwasanya ada hubungan diantara kedua variabel tersebut.

#### 2.4 Hipotesis

Peneliti mencoba mengajukan hipotesis dalam penelitian ini berupa adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja dengan arah korelasi negatif atau berlawanan arah. Pada umumnya semakin tinggi tingkat nilai kecanduan pada *smartphone* hal tersebut akan menunjukkan semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki seseorang. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat nilai kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi perilaku *psychological well-being* yang dimiliki.

:

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel ialah suatu yang terkait pada hal yang diteliti ataupun dipelajari oleh penulis sehingga mendapatkan informasi dan hasil dari penelitian tersebut dan mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini mengacu pada jenis hubungan antara kecanduan *Smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja, maka peneliti membagi identifikasi menggunakan dua variabel diantaranya:

1. Variabel Bebas (X) : Kecanduan *Smartphone*
2. Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well-Being*

#### 3.2 Definisi Operasional Variabel

##### 3.2.1 Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* dapat diartikan sebagai sebuah kebiasaan atau tindakan yang tidak bisa dikontrol saat memegang atau menggunakan *smartphone* sehingga adanya perubahan didalam diri individu dan mengganggu kebiasaan dan aktivitas sehari-harinya. Adapun skala yang digunakan peneliti untuk kecanduan *smartphone* adalah skala SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) yang telah dibuat oleh Kwon, Kim, Cho, & Yang (2013) yang telah diadaptasi ke versi Indonesia oleh Cindy Chias Arthy (Arthy et al., 2019) menggunakan *forward* dan *backward translation* yang terdiri dari 5 aspek yaitu *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

### 3.2.2 *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* yaitu dimana seseorang dapat menerima keadaan dirinya dengan meyakini bahwa hidupnya memiliki arti, tujuan hidup, mempunyai komunikasi yang cenderung baik dengan lingkungan, dan memiliki kemampuan untuk ikut serta dalam segala aktivitas, serta mempunyai sebuah kemampuan untuk mengatur dan menentukan segala tindakan sendiri. Adapun skala yang digunakan peneliti untuk *psychological well-being* adalah skala yang telah disusun Ryff (1989) yaitu *Ryff Scales Of Psychological Well-Being* (RPWB) yang sudah diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Yuliana Eni Wahyuningsih (2016) terdapat 6 aspek yaitu *positive relationship with orders, self acceptance, autonomy, enviromental mastery, purpose in life, personal growth*.

## 3.3 Subjek Penelitian

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dapat dimaknai sebuah wilayah generalisasi dimana subjeknya sangat memiliki karakteristik dan kualitas tertentu untuk dipahami dan dipelajari dan didapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2014). Populasi tidak hanya dalam bentuk orang saja tetapi bisa juga seperti suatu benda-benda atau objek alam yang lainnya. Dimana populasi meliputi sifat dan karakteristik atau ciri yang sudah dimiliki terhadap objek atau subjek yang lain juga.

Populasi dapat diartikan sebagai sebuah kelompok subjek yang akan dilakukan penelitian. Populasi juga mengharuskan untuk mempunyai karakteristik-karakteristik atau ciri-ciri yang cocok dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan dan memiliki sifat yang berbeda pula dari setiap kelompok subjek lainnya. Populasi memiliki sifat yang tak terbatas, hal ini mengartikan populasi itu

sendiri terdiri dari karakteristik-karakteristik seseorang yang akan dipelajari (Pandey et al., 2019) Adapun kriteria dari populasi penelitian ini adalah remaja yang berumur 10-22 tahun (menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan John Santrock 2003) dan memiliki *smartphone*.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian yang didapatkan dari populasi Putra (2017). Sampel juga didapatkan dari sebagian kecil pada jumlah populasi yang telah sesuai dengan karakteristik yang ditentukan. Sampel juga merupakan sumber data yang sangat penting dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2017). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan *Isaac* dan *Michael* dengan cara melihat tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang tak terhingga dengan taraf kesalahan 5% yaitu 349 sampel (Lestari et al., 2020).

