HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Sovi Fatmawati

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[sovifatmawati86@gmail.com](mailto:emarakyan@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 119 remaja yang berusia 12-21 tahun. Penentuan subjek penelitian menggunakan metode *Purposive Sampling.* Pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur berupa Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Kecenderungan Kecanduan internet. Metode analisis data yang digunakan adalah *Product Moment*. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar r= -0.341 dan p= 0.000 (p<0.01). Nilai koefisien determinasi (R squared) sebesar 0.116 yang berarti bahwakecenderungan kecanduan internet memberikan sumbangan sebesar 11,6% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

**Kata Kunci** : kesejahteraan psikologis, kecenderungan kecanduan internet, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TENDENCY OF INTERNET ADDICTION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS**

Sovi Fatmawati

Mercu Buana University of Yogyakarta

[sovifatmawati86@gmail.com](mailto:sovifatmawati86@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between the tendency of internet addiction with psychological well-being in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between the tendency of internet addiction and psychological well-being in adolescents. Research subjects numbered 119 adolescents aged 12-21 years. Determination of research subjects using the purposive sampling method. Research data collection using measurement tools in the form of Psychological Well-Being Scale and Internet Addiction Tendency Scale. The data analysis method used is Product Moment. The results of data analysis obtained correlation values ​​of r = -0,341 and p = 0,000 (p <0.01). The coefficient of determination (R squared) is 0.116 which means that the tendency of internet addiction contributes 11.6% to the psychological well-being of adolescents. The results showed there was a negative relationship between the tendency of internet addiction with psychological well-being in adolescents.*

***Keywords****: psychological well-being, internet addiction, adolescents*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah idaman semua orang. Ini berangkat dari sebuah kehidupan yang normal. Oleh karena itu setiap manusia berusaha untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, sosial dan psikologisnya. Hal itu dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang meliputi fisik, sosial dan psikologi. Dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut terdapat permasalahan yang akan muncul sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologi seseorang (Prabowo, 2017).

Menurut Santrock (2002) tahap perkembangan manusia disertakan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi, demikian juga pada masa remaja. Masa remaja adalah masa penolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati. Oleh karena itu pada masa ini ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang muncul sering kali disebabkan karena ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi, sehingga akan ditemukan dampak negatif, misalnya kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain-lain. hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja diantaranya adalah depresi, rasa cemas, rasa takut, dan hiperaktif (Nursidik, 2009).

Menurut Ryff, dalam Prabowo (2017) kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya dan merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. Ryff juga mengkontruksikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis antara lain: 1) Penerimaan diri; 2) Hubungan positif dengan orang lain; 3) Kemandirian; 4) Penguasaan lingkungan; 5) Tujuan hidup; 6) Pengembangan pribadi.

dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket sebagai teknik pengumpulan data yang efisien untuk mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan untuk mengetahui apa yang diharapkan responden. Berdasarkan angket yang dibagikan kepada remaja sekolah yang ada di lingkungan tempat tinggal peneliti diperoleh 3 dari 5 remaja sekolah yang menyatakan bahwa mereka bahagia dengan kehidupannya yang sekarang dengan aktivitas keseharian yang mereka jalani. menurut remaja tersebut kebahagiaan dikehidupannya itu ketika mereka terbebas dari permasalahan-permasalahan yang menimpa mereka seperti berkelahi dengan teman sebaya, dimarahi orangtua, dan tugas sekolah yang terlalu banyak. Subjek mengatakan jika dirinya sedang mengalami permasalahan yang bagi dirinya sangat mengganggu kehidupannya, mereka cenderung melampiaskan ke apa yang mereka sukai seperti bermain internet seharian sampai subjek melupakan permasalahan yang sedang ia alami. Subjek juga mengaku bahwa dirinya dapat merasakan kesenangan sementara ketika ia sedang bermain internet dengan teman online nya.

Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidaklah dapat dinilai begitu saja, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu kecanduan internet, dukungan sosial, memaafkan, work family conflict dan job insecurity (Cardak (2013); Hardjo & Novita (2016); Maulida & Sari (2016); Sianturi & Zulkarnain (2013); Nopiando (2012)). Pada penelitian ini, peneliti memilih kecanduan internet sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena internet menyebabkan efek negatif keseluruhan pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu kesejahteraan psikologis Rehman dkk, (2016).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti memilih subjek remaja karena remaja merupakan masa kritis dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Oleh karena itu mereka cenderung labil dalam bertindak, namun selalu ingin mencoba hal-hal baru dan mendapat pengakuan atas jati dirinya selayaknya orang dewasa. Sehingga ketika mereka tidak mampu memilah berbagai infotmasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar, mereka cenderung melakukan kenakalan remaja dan tindakan kriminalitas remaja (Santrock, 2004).

