

Kecanduan *Smartphone* dan *Psychological Well-being* pada Masyarakat JABODETABEK di Masa Pandemi Covid-19

Hifizah Nur¹, Dian Misrawati², Putri Setyaningrum³, Annisa Novandita⁴, Yuliana⁵

¹⁾ hifizah.nur@mercubuana.ac.id, Universitas Mercu Buana (Fakultas Psikologi, UMB)

²⁾ dianmisrawati@mercubuana.ac.id, Universitas Mercu Buana (Fakultas Psikologi, UMB)

³⁾ putrisetyaningrum93@gmail.com, Universitas Mercu Buana (Fakultas Psikologi, UMB)

⁴⁾ novannisa6@gmail.com, Universitas Mercu Buana (Fakultas Psikologi, UMB)

⁵⁾ yulianaarifin97@gmail.com, Universitas Mercu Buana (Fakultas Psikologi, UMB)

Article Info:

Keywords:

Smartphone Addiction, Psychological Well-Being, JABODETABEK community, covid-19 pandemic

Article History:

Received : June 27, 2022
Revised : August 25, 2022
Accepted : August 25, 2022

Article Doi:

<http://10.22441/jies.v11i2.15795>

Abstract

This study aims to see the level of smartphone addiction and psychological well-being in the JABODETABEK community during the Covid-19 pandemic. This study involved 414 respondents from the JABODETABEK community (117 male and 297 female) who were selected based on a non-probability sampling-convenience sampling method. The measuring instruments used in this study were the Smartphone Addiction Scale (SAS) developed by Kwon et al. (2013) and the Psychological well-being scale developed by Ryff (1989) and the personal information form used to collect sample personal data. The quantitative analysis of the research was carried out using the Pearson product moment test, descriptive test, and ANOVA test. The results of this study are the level of SAS and PWB of the JABODETABEK community during the pandemic is at a moderate level. In addition, there is a correlation of -0.548 between SAS and PWB, and the effect of SAS by 30% on PWB.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat *smartphone addiction* dan *psychological well-being* pada masyarakat JABODETABEK di masa pandemi covid-19. Penelitian ini melibatkan 414 responden dari masyarakat JABODETABEK (117 laki-laki dan 297 perempuan) yang dipilih berdasarkan metode non probability sampling-convenience sampling. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2013) dan *Psychological well-being scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan formulir informasi personal yang digunakan untuk mengumpulkan data pribadi sampel. Analisa kuantitatif penelitian dilakukan dengan menggunakan uji Pearson produk moment, uji deskriptif, serta uji ANOVA. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat SAS dan PWB masyarakat JABODETABEK selama pandemi berada pada level sedang. Selain itu adanya korelasi sebesar -0,548 antara SAS dan PWB, serta pengaruh SAS sebesar 30% terhadap PWB.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kesejahteraan Psikologis, Masyarakat JABODETABEK, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 ditemukan Coronavirus Disease (COVID-19) di Wuhan Cina dan setelah itu, virus segera menyebar dengan cepat ke seluruh dunia (Qui, Chen & Shi, 2020). Untuk menanggulangi laju kecepatan penyebaran virus ini, banyak negara menerapkan Protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO), mulai dari cuci tangan, tidak berkumpul/melakukan pertemuan, menjaga jarak, membatasi keluar rumah bahkan dilakukan langkah isolasi mulai isolasi mandiri perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota (mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB sampai *lock down*). Akibatnya, semua institusi pendidikan, komersial, olah raga, spiritual dan wisata ditutup (Haleem, Javaid, Vaishya, 2020) .

Di awal-awal pandemi, pemerintah di seluruh dunia telah menutup semua institusi pendidikan, untuk mengendalikan penyebaran penyakit dengan mempertimbangkan keselamatan siswa, pendidik, dan semua orang terkait. Indonesia termasuk salah satu negara yang membuat kebijakan untuk melakukan pembelajaran dan bekerja secara online. Hal ini berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan Penyebaran Corona Virus Desease (COVID-19) (Kemendikbud, 2020).

Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh atau yang lebih umum disebut sebagai PJJ. PJJ ini memerlukan perangkat elektronik seperti smartphone, komputer atau tablet yang bisa digunakan untuk mengakses pelajaran secara online. Selain PJJ, efek dari lain dari penyebaran virus covid-19 adalah banyak kantor baik pemerintah maupun swasta yang kemudian menerapkan skema bekerja dari rumah (*Working from Home*/WFH). Istilah *Working from Home* ini adalah istilah lain dari kata telecommuting atau telework, yang berarti, pekerja diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas-tugas kantornya di rumah, tidak diharuskan untuk datang ke kantor (Potter dalam Mungkasa, 2020).