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan pengambilan sampel dengan teknik yang digunakan adalah *Non Probability sampling*. Menurut (Nugraini & Ramdhani, 2017) metode *convenience sampling* ialah metode pengumpulan sampel dengan cara memposting pada situs web dan pengunjung yang mengakses web tersebut bisa merespons skala yang telah disebarikan secara online melalui media sosial.

Adapun kriteria dalam sampel ini adalah: remaja yang berumur 10-22 tahun (menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan *John Santrock* 2003) serta memiliki *smartphone*.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang sangat penting dalam penelitian, hal yang wajib ada dalam penelitian dan tidak boleh tidak ada dikarenakan hal tersebut berkaitan dengan sebuah nilai ukur berupa data dalam penelitian. Adapun pengertian metode pengumpulan data merupakan sebuah cara atau teknik yang digunakan banyak peneliti dengan tujuan mendapatkan serta memperoleh dan mengumpulkan data (Putra et al., 2017). Pengumpulan data merupakan sebuah persoalan yang sangat perlu untuk dilakukan dan sangat penting dalam meneliti (Putra et al., 2017). Adapun pada penelitian ini teknik mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu berupa skala. Menurut Sugiyono (2017) skala ukur bisa saja didefinisikan sebagai sebuah kesepakatan yang selalu kerap untuk digunakan sebagai beberapa acuan untuk dapat menentukan panjang atau pendeknya suatu interval berupa alat ukur dan akan terus menghasilkan data yang kuantitatif. Adapun skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa skala likert yang menurut Sugiyono (2017) dimana banyak peneliti sebelumnya skala likert ini selalu banyak digunakan sebagai alat yang dapat mengukur sikap, persepsi bahkan pendapat seseorang dalam lingkungan sosial. Skala likert memiliki beberapa pilihan seperti : Sangat setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS) dan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Maka dari itu peneliti mencoba melakukan pengambilan data pada penelitian kali ini dengan menggunakan 2 skala yaitu skala *psychological well-being* dan skala kecanduan *Smartphone*.

### 3.4.1 Skala *Psychological Well-Being*

Peneliti mencoba menerapkan skala *Psychological well-being* pada penelitian ini ialah skala yang telah disusun oleh Ryff (1989) yaitu *Ryff Scales Of Psychological Well-Being* (RPWB) yang diadaptasi oleh Yuliana Eni Wahyuningsih (2016) dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,878 di dalam skala ini terdapat 6 aspek yaitu *positive relationship with orders, self acceptance, autonomy, enviromental mastery, purpose in life, personal growth* dengan pilihan skala likert seperti : Sangat setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS).

### 3.4.2 Skala Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* dapat diukur menggunakan skala SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) yang telah dibuat oleh Kwon, Kim, Cho & Yang (2013) yang telah diadaptasi ke versi Indonesia oleh Cindy Chias Arthy (2019) menggunakan *forward* dan *backward translation* dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,740 yang terdiri dari 5 aspek yaitu *daily life disturbance, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse, dan tolerance*. Skala ini berisikan 10 pernyataan yang didalamnya berisi 5 aspek yang telah dikemukakan oleh Kwon dkk., (2013). Dengan pilihan skala likert seperti : Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

## 3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 3.5.1 Validitas

Validitas dilakukan pada penelitian ini yang tujuannya adalah untuk mengukur kecermatan dan ketepatan pada alat ukur yang telah digunakan oleh

peneliti (Lestari et al., 2020). Sebuah tes akan memberikan nilai berupa validitas yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil yang efektif dan tepat. Sedangkan apabila tes memiliki validitas yang rendah, ini dikarenakan ketidakrelevanan data yang dihasilkan.

Asal mula kata validitas yaitu *validity* diartikan sebagai kecermatan atau ketepatan sebagai alat ukur yang sesuai dengan fungsi dan tujuan pada penelitian (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017). Jenis validitas dalam penelitian ini yaitu validitas isi, validitas isi merupakan untuk melihat sejauhmana kesesuaian terhadap indikator serta aitem dengan tujuan dapat dianalisa oleh nalar dan akal yang sehat.