Griffiths (1998) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Orzack (dalam Mukodim, Ritandiyono & Sita, 2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah suatu kondisi seseorang yang merasa ketertarikan berlebih dengan dunia maya sehingga membuat kenyamanan tersendiri ketika sedang online.

Adapun aspek-aspek kecanduan internet menurut Griffiths sebagai berikut : (1) *Salience*, Terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. (2) *Mood Modification*, Mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet. (3) *Tolerance*, proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet. (4) *Withdrawal Symptoms*, Menunjukkan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena pengguna internet dikurangi atau tidak dilanjutkan. (5) *Conflic / Control*, Mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya. (6) *Relapse*, Menunjukkan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Khouli (2013) mengatakan bahwa seseorang yang menggunakan teknologi terutama internet saat ini cenderung menggunakan jejaring sosial tanpa kontrol. Remaja pengguna internet juga merasa kurang puas serta memiliki banyak masalah seperti sering merasa sedih, merasa tidak bahagia, dan sering merasa bosan. Permasalahan yang menimbulkan berbagai perilaku remaja seperti yang telah dipaparkan dapat mengganggu keseimbangan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja saat ini mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang merupakan dampak dari adanya internet (Rideout, Foehr, & Roberts, 2010).

Menurut Cardak (2013) kecanduan internet mempengaruhi kesejahteraan psikologis, mahasiswa yang memiliki kecanduan internet yang tinggi maka kesejahteraan psikologis nya akan menjadi rendah. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pengguna internet yang kecanduan memiliki kesejahteraan lebih rendah daripada pengguna yang tidak kecanduan (Wang, Luo, Bai, Luo, Gao, & Gao, 2013). Sejalan dengan penelitian sebelumnya Wang, et al (2013) mengungkapkan pengguna internet yang mengalami kecanduan berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan, meliputi harga diri yang rendah, kepuasan hidup yang rendah dan meningkatkan depresi.

Sejalan dengan data diatas dapat dilihat bahwa kecanduan internet merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi pengguna internet karena memiliki dampak negatif yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik remaja dapat mengurangi dampak negatif penggunaan internet terutama kecanduan internet. Kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan remaja dalam proses perkembangannya. Oleh karena itu peneliti akan berfokus pada hubungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja ?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala. Penyusunan skala dengan menggunakan skala bentuk likert, skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016) skala ini menggunakan metode penskalaan pernyataan yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar nilai skala (Azwar, 2017).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja yang sesuai dengan karakteristik subjek. Adapun karakteristik pemilihan subjek dalam penelitian ini adalah :

Remaja yang sedang dalam proses menimba ilmu yang telah memiliki fasilitas *gadget*. Alasannya, pada remaja yang masih sekolah tersebut memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan pada proses pembelajaran yang butuh bantuan internet untuk menyelesaikannya. Kecanduan internet bagi pelajar dapat diketahui melalui kegiatannya yang setiap hari setelah pulang sekolah atau malam hari banyak dijumpai remaja didepan komputer untuk melakukan internet. Internet telah membuat remaja kecanduan, karena diinternet menawarkan berbagai fasilitas informasi, mainan, dan hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet. yang kedua, berumur 12 – 21 tahun karena jumlah pengguna internet di Indonesia, 18,4% dari penggunanya adalah remaja, maka dari itu peneliti memilih remaja untuk dijadikan subjek penelitian. Pada awal tahun 2000-an sebagian besar remaja mengakses internet di warung internet namun periode tahun 2010-an akses internet sudah semakin meluas Sedangkan pada zaman sekarang ini internet sudah memasuki dan menjadi kebutuhan utama individu. Santrock (2002) mengatakan bahwa batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12-21 tahun.

Pengambilan subjek ini menggunakan teknik *sampling purposive.* Menurut Sugiyono (2016) *sampling purposive* adalah menentukan subjek dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *Product Moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Hal tersebut didasarkan pada tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R²) yang diperoleh 0,116, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecenderungan kecanduan internet memberikan sumbangan efektif sebesar 11,6 % terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya 88,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selanjutnya peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik. Uji prasyarat ada 2 yaitu : Uji Normalitas dan Uji Linieritas.