Efek dari PJJ dan WFH serta tutupnya berbagai institusi ini, terjadilah lonjakan pemakaian internet yang cukup besar di masa pandemi ini. Menurut hasil survey APJII (2020) tentang penggunaan internet di Indonesia, pengguna internet naik menjadi 73,7 persen dari populasi atau setara 196,7 juta pengguna. Dalam survey tersebut diketahui bahwa sebanyak 41,7% dari pengguna internet di Indonesia berasal dari pulau Jawa. Sedangkan daerah JABODETABEK yang meliputi Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Tangerang Selatan serta Bekasi, lebih dari 18 juta penduduknya atau sekitar 1/5 dari penduduk pulau Jawa aktif mengakses internet.

Konten media online yang banyak diakses adalah konten pendidikan dan laman sekolah, video online 49,3 persen, game online 16,5 persen dan streaming musik 15,3 persen. Dari survei tersebut juga diketahui bahwa sebanyak 95,4% pengguna mengakses internet dengan menggunakan smartphone (APJII, 2020).

Menurut data Alvara Research Center (2020), di antara pemakai internet semasa pandemi, yang paling banyak adalah *heavy user* yang menggunakan internet sebanyak 4-6 jam sebanyak 29%, dan diikuti dengan orang yang sudah menunjukkan gejala adiksi yang menggunakan internet sebanyak 7-10 jam perhari sebanyak 20,8%. 11-13 jam sehari, 12,1% dan di atas 13 jam sebanyak 15,1%. Penggunaan internet dalam waktu yang lama ini merupakan salah satu indikasi dari kecanduan.

Smartphone addiction dapat digolongkan ke dalam adiksi tingkah laku yang berbeda dari kecanduan alkohol atau obat-obatan. Smartphone addiction juga dikenal sebagai sindrom ketergantungan terhadap smartphone atau penggunaan smartphone yang berlebihan. Ini dimasukkan ke dalam ketergantungan smartphone yang maladaptif dan/atau tingkah laku yang obsesif kompulsif dalam penggunaan perangkat smartphone (Chen dkk. dalam Yuchang dkk., 2017).

Kwon dkk. (2013) mengungkapkan aspek-aspek kecanduan smartphone, yaitu (1) Gangguan kehidupan sehari-hari seperti tidak melakukan aktivitas yang sudah ditetapkan, sulit berkonsentrasi, merasa sakit kepala ringan, penglihatan kabur, sakit dipergelangan tangan maupun dibelakang leher dan gangguan tidur. (2) Positive anticipation atau rasa optimis dan semangat untuk menjadikan ponsel pintar menjadi wadah untuk menghapus stres yang ada dan

perasaan hampa tanpa ponsel, dan berperan sebagai teman yang memberi kesenangan, mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman. (3) Withdrawal yang diindikasikan sebagai perasaan tidak nyaman dan hampa tanpa smartphone dan pengguna ponsel tidak berhenti untuk memikirkan ponsel pintar yang dimiliki bahkan ketika tidak digunakan. (4) Cyberspace Oriented Relationship yaitu individu mempunyai hubungan yang lebih erat dalam dunia maya, dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata. (5) Overuse yaitu menggunakan ponsel secara berlebihan, serta (6) Tolerance atau individu tidak mampu mengendalikan diri dalam penggunaan ponsel. Bila pola perilaku kecanduan smartphone telah terbentuk, maka akan merusak hubungan sosial dan juga membuat hidup lebih sulit karena menurunnya prestasi akademik (atau kerja), dan akhirnya memperburuk psychological well-being seseorang.

Kesejahteraan Psikologis (psychological well-being) merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif (Ryff, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Individu yang memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi adalah mereka yang jauh lebih sering mengalami kepuasan hidup dan lebih sedikit mengalami emosi yang tak menyenangkan, seperti marah dan sedih. Ryff menyebutkan bahwa psychological well-being terdiri dari enam dimensi, yaitu mampu menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang positif terhadap orang lain, memiliki otonomi atau kemandirian, mampu menguasai atau beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri (Ryff, 1989).