### 3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata bahasa inggris yaitu *reliability* yang artinya adalah mempunyai berbagai artian seperti keandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, konsistensi dan sebagainya, namun fungsi dan inti reliabilitas ditujukan untuk mengukur sejauh mana pengukuran dalam penelitian untuk dapat dipercaya dan diyakini. (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017) & (Azwar, 2014). Tujuan utama dilakukannya pengujian uji reliabilitas adalah untuk melihat sejauh mana pengukuran memiliki konsistensi yang tetap walaupun pada aplikasinya dilakukan pada subjek yang berbeda-beda pula, dengan syarat aspek-aspek yang akan menjadi tolak ukur dalam diri subjek tidak akan berubah atau tetap. Pada umumnya akan tetap ada toleransi kepada hasil dai pengurkuran meskipun sedikit ada perbedaan kecil yang tampak. Apabila perbedaan tersebut terlalu nampak sangat besar, maka dapat dipastikan hasil pengukuran tidak realibel bahkan tidak dapat dipercaya sama sekali (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017). Ukuran

yang menunjukkan pada tinggi atau rendahnya tingkat reliabilitas yaitu semakin tinggi nilai yang didapatkan berarti menunjukkan reabilitas semakin bagus pula (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017). Sedangkan apabila jika nilai reliabilitas yang dihasilkan tersebut mendekati 1,0 maka dapat disimpulkan semakin tinggi reabilitasnya, sebaliknya pula jika nilai tingkat reabilitasnya yang dihasilkan pada penelitian tersebut mendekati angka 0, maka dapat disimpulkan semakin rendah pula tingkat reabilitasnya.

### **3.6 Metode Analisis Data**

#### **3.6.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan agar mengetahui kondisi normal atau tidak normalnya data yang disebar oleh peneliti. Sebuah data dikatakan paling berpengaruh normal apabila memiliki signifikansi  $> 0,05$ . Maka peneliti mencoba membuat acuan dalam penelitian ini yaitu adalah apabila  $p$  dari nilai  $z$  (*kolmogrov-smirnof*) apabila  $>0,05$  maka data normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

#### **3.6.2 Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterkaitan antara 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Peneliti mencoba melakukan uji pada variabel kecanduan *smartphone* dengan variabel *psychological well-being*. Dengan tujuan untuk mengetahui sama atau tidaknya data yang diambil. Maka semua itu akan dilakukan dengan cara menguji linearitas. Apabila nilai  $\rho > 0,05$  maka kedua variabel dapat dikatakan linear. Sebaliknya, jika nilai  $\rho < 0,05$  maka kedua variabel dikatakan tidak linear (Primasti & Wrastari, 2013)

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Ketika sudah melakukan uji normalitas dan linearitas, maka selanjutnya akan di uji hipotesis terlebih dahulu setelahnya baru bisa dilakukan untuk menentukan analisis apa yang harus digunakan. Jenis uji hipotesis yang dilakukan adalah analisis korelasi *pearson product moment*, dengan tujuan melihat hubungan kedua variabel tersebut. Hubungan yang dimaksud adalah semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap *smartphone* maka semakin rendah *psychological well-being* seseorang. Sebaliknya jika semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* maka makin tinggi pula tingkat *psychological well-being* seseorang (Abidin et al., 2020).

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Persiapan Penelitian

##### 4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian

Peneliti melakukan persiapan penelitian terlebih dahulu mulai dari skala yang akan digunakan, kemudian memilih subjek penelitian serta mempersiapkan semua yang akan dibutuhkan dalam melakukan proses penelitian. Peneliti menetapkan karakteristik dalam menentukan subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang memiliki *smartphone*.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media secara online melalui *share google form* yang mana akan disebarakan melalui media sosial seperti aplikasi *Whatsapp, Instagram dan Facebook*.