1. Uji Normalitas

Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov Smirnov > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal (Safitri, 2017). Dari hasil uji Kolmogorov Smirnov untuk variabel kesejahteraan psikologis diperoleh K-S Z = 0,085 dengan p = 0,036 (p > 0,050), berarti sebaran data variabel kesejahteraan psikologis tidak mengikuti sebaran data normal. Menurut Hadi (2015) jika N cukup besar (N ≥ 30) distribusi sampling mean telah sangat mendekati distribusi normal. Berdasarkan pendapat tersebut sebaran data harga diri dalam penelitian ini telah mengikuti sebaran data normal. Dari hasil uji Kolmogorov Smirnov untuk variabel kecenderungan kecanduan internet diperoleh K-S Z = 0,076 dengan p = 0,089(p>0,050) berarti sebaran data variabel kecenderungan kecanduan internet mengikuti sebaran data normal.

1. Uji Linieraitas

Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier. Hasil uji linieritas variabel kecenderungan kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai koefisiensi linier F= 16,256 dengan p = 0,000 (p <0,050), berarti hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja merupakan hubungan yang linier.

Selanjutnya Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan analisis korelasi product momet. Analisis korelasi product moment digunakan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah dalam analisis korelasi adalah apabila nilai signifikansi p < 0,01 berarti terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat, apabilai nilai signifikansi p > 0,01 berarti tidak terdapat korelasi antara variabel bebas dan veriabel terikat. Berdasarkan hasil analisis product moment koefisien sebesar (rxy) = - 0,341 dan p = 0,000 (p<0,01),berarti terdapat hubungan yang negatif antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada remaja, sebaliknya semakin rendah kecenderungan kecanduan internet maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada remaja. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,116 menunjukkan bahwa variabel kecenderungan kecanduan internet memiliki kontribusi sebesar 11,6% terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada remaja dan sisanya 88,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy = - 0,341 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p<0,01) yang berarti terdapat korelasi yang negatif antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Menurut Ayas dan Horzum (2013) Kecanduan internet mulai menjadi permasalahan yang penting untuk diteliti karena terjadi penyalahgunaan dalam pnggunaan internet sehingga dapat mempengaruhi hubungan individu dengan keluarga, lingkungan sosial serta kehidupan psofesionalnya.

Menurut Neto dan Borros, (2000) alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau face to face maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi online untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika offline individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustasi. Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara online menjadi suatu cara aman untu berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka, Ybarra dkk (dalam Mesch, 2012).

Ramdhanu, (2013) mengatakan semakin hari semakin banyak kebutuhan individu yang dapat terpenuhi melalui penggunaan internet individu memiliki kebutuhan untuk dipenuhi dalam hidupnya. Apabila seluruh kebutuhan individu dapat terpenuhi maka akan bahagia. Kebahagiaan pun dianggap seperti tujuan hidup tertinggi dalam hidup individu. perasaan bahagia yang dialami individu sangat berkaitan dengan kesejahteraan hidup. Salah satu istilah yang muncul terkait hubungan antara kebahagiaan dengan kesejahteraan adalah kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Rhamdanu (2013) mengatakan adanya hubungan antara penggunaan internet dengan kesejahteraan psikologis. Dengan interet individu menemukan kemudahan dalam memenuhi kebutuhannya. Peneliti serupa juga dilakukan oleh Cardak (2013) bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, harapannya internet dapat memberikan kemudahan individu untuk mengakses apapun yang dibutuhkan dan diinginkan oleh individu, namun banyak juga individu yang menyalahgunakan penggunaan internet sehingga menjadi kecanduan internet. Kecanduan internet dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu menjadi rendah, dengan kurangnya kemampuan mengontrol penggunaan internet individu tidak dapat mepertahankan tingkat kepuasan hidup yang dimiliki (Kolloh, 2015). Griffith (1998) mengemukakan aspek dari kecanduan internet yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse.