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan tingkat kecanduan smartphone dan psychological well-being pada masyarakat JABODETABEK di masa pandemi Covid-19.

Adapun pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecanduan smartphone dan *psychological well-being* pada masyarakat JABODETABEK?
2. Bagaimana hubungan dan pengaruh kecanduan smartphone pada *psychological well-being* penduduk JABODETABEK?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasional dan uji model. Analisis korelasional dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen (Smartphone Addiction) dengan variabel dependen (*psychological well-being*). Disamping itu, juga dilakukan penelitian uji model dilakukan untuk melihat perbedaan *psychological well-being dan Smartphone Addiction* pada subjek yang berbeda jenis kelamin, usia, tempat tinggal, pekerjaan, dan aktivitas di rumah atau kantor.

Alat ukur yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2018). SAS terdiri dari enam aspek, yaitu gangguan dalam kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, menarik diri dari lingkungan, relasi yang berorientasi pada ruang maya, over use, dan toleransi. Enam aspek tersebut diwakilkan oleh 30 item dengan enam pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, agak setuju, setuju dan sangat setuju.

Psychological well-being scale adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Alat ukur terdiri dari 6 aspek, yaitu self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life dan personal strength. Skala terdiri dari 30 item dengan enam pilihan jawaban untuk setiap item nya, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, agak setuju, setuju dan sangat setuju.

Populasi yang menjadi wilayah generalisasi hasil penelitian adalah masyarakat JABODETABEK. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan *teknik non probability sampling-convenience sampling*. Jumlah minimum sampel yang dikumpulkan ditentukan

melalui tabel kalkulasi Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2011), untuk populasi di atas satu juta yaitu 349 orang dengan taraf kesalahan 5%. Jumlah responden yang bersedia mengikuti penelitian ini adalah 414 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui survey dengan menggunakan media sosial seperti facebook, grup WA, Instagram, dan menggunakan alat ukur berupa kuesioner, yaitu *Psychological well-being scale* (Ryff, 1989) dan *Smartphone Addiction Scale* (Kwon, 2013). Kedua alat ukur ini pernah diuji reliabilitas dan indeks diskriminasi itemnya dalam penelitian Nur dkk (2019) dan menghasilkan 30 item PWB dan 30 item SAS. Selain itu, self-report untuk menjangkau data sosiodemografis berupa usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pekerjaan, dan aktivitas di rumah atau kantor.

Penyebaran kuesioner dilakukan selama bulan Oktober dan November tahun 2020. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas alat ukur SAS dan PWB. Hasil uji reliabilitas SAS yang terdiri dari 30 item didapat koefisien reliabilitas $\alpha=0,939$ serta indeks diskriminasi item sebesar 0,343 sampai dengan 0,735. Sementara, alat ukur PWB dari 30 item menjadi 27 item, dengan koefisien reliabilitas $\alpha=0,915$ serta indeks diskriminasi item sebesar 0,3 sampai dengan 0,741.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik sosio-demografis sampel

Tabel 1. Karakteristik sosio-demografis dari sample

| Karakteristik Sosio-demografis | | N (414) | % |
|--------------------------------|----------------------|------------|----|
| Gender | Laki-laki | 117 | 28 |
| | Perempuan | 297 | 72 |
| Usia | 15-20 | 140 | 34 |
| | 21-30 | 165 | 40 |
| | 31-40 | 41 | 10 |
| | 41-50 | 54 | 13 |
| | 51-60 | 13 | 3 |
| | 61-70 | 1 | 0 |
| Wilayah Tinggal | Bekasi | 28 | 7 |
| | Bogor | 13 | 3 |
| | Depok | 21 | 5 |
| | Jakarta | 179 | 43 |
| | Tangerang | 100 | 24 |
| | Tangerang Selatan | 73 | 18 |
| Pendidikan Terakhir | SMA | 229 | 55 |
| | S1 | 164 | 40 |
| | S2 | 21 | 5 |
| Pekerjaan | Fresh Graduate | 5 | 1 |
| | Mahasiswa | 186 | 45 |
| | Karyawan | 119 | 29 |
| | Pelajar | 12 | 3 |
| | Freelance | 8 | 2 |

| | | | |
|---------------------|------------------|-----|-----|
| | Ibu Rumah Tangga | 31 | 7 |
| | PNS | 10 | 2,5 |
| | Pengajar | 33 | 8 |
| | Wirausaha | 10 | 2,5 |
| Tempat Beraktivitas | Rumah | 320 | 77 |
| | Kantor | 94 | 23 |