##### 4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Peneliti membuat *google form* pada tanggal 12 Februari 2022 dan mulai menyebarkannya link tersebut melalui media sosial. Pada tiap bagian *google form* peneliti sudah melampirkan prosedur cara menjawab skala, sehingga subjek tidak merasa bingung ketika mengisi skala tersebut.

Setiap subjek akan mengisi 2 skala yaitu skala *smartphone addiction* dan skala *psychological well-being*. Untuk skala pertama terdiri yang dari 10 pernyataan dengan 6 yang pilihan jawaban, sedangkan untuk skala kedua terdiri dari 42 pernyataan dengan 6 pilihan jawaban.

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang menggunakan *smartphone*. Jumlah sampel didalam penelitian ini sebanyak 349 sampel sesuai dengan ketentuan rumus *Isaac & Michael* (1995) bisa dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1** Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	142	40,7
Perempuan	207	59,3
<b>Jumlah</b>	<b>349</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dua pembagian jenis kelamin yaitu yang terdiri yang terdiri jenis kelamin laki – laki sebanyak 142 sampel yakni 41 % dari 100 % dan jenis kelamin perempuan sebanyak 207 sampel atau 59%.dari 100%. Maka total keseluruhan subjek dari penelitian adalah sebanyak 349 yang diantaranya banyak didominasi oleh perempuan.

**Tabel 4.2** Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persen
13	2	0,6
14	30	8,6
15	99	28,4
16	37	10,6
17	25	7,2
18	22	6,3
19	37	10,6
20	22	6,3
21	49	14,0
22	21	6,0
23	5	1,4
<b>Jumlah</b>	<b>349</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas terdapat sebelas pembagian usia dari subjek penelitian. Diantaranya subjek dengan usia 13 tahun sebanyak 2 orang atau 1% dari 100%, subjek dengan usia 14 sebanyak 30 orang atau 9% dari 100%, subjek dengan usia 15 tahun sebanyak 99 orang atau 28% dari 100%, subjek dengan usia 16 tahun sebanyak 37 orang atau 11% dari 100%, subjek dengan usia 17 tahun sebanyak 25 orang atau 7% dari 100%, subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 22 atau 6%, subjek dengan usia 19 tahun sebanyak 37 orang atau 11% dari 100%, subjek dengan usia 20 sebanyak 22 orang atau 6%, subjek dengan usia 21 sebanyak 49 orang atau 14% dari 100%, subjek dengan usia 22 tahun sebanyak 21 orang atau 6% dari 100%, dan subjek dengan usia 23 sebanyak 5 orang atau 1% dari 100%. Dengan total keseluruhan subjek adalah berjumlah 349 orang.

#### 4.2.2 Deskripsi Data Penelitian

Pendeskripsi dari data penelitian antara hubungan kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* pada remaja terlebih dahulu dilakukan skoring untuk melihat pembagian dari jumlah yang respon dengan tujuan mengetahui seluruh dari sampel yang didapatkan hingga pembagian usia dari total keseluruhan sampel pada penelitian. Setelah itu baru dilakukan proses pengolahan data dengan *Microsoft Excel dan SPSS* untuk dilakukan analisis responded dari jawaban yang telah di sediakan oleh peneliti. Maka diperoleh gambaran pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	$X_{Max}$	$X_{Min}$	$Mean$	$SD$	$X_{Max}$	$X_{Min}$	$Mean$	$SD$
Kecanduan Smartphone	60	10	35	8,33	58	10	36,02	8,84
Psychological Well-being	252	42	147	35	237	113	168,80	19,33

Berdasarkan hasil tabel diatas menggambarkan tentang kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* dimana variabel kecanduan *smartphone* memperoleh hasil skor hipotetik yang bergerak dari angka 10 hingga 60. Sedangkan pada variabel *psychological well-being* memperoleh skor hipotetik yang bergerak dari angka 42 hingga 252. Pada skor empirik kecanduan *smartphone* memperoleh skor yang bergerak dari angka 10 hingga 58. Sedangkan skor empirik yang diperoleh pada variabel *psychological well-being* yakni bergerak dari angka 113 hingga 237. Selanjutnya peneliti akan membuat kategorisasi berdasarkan rerata empirik dengan tujuan mengelompokkan secara terpisah dalam bentuk 5 kategori yang umum digunakan seperti tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :

M : Mean Empirik SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel diatas maka, variabel Kecanduan smartphone terbagi menjadi 5 tingkatan yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori kecanduan smartphone dapat dihasilkan pada tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 4.5** Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Kecanduan *Smartphone*

Kategorisasi	Rentang nilai	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq 49,28$	25	7,16
<b>Tinggi</b>	$40,44 \leq X < 49,28$	78	22,35
<b>Sedang</b>	$31,59 \leq X < 40,44$	137	39,26
<b>Rendah</b>	$22,75 \leq X < 31,59$	91	26,07
<b>Sangat Rendah</b>	$X < 22,75$	18	5,16
<b>Jumlah</b>		349	100

Berdasarkan kategorisasi skala kecanduan *smartphone* pada tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak yaitu terdiri dari 137 orang yang terletak pada kategori sedang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 39,26% dari 100%. Selanjutnya kategorisasi pada *psychological well-being* terdapat pada tabel 4.6.

**Tabel 4.6** Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala *Psychological Well-Being*

Kategorisasi	Rentang nilai	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X \geq 197,81$	23	6,59
Tinggi	$178,48 \leq X < 197,81$	90	25,79
Sedang	$159,14 \leq X < 178,48$	121	34,67
Rendah	$139,80 \leq X < 159,14$	100	28,65
Sangat Rendah	$X < 139,80$	15	4,3
<b>Jumlah</b>		349	100

Berdasarkan tabel deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwasannya persentase *psychological well-being* jumlah terbanyak terdapat pada kategori sedang yakni sebanyak 121 orang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 34,67% dari 100%.

### 4.2.3 Hasil Analisis data

#### 4.2.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini tujuannya adalah untuk melihat apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada variabel kecanduan *smartphone* dan variabel *psychological well-being* yang kemudian dianalisa menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*, dimana peneliti kali ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov* sesuai dengan nilai yang telah ditentukan. Apabila data yang didapatkan dengan nilai signifikan  $p > 0.05$  maka dapat kategorikan dengan normal, sedangkan data dengan nilai  $p < 0.05$  yang berdistribusi bisa dikategorikan tidak normal (Widagdo & Rahardjo, 2012). Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan one sample *kolmogrov-Smirnof* test maka hasil yang diperoleh seperti pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<b>Kecanduan Smartphone</b>	0,200 ( $\rho > 0,05$ )	Normal
<b>Psychological Well-Being</b>	0,200 ( $\rho > 0,05$ )	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa variabel kecanduan *smartphone* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $\rho > 0,05$ ) dan variabel *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $\rho > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa uji normalitas pada variable kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* yang dilakukan oleh peneliti dapat dikatakan bersdistribusi normal.

#### 4.2.3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakuan bertujuan untuk menilai bentuk keterkaitan antara kedua variabel dalam penelitian tersebut. Hubungan linear yang didapatkan nantinya memperlihatkan bahwasannya setiap adanya perubahan dari variable bebas akan juga diikuti oleh variable lain tergantung pada signifikansi ( $p$ ) dari nilai  $F$  (*Linearity*)  $< 0,05$  maka terdapat hubungan linear antara variable bebas dan variable terikat. Tetapi jika  $p$  dari nilai  $F$  (*Linearity*)  $> 0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak linear. Dimana kriteria uji linearitas menggunakan taraf signifikansi 5%.

**Tabel 4.8** Hasil Uji Asumsi Linearitas**ANOVA Table**

			Jumlah		Rata-rata		
			Kuadrat	Df	Kuadrat	F	Sig.
PWB	* Antar	(Gabungan)	24023.804	43	558.693	1.606	.013
kecanduan_smart phone	Kelompok	Linearitas	8484.645	1	8484.645	24.395	.000
		Penyimpangan Dari Linearitas	15539.159	42	369.980	1.064	.372
		Dalam Kelompok	106078.334	305	347.798		
Total			130102.138	348			

Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diketahui bahwa nilai F (*Linearity*) sebesar 24.395 dengan nilai *p* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* adalah linear.