Dari data di atas terlihat bahwa wanita lebih banyak mendominasi sampel penelitian sebanyak 297 orang. Lalu dari sisi usia, rentang usia 21-30 tahun menjadi responden terbanyak (165 orang) lalu diikuti oleh rentang usia 15-20 tahun sebanyak 140 orang. Warga Jakarta dan Tangerang menjadi responden terbanyak dalam penelitian ini sebanyak 179 dan 100 orang. Mahasiswa dan karyawan menjadi responden terbanyak dari sisi pekerjaan, yaitu 186 dan 119 orang. Terakhir, sebanyak 320 responden melakukan aktivitas di rumah selama pandemi.

2. Tingkat SA dan PWB Penduduk JABODETABEK

Dengan mean 118,48 dan SD 22,56, didapatkan skor PWB yang masuk kategori rendah adalah 95,92 dan di skor bawahnya, sedangkan untuk skor dalam kategori tinggi adalah 141,04 dan skor di atasnya (skor tertinggi 162 dan terendah 27). Sedangkan untuk SAS dengan Mean 94,86 dan SD 25,93 yang masuk dalam kategori rendah adalah 68,93 ke bawah, sedangkan skor dalam kategori tinggi adalah 120,78 ke atas (skor tertinggi adalah 180 dan skor terendah 30).

Tabel 2. Tingkat PWB dan SAS Penduduk JABODETABEK

| Skor | PWB | % | SAS | % |
|--------|-----|-----|-----|-----|
| Rendah | 65 | 16% | 65 | 16% |
| Sedang | 280 | 68% | 289 | 70% |
| Tinggi | 69 | 17% | 60 | 14% |
| Total | 414 | | 414 | |

Dari data di atas bisa diketahui bahwa secara umum skor PWB dan SAS penduduk JABODETABEK di masa pandemi berada dalam ranah sedang.

3. Hasil Uji Korelasi SA dengan PWB

Dari data yang masuk dari kuesioner, hasil uji korelasinya adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil uji korelasi skala SAS dan PWB

| Korelasi | R | Signifikansi (p) |
|-------------------------------|---------|------------------|
| <i>Pearson product moment</i> | -.548** | 0,000 |

Dari hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan terdapat korelasi negatif ($r = -0,548$) dan Signifikan pada ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa apabila skor *Psychological well-being* nya tinggi, maka tingkat *smartphone addiction* nya cenderung menjadi rendah atau sebaliknya.

4. Hasil Uji Regresi SA dengan PWB

Setelah melihat adanya korelasi yang signifikan antara SAS dengan PWB, maka peneliti juga melakukan uji regresi dari kedua variable tersebut. Hasilnya adalah:

Tabel 4. Uji regresi antara SAS dan PWB

| <i>Regresi</i> | <i>R</i> | <i>R²</i> | <i>Signifikansi F Change(p)</i> |
|-----------------------|----------|----------------------|---------------------------------|
| <i>Regresi Linear</i> | 0,548 | 0,301 | 0,000 |

Dari tabel di atas ditemukan bahwa tingkat regresi SAS terhadap PWB sekitar 0,301, yang berarti SAS mempengaruhi PWB sebesar 30, %, sementara 70% lagi dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

5. Hasil perbedaan PWB dan SA berdasarkan usia

Hasil uji PWB dan SA yang dihubungkan dengan perbedaan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Anova perbedaan PWB dan SA berdasarkan usia

| <i>Variabel</i> | <i>Nilai F</i> | <i>Signifikansi</i> |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | 8,332 | 0,000 |
| <i>Smartphone Addiction</i> | 15,691 | 0,000 |

Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA di atas disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *psychological well-being* maupun *smartphone addiction* di antara berbagai usia pada masyarakat JABODETABEK. Dari data diketahui bahwa mean SAS tertinggi ada pada usia 15-20 tahun dengan skor 101,89 dan terendah pada usia 51-60 tahun dengan skor 75,38. Sedangkan untuk mean PWB, yang tertinggi pada tingkat usia 51-60 tahun dengan skor 136,54 dan terendah pada usia 15-20 tahun dengan skor 102,36.

6. Perbedaan PWB dan SAS berdasarkan tingkat pendidikan

Hasil uji PWB dan SA yang dihubungkan dengan perbedaan tingkat pendidikan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Uji ANOVA perbedaan PWB dan SA berdasarkan perbedaan tingkat pendidikan

| <i>Variabel Dependen</i> | <i>Variabel Independen (Pendidikan Terakhir)</i> | <i>Rata-rata</i> | <i>F</i> | <i>Signifikansi</i> |
|-------------------------------------|--|------------------|---------------|---------------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | <i>SMA</i> | <i>105,46</i> | <i>14,074</i> | <i>0,000</i> |
| | <i>S1</i> | <i>113,2</i> | | |
| | <i>S2</i> | <i>129,69</i> | | |
| <i>Smartphone Addiction</i> | <i>SMA</i> | <i>96,94</i> | <i>5,881</i> | <i>0,003</i> |
| | <i>S1</i> | <i>94,23</i> | | |
| | <i>S2</i> | <i>77,05</i> | | |

Berdasarkan uji ANOVA terlihat ada perbedaan yang signifikan baik dari PWB maupun SAS berdasarkan tingkat pendidikan terakhir di masyarakat JABODETABEK. Dalam hal ini, tingkat pendidikan S2 memiliki nilai mean PWB yang lebih tinggi dari yang lainnya, sedangkan dalam hal skor SAS, pendidikan SMA memiliki nilai mean yang lebih tinggi dari dua tingkat pendidikan yang lain.

7. Perbedaan PWB dan SAS berdasarkan pekerjaan

Hasil uji PWB dan SA yang dihubungkan dengan perbedaan fakultas adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Uji ANOVA perbedaan PWB dan SA berdasarkan pekerjaan

| <i>Variabel Dependen</i> | <i>Variabel Independen (Pekerjaan)</i> | <i>Rata-rata</i> | <i>F</i> | <i>Signifikansi</i> |
|------------------------------|--|------------------|--------------|---------------------|
| <i>PWB</i> | <i>Fresh Graduate</i> | <i>88,80</i> | <i>7.256</i> | <i>0.000</i> |
| | <i>Mahasiswa</i> | <i>103,33</i> | | |
| | <i>Karyawan</i> | <i>110,82</i> | | |
| | <i>Pelajar</i> | <i>113,92</i> | | |
| | <i>Freelance</i> | <i>114,13</i> | | |
| | <i>Ibu Rumah Tangga</i> | <i>116,19</i> | | |
| | <i>PNS</i> | <i>121</i> | | |
| | <i>Pengajar</i> | <i>123,42</i> | | |
| | <i>Wirausaha</i> | <i>137,80</i> | | |
| <i>SA</i> | <i>Fresh Graduate</i> | <i>112,00</i> | <i>6.185</i> | <i>0.000</i> |
| | <i>Mahasiswa</i> | <i>102,39</i> | | |
| | <i>Karyawan</i> | <i>92,18</i> | | |
| | <i>Pelajar</i> | <i>97,75</i> | | |
| | <i>Freelance</i> | <i>88,88</i> | | |

| | |
|-------------------------|-------|
| <i>Ibu Rumah Tangga</i> | 81,68 |
| <i>PNS</i> | 85,90 |
| <i>Pengajar</i> | 81,94 |
| <i>Wirausaha</i> | 71,90 |

Hasil uji anova dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan dalam hal PWB dari setiap jenis pekerjaan, yaitu pengajar dan wirausaha memiliki PWB yang paling tinggi dibandingkan dengan jenis pekerjaan lain dengan skor mean masing-masing 123,42 dan 137,80. Lalu *fresh graduate* dan mahasiswa memiliki PWB paling rendah. Sebaliknya dari sisi skor SAS ditemukan ada perbedaan yang signifikan antar pekerjaan, dengan *mean fresh graduate* paling tinggi (112) diikuti oleh mahasiswa(102,39).

8. Pembahasan

Penelitian ini untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* dan tingkat *psychological well-being* penduduk JABODETABEK di masa pandemi covid-19. Selain itu juga untuk mengukur hubungan antara kedua variabel tersebut dan bagaimana pengaruh tingkat kecanduan *smartphone* terhadap *psychological well-being* dan hubungan antara kedua variabel tersebut dengan data-data karakteristik sosio-demografis mereka, seperti usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Penelitian ini menjangkau sampel sebanyak 414 orang dari masyarakat JABODETABEK. Sebanyak 70% responden adalah perempuan dan usia remaja dan dewasa muda (15-30 tahun) mendominasi sampel penelitian sebanyak 74%. Sebagian besar responden adalah karyawan dan mahasiswa (sebesar 74%) yang berdomisili di Jakarta dan Tangerang (sebanyak 67%). Selain itu 95% dari responden adalah lulusan SMA dan S1 dan 77% responden beraktivitas di rumah.