#### 4.2.3.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja, maka analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.9

Tabel 4.9 Uji Hasil Hipotesis

## Correlations

		kecanduan_sma	
		rtphone	PWB
kecanduan_smartphone	Korelasi Pearson	1	-.255**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	349	349
PWB	Korelasi Pearson	-.255**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	349	349

Berdasarkan dari yang telah didapatkan dari hasil uji korelasi antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,255 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Maka hasil hipotesisnya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

### 4.3 Pembahasan

Peneliti mencoba mengajukan hipotesis yang diajukan dalam penelitian tersebut ialah adanya hubungan negatif antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,255 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Maka hasil hipotesisnya  $H_a$  diterima dan  $H_o$

ditolak, yang artinya ada hubungan antara kedua variabel Menurut *Kwon et al*(2013) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* lebih cenderung terjadi pada remaja dari pada orang dewasa. Dikarenakan remaja cenderung fokus terhadap segala media yang terdapat di *smartphone* dan lebih proaktif yang menyebabkan kecanduan rentan terjadi. Kecanduan ini dapat memberikan dampak negatif berupa masalah psikologis maupun masalah sosial pada remaja contohnya adalah kesepian serta depresi. Kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Nugraha & Sari (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi nilai intensitas dari penggunaan *smartphone* maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis dan begitu pula juga sebaliknya.

(Herlina, 2013) mengatakan remaja adalah suatu masa di mana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola yang teridentifikasi dari anak-anak menuju dewasa. Dikutip dari pendapat (Ashari, 1989) remaja akan mengalami masa krisis di mana remaja akan berusaha mencari jati diri dan krisis identitas.

Remaja yang mengalami kecanduan akan berdampak pada aspek dari kecanduan *smartphone* yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2013) yaitu terganggunya beberapa aktivitas, mengalami penarikan diri, senang melakukan hubungan didunia maya yang menyebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan lupa mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo, 2015) menggambarkan mengenai

dampak dari kecanduan *smartphone* membuat individu tidak mendengarkan dengan baik, interaksi yang kurang, dan tidak fokus ketika diajak berbicara.

Hal ini menyebabkan aspek dari *psychological well-being* terganggu yaitu kurangnya menerima diri, tidak terbangunnya hubungan positif dengan orang lain, tidak bisa mandiri, penguasaan lingkungan yang buruk, tujuan hidup yang tidak jelas serta mengganggu pertumbuhan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulkefly & Baharudin, 2010) dimana mahasiswa banyak mengalami gangguan *psychological well-being* ketika menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain *smartphone*.

Pada penelitian ini diperoleh 5 kategorisasi yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Berdasarkan kategorisasi skala kecanduan *smartphone* pada tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak yaitu terdiri dari 138 orang yang terletak pada kategori sedang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 39,54%.

Berdasarkan skala *psychological well-being* jumlah terbanyak terdapat pada kategori sedang yakni sebanyak 121 orang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 34,67% dan jumlah yang paling sedikit terdapat pada kategori sangat rendah yaitu 15 orang dari 349 dengan persentase 4,3%.

## BAB V

### SARAN DAN KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi remaja (pengguna *smartphone*)

Agar senantiasa dapat menggunakan *smartphone* dengan sewajarnya saja serta mengarahkan fungsi *smartphone* ke arah yang lebih positif untuk mencegah kepada dampak negatif dari penggunaan *smartphone* diantaranya kecanduan, yang mengakibatkan pada kesehatan fisik bahkan berdampak pada pola hubungan sosial yang mana secara langsung dilingkungan masyarakat semakin berkurang. Sebaiknya remaja lebih banyak melakukan aktifitas yang bermanfaat seperti berolahraga bersama teman, mengikuti kegiatan sekolah maupun kegiatan yang diadakan oleh desa.