Dari perhitungan kategorisasi pemakaian *smartphone* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat JABODETABEK masuk dalam kategori sedang dalam skor keseluruhan *smartphone addiction*. Menurut penelitian Emanuel (2015) penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa menghasilkan perilaku melalaikan tanggung jawab sehari-hari atau menghindari dari berhubungan sosial secara langsung. Selain itu, gejala *withdrawal* bisa terjadi ketika *handphone* tidak bisa digunakan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat JABODETABEK masuk dalam kategori sedang, sehingga gangguan-gangguan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan di atas masih dalam taraf yang bisa ditolerir, sehingga bisa disimpulkan, tidak sampai melalaikan tanggung jawab sehari-hari dan tidak membuat responden menghindari dari melibatkan diri dalam lingkungan sosial. Tingkat penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet yang tinggi di masa pandemi juga disebabkan karena banyak waktu yang dihabiskan bukan hanya untuk mencari laman hiburan, namun karena harus menyelesaikan tugas-tugas belajar bagi siswa dan mahasiswa, serta tugas kantor bagi karyawan yang melakukan WFH.

Begitu juga dalam hal *psychological well-being*, sebagian besar penduduk JABODETABEK berada dalam kategori menengah dalam skor keseluruhan PWB. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat JABODETABEK dalam hal kemampuan menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang positif terhadap orang lain, memiliki otonomi atau kemandirian, mampu menguasai atau beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri, berada dalam skala menengah.

Dari hasil uji korelasi ditemukan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* sebesar 0.548. Hal ini menguatkan penemuan Kumcagiz (2016) dan Nur (2019). Populasi pada penelitian kali ini adalah

masyarakat JABODETABEK yang terdiri dari berbagai tingkatan usia, pendidikan, pekerjaan. Hal ini berbeda dari penelitian Kumcagiz dan Nur, yang melakukan penelitian pada mahasiswa. Hasil ini juga memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingginya tingkat kecanduan smartphone akan menurunkan tingkat psychological well-being seseorang.

Hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh SA terhadap PWB sebesar 30%. Ini merupakan persentase yang besar, karena hal ini berarti sepertiga bagian dari keseluruhan kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh perilakunya dalam penggunaan smartphone. Hasil regresi ini lebih tinggi dari apa yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya (Nur dkk, 2019) yang menemukan pengaruh SA sekitar 22% terhadap PWB pada mahasiswa. Hal ini bisa menunjukkan bahwa semakin beragam latar belakang dalam hal usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan responden penelitian, akan memperbesar pengaruh SA terhadap PWB. Selain itu, kondisi khusus pandemi yang membuat masyarakat terisolasi di dalam rumah menyebabkan smartphone, yang memfasilitasi internet, menjadi salah satu sarana yang paling praktis untuk mencari informasi, mengakses berbagai laman yang diperlukan, baik untuk belajar, bekerja maupun mencari hiburan. Untuk memastikan dan memperkuat dugaan ini diperlukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang lebih besar dan beragam.

Menurut hasil penelitian dari Emanuel (2015), diketahui yang dimaksud dengan adiksi smartphone adalah individu tidak tergantung dengan perangkatnya, namun adiksi terhadap informasi, hiburan dan hubungan personal yang dihantarkan melalui perangkat tersebut. Orang juga akan terus berusaha keras terhubung dengan orang lain melalui perangkat tersebut. Hal ini menunjukkan pola pergeseran perilaku manusia dalam hal mendapatkan hiburan dan informasi serta perubahan cara berhubungan dengan orang lain.

Di penelitian mendatang akan lebih baik bila dapat dilakukan analisa tentang bagian mana yang paling mempengaruhi dari keenam aspek kecanduan smartphone yang mempengaruhi *psychological well-being* penduduk JABODETABEK.

Dari data diketahui bahwa mean SA tertinggi ada pada usia 15-20 tahun dengan skor 101,89 dan terendah pada usia 51-60 tahun dengan skor 75,38. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh smartphone cukup kuat di antara pengguna remaja dan awal dewasa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Andon dan Balszkiewicz (2016), bahwa pengguna smartphone yang paling aktif adalah usia remaja 12-17 tahun dan penggunaannya menurun sejalan dengan semakin tinggi tingkat usia. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa remaja paling aktif menggunakan smartphone untuk komunikasi dan media sosial. Hasil uji ANOVA dalam skor psychological well-being juga sejalan dengan hasil korelasi, di mana skor SA terendah di usia 51-60 memiliki skor mean tingkat PWB yang paling tinggi, yaitu sebesar 136,54. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Roslan dkk. (2017) yang menemukan bahwa semakin meningkat usia seseorang maka tingkat *psychological well-being* nya juga semakin meningkat.

Hasil uji ANOVA untuk perbedaan tingkat pendidikan, menunjukkan bahwa lulusan SMA memiliki skor mean SAS yang lebih tinggi dari lulusan S1 dan S2, sedangkan dalam hal PWB, sebaliknya, skor mean PWB lebih tinggi pada lulusan S2 di ikuti oleh lulusan S1 dan skor terendah pada lulusan SMA. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Roslan (2017) yang menemukan tingkat PWB di antara mahasiswa postgraduate (program master) di Malaysia cukup tinggi. Dalam penelitian tersebut ditemukan skor tertinggi adalah pertumbuhan pribadi (dengan nilai mean 4,84), diikuti dengan tujuan hidup (mean 4,57) dan hubungan yang positif dengan orang lain (mean 4,52). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi psychological well beingnya terutama dalam ketiga hal tersebut.

Hasil uji anova juga menunjukkan pengajar dan wirausaha memiliki PWB yang paling tinggi dibandingkan dengan jenis pekerjaan lain dengan skor mean masing-masing 123,42 dan

137,80. Lalu fresh graduate dan mahasiswa memiliki PWB paling rendah. Penelitian Onyshi dkk (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan dari suatu pekerjaan maka tingkat PWB nya akan semakin rendah. Bila dihubungkan dengan hasil penelitian Onyshi, hal ini mungkin menunjukkan bahwa tuntutan kerja pengajar dan wirausaha lebih ringan dibandingkan dengan jenis pekerjaan lainnya. Sebaliknya dari sisi skor mean SA fresh graduate paling tinggi (112) diikuti oleh mahasiswa(102,39). Di sisi lain, wirausaha memiliki skor mean SA terendah yaitu 71,90.

Simpulan

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kecanduan smartphone memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap psychological well-being penduduk JABODETABEK selama masa pandemi covid-19. Pengaruh SAS mencapai 30% di antara pengaruh yang lainnya terhadap PWB di masa ini. Hasil korelasi dan regresi yang tinggi ini bisa menunjukkan bahwa semakin beragam latar belakang dalam hal usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan responden penelitian, akan memperbesar tingkat korelasi negatif dan pengaruh SA terhadap PWB. Selain itu kondisi terisolasi selama masa pandemi juga mempengaruhi tingkat ketergantungan masyarakat terhadap smartphone dan lebih banyak mengakses internet melalui perangkat tersebut. Untuk memastikan dan memperkuat dugaan ini diperlukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang lebih besar dan beragam.

Selain itu ditemukan juga tingkat skor mean yang berbeda pada perbedaan usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Tingkat penggunaan smartphone untuk mengakses internet yang tinggi di masa pandemi bisa disebabkan karena banyak waktu yang dihabiskan bukan hanya untuk mencari laman hiburan, namun karena harus menyelesaikan tugas-tugas belajar bagi siswa dan mahasiswa, serta tugas kantor bagi karyawan yang melakukan WFH.

Di penelitian mendatang akan lebih baik bila dapat dilakukan analisa tentang bagian mana yang paling mempengaruhi dari keenam aspek kecanduan *smartphone* yang mempengaruhi *psychological well-being* penduduk JABODETABEK.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2018, 10 12). Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2). <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDI SI74November2020.pdf>
- Qiu Yun , Chen Xi , Shi Wei(2020). *Impacts of social and economic factors on the transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China. Journal of Population Economics* <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00778-2> 9 May 2020
- Kemendikbud (2020). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. <https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Mungkasa, Oswar (2020). Bekerja dari Rumah (*Working From Home/ WFH*): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning* Volume IV No. 2 – Juni 2020
- Haleem A., Javid M., Vaishya R. (2020). *Effects of COVID 19 pandemic in daily life. Journal Elsevier Public Health Emergency*. <https://www.researchgate.net/publication/340426338>