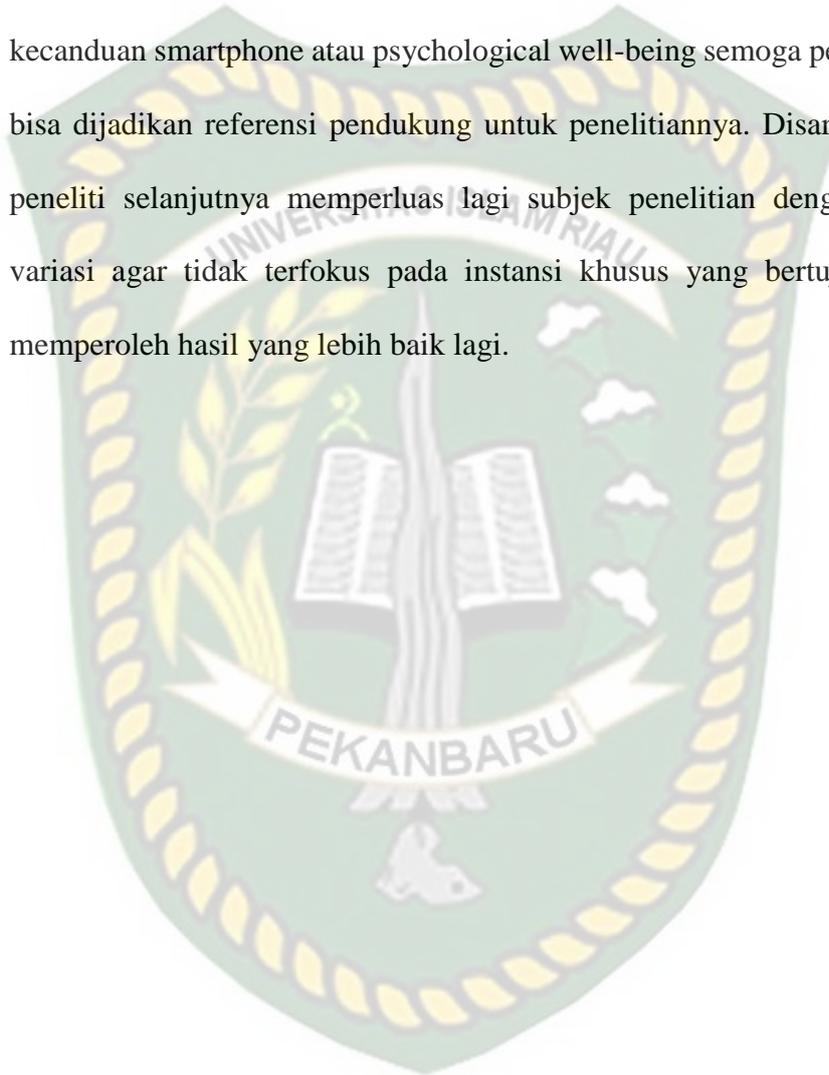
##### 2. Bagi Orang Tua

Orangtua diharapkan agar mampu membimbing anak dalam penggunaan *smartphone* dimasa pertumbuhan remaja yang masih labil, serta senantiasa memberikan pemahaman mengenai norma serta aturan secara jelas agar anak mampu memilah dan memutuskan tindakan benar dan tindakan yang salah. Karena zaman yang sudah berbeda didiklah anak sesuai zamannya namun tidak lupa menanamkan prinsip sesuai norma agama dan atura yang

berlaku. Dengan begitu anak dapat melatih diri untuk mengendalikan dirinya dari hal-hal yang buruk dan dilarang.

### 3. Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai kecanduan smartphone atau psychological well-being semoga penelitian ini bisa dijadikan referensi pendukung untuk penelitiannya. Disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas lagi subjek penelitian dengan banyak variasi agar tidak terfokus pada instansi khusus yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.
- Armanda, C. D., & Fithria. (2018). Psychological Well-Being Pada Remaja Laki-Laki Di Sekolah Menengah Atas. *JIM FKep*, III(3), 30–37.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Ashari, F. (1989). *Idetitas Diri*.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi ke 2* . Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basuki, L. F. (2018). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja Layli. *Jurnal Psikologi*, 3441.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (2nd ed.). Routledge.

- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *The Journal of Workplace Learning*, 22(7), 463–472, Retrieved: 10.1108/13665621011071127
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau (Relationship between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). *Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. Retrieved : <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.294>
- Herlina. (2013). *PERKEMBANGAN MASA REMAJA (Usia 11/12 – 18 tahun). Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>
- Lestari, D. F., Fatimatuzzahra, & Dominica, D. (2020). Hubungan Antara Internet Addiction dengan Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna Smartphone. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 242–247.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>
- Marty Mawarty, Syanti Maulina, Syarifah Faradina, A. (2020). *Kesenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia. Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Mohammadi, K., Movahhedy, M. R., Khodaygan, S., Gutiérrez, T. J., Wang, K., Xi, J., Trojanowska, A., Nogalska, A., Garcia, R., Marta, V., Engineering, C.,

Catalans, A. P., Capsulae.com, Pakdel, Z., Abbott, L. A., Jaworek, A., Poncelet, D., Peccato, L. O. D. E. L., Sverdlov Arzi, R., & Sosnik, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135(January 2006), 989–1011. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012><http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation.Capsulae.pdf><https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>

Nugraha, S. P., & Sari, D. A. (2019). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Bdaya Univesitas Islam Indonesia. *Repository UII*.

Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2017). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 183. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22139>

Nugroho, M. R., Julianto, C., Priambodo, A., & Tulloh, H. (2020). Pengaruh Low Salinity Waterflooding dalam Meningkatkan Perolehan Minyak pada Reservoir Batupasir dan Karbonat. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi VIII 2020 Institut Teknologi Adhi Tama Surabaya*, 383–388.

Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*, 8(2), 22–29.

Papoy, B. (2012). HUBUNGAN KEPUASAN KERJA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ( PSYCHOLOGICAL WELL BEING ) PADA KARYAWAN CLEANER ( STUDI ... *Jurnal Psikologi*.

Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., Wahyuni, E. D., & Keperawatan, F. (2019). HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents) KONTAK PENULIS. *E-Journal Unair*, 1(1), 21–28. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ%7C21JournalHomepage:https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index>

Primasti, K. A., & Wrastari, A. T. (2013). Dinamika psychological wellbeing pada

remaja yang mengalami perceraian orangtua ditinjau dari family conflict yang dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 120–127. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksc1e8f5e5682full.pdf>

Pujiwidodo, D. (2016). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH Ad hyatman*. III(2), 2016.

Purnomo, A. (2015). *Hubungan antara Kecanduan Gadget dengan (Mobile Phone) dengan Empati pada Mahasiswa*.

Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aiptekin/index>

Rhodes, F. (1971). INDIKASI KECANDUAN SMARTPHONE PADA REMAJA DI SURABAYA. *The Mathematical Gazette*, 55(393), 298–305. <https://doi.org/10.2307/3615019>

Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga

Sari, W. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CAREGIVER PENDERITA GANGGUAN SKIZOFRENIA Ignatia. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 000, 1–13.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Soffa, et al. (2019). Kualitas Relasi Remaja dengan Orang Tua dan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 112–121. <https://doi.org/10.26740/jppt.v9n2.p112-121>

Unmerbaya, R. (1993). *Konsep Smartphone* (Vol. 20).

- Widagdo, A. A., & Rahardjo, S. T. (2012). Analisis Faktor Pembentuk Keputusan Pembelian Pada Ponsel Nokia (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Undip Semarang). *Diponegoro Journal of Management*, 1(1), 262–266. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/djom>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.
- Zulkefly, S. N., & Baharudin, R. (2010). Using the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) to Assess the Psychological Health of Malaysian College Students. *Global Journal of Health Science*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v2n1p73>
- Wahyuningsih, Y. E. (2016). Program youth discovery untuk peningkatan psychological well-being mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).