- Djalante R, Lassa J, Setiamarga D, Sudjatma A, Indrawan M, Haryanto B, Mahfud C, Sinapoy M. S., Djalantel S, Rafliana Iina, Gunawan L. A., Surtiari G. A. K., Warsilah H (2020). Review and Analysis of Current Responses to COVID-19 in Indonesia: *Period of January to March 2020. Progress in Disaster Science. Journal homepage: www.elsevier.com/locate/pdisas*
- Kwon, M., Lee, J., Won, M., Park, J., Min, J., Han, C., & et.all. (2018). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Plos One.*
- Ryff, C. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. (1995). *The Structured of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology*, 719 - 727.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Kumcagiz, H. & Gunduz, Y. (2016). *Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. International Journal of Higher Education. www.sciedupress.com/ijhe*
- Emanuel, R. Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre, E., Walters, D., & Williams, A. (2015). *The truth about smartphone addiction. College Student Journal*, 49(2), 291-299.
- Ionut Andone, Konrad Błaszkiwicz, Mark Eibes, Boris Trendafilov (2016). *How Age and Gender Affect Smartphone Usage. Conference Paper · September 2016.*
- APJII. (2018, 10 12). Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2). <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDI SI74November2020.pdf>
- Qiu Yun, Chen Xi, Shi Wei (2020). *Impacts of social and economic factors on the transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China. Journal of Population Economics* <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00778-2> 9 May 2020
- Kemendikbud (2020). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. <https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Mungkasa, Oswar (2020). Bekerja dari Rumah (*Working From Home/WFH*): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning Volume IV No. 2 – Juni 2020*
- Haleem A., Javaid M., Vaishya R. (2020). Effects of COVID 19 pandemic in daily life. *Journal Elsevier Public Health Emergency*. <https://www.researchgate.net/publication/340426338>
- Djalante R, Lassa J, Setiamarga D, Sudjatma A, Indrawan M, Haryanto B, Mahfud C, Sinapoy M. S., Djalantel S, Rafliana Iina, Gunawan L. A., Surtiari G. A. K., Warsilah H (2020). Review and Analysis of Current Responses to COVID-19 in Indonesia: *Period of January to March 2020. Progress in Disaster Science. Journal homepage: www.elsevier.com/locate/pdisas*
- Kwon, M., Lee, J., Won, M., Park, J., Min, J., Han, C., & et.all. (2018). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Plos One.*

- Ryff, C. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. (1995). *The Structured of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719 - 727.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Kumcagiz, H. & Gunduz, Y. (2016). *Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students*. *International Journal of Higher Education*. www.sciedupress.com/ijhe
- Emanuel, R. Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre, E., Walters, D., & Williams, A. (2015). *The truth about smartphone addiction*. *College Student Journal*, 49(2), 291-299.
- Ionut Andone, Konrad Błaszkiwicz, Mark Eibes, Boris Trendafilov (2016). *How Age and Gender Affect Smartphone Usage*. *Conference Paper* · September 2016
- Nur Hifizah, Misrawati Dian, Utami Shinta (2019). *What is The Influence of Smartphone Addiction on Student's Psychological Well-Being?* *Southeast Asia Psychology Journal* Vol.9 (December, 2019), 122-137
- S. Roslan, N. Ahmad, N. Nabilla and Z. Ghiami (2017). *Psychological Well-being Among Postgraduate Students*. *Acta Medica Bulgarica*, Vol. XLIV, 2017, № 1 // *Original article*.
- Ike E . Onyishi¹, Fabian O . Ugwu² , Charity N . Onyishi and Felicia O . Okwueze⁴ (2018). *Job demands and psychological well-being: Moderating role of occupational self-efficacy and job social support among mid-career academics*. *Journal of Psychology in Africa*, 2018 Vol. 28, No. 4, 267–272, <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1501908>
- Alvara Research Center (2020). *Survei Alvara: 15,8% Masyarakat Berinternet Lebih dari 13 Jamselama Pandemi*. Katadata.co.id. Agustus 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/10/05/survei-alvara-158-masyarakat-berinternet-lebih-dari-13-jam-selama-pandemi#>
- Jin Yuchang & Sun Cuicui & An Junxiu & Li Junyi (2017). *Attachment Styles and Smartphone Addiction in Chinese College Students: the Mediating Roles of Dysfunctional Attitudes and Self-Esteem*. *Int J Ment Health Addiction* DOI 10.1007/s11469-017-9772-9