Menurut Griffith (1998) salah satu aspek dari kecanduan internet yakni ketika pengguna internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran individu. Sedangkan Hurlock (dalam Guswani & Kawuryan, 2011) mengatakan dalam teori perkembangan masa hidup merujuk pada adanya berbagai perubahan dalam tujuan hidup, seperti menjadi seseorang yang lebih produktif dan kreatif ataupun tercapainya integritas emosional dimasa yang akan datang. Oleh sebab itu individu yang dalam hidupnya berketergantungan dengan internet dan selalu memikirkan internet tidak bisa memiliki tujuan dan perasaan terarah di masa depan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Aspek yang kedua yang dikemukakan oleh Griffith (1998) adalah individu yang dalam strategi copingnya mengarah kepada pengalaman pada saat berinternet. Pernyataan tersebut berkaitan dengan dinamika penerimaan diri, individu yang memiliki penerimaan diri dapat menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat buruk dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. dengan seperti ini individu dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya dengan kemampuan yang dimiliki tanpa membutuhkan bantuan dari pengalaman berinternet.

Selanjutnya, Griffith (1998) juga mengungkapkan salah satu aspek dari kecanduan internet yakni proses terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan mood yang diinginkan oleh individu. hal ini berkaitan dengan penerimaan diri yang dimana individu harus dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Kesejahteraan akan dirasakan ketika individu merasakan mampu mengontrol perasaannya yang sedang dirasakan.

Remaja yang tingkat kecenderungan kecanduan internet tinggi maka tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Remaja yang dapat mengontrol penggunaan internet dapat menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, dapat mencapai hubungan yang akrab dengan orang lain serta lebih memiliki tujuan hidup yang akan dicapainya (Cardak, 2013). Berbeda dengan penelitian sebelumnya peneliti memilih subjek remaja karena remaja sebagai salah satu pengguna fasilitas internet belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat. Mereka cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Hasil analisis korelasi product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,341 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Artinya semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet semakin rendah kesejahteraan psikologis pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kecenderungan kecanduan internet maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan internet tinggi akan berpandangan bahwa dirinya tidak bisa menikmati hidup tanpa internet dan dapat dikatakan kurang bahagia jika tidak mengakses internet. Sebaliknya, remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan rendah dapat mengontrol dirinya sehingga remaja dapat menikmati hidup dan menjalani hidup dengan terarah atau bahagia.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecanduan internet mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Apabila remaja mengalami kecenderungan kecanduan internet tinggi maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya jika remaja kecenderungan internetnya rendah maka tingkat kesejahteraan psikologisnya tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cardak. (2013). Psychological well being and internet addiction Among University Student. The Turkish Online Journal of Educational Technology. Vol 12 Issue 3.

Christine, O., Megawati., & Mula, I. (2010). Pengaruh konflik pekerjaan dan konflik keluarga terhadap kinerja dengan konflik pekerjaan keluarga sebagai intervening variabel (studi pada dual career couple di jabodetabek). Jurnal manajemen dan kewirausahaan, 12. 121-132.

Ekasari, P., & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak Sosial Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet Dalam Kehidupan Remaja Di Pedesaan. Departemen Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia IPB.

El Khouli, M. (2013). The most important negative aspect of using social networking affecting the family stability in Abu Dhabi-a Pilot Study. International Jounal of Engineering and Technology, 5 (1). 85. http://dx.doi.org/10.7763/IJET.2013.V5.517

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources Of Conflict Between Work And Family Roles. Academy of management review,10. 76-88.

Griffith,M. (2005). A “Components” Model Of Addiction Within A Boipsychosocial Frame Work. Journal of substance use 10 (4), 191-197.

Griffiths, M. (1995). Technological Addictions. In Critical Psychological Forum (P.14). Division of Clinical Psychology of the British Psichol Soc.

Griffiths, M. (2010). Internet Abuse And Internet Addistion In The Workplace. Journal of workplace learning, 22 (7), 463-472.

Griffiths, M., & Wood, R. T. A. (2002). Risk Factor In Adolescence: The Case Of Gambling, Videogame Playing, And The Internet. Journal of gambling studies, 16 (2-3), 199-225.

Hapsari, A., & Ariana, A. D (2015). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja. Jurnal klinis dan kesehatan mental. 164-171.

Hardjo, S., Novita, E. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse. Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.

Jimenez, B. M., Mayo, M., Vergel, A. I. S., Geurts, S., Munoz, A. R., & Garrosa, E. (2008). Effect Of Work Family Conflict On Employee’s Well-Being: The Moderating Role Of Recovery Experiences. IE Bussiness School Workingg Paper, 8. 119-136.

Maulida, M., Sari, K. (2016). Hubungan Memaafkan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Yang Bercerai. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi. Vol 1 (3), 7-18.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving In Close Relationship. Journal of personality and social psychology. 73, 321-336.

Mesch, G. S. (2012). Technology and Youth. New Directions for youth.

Mukodim, D. Ritandiyono, Harum, R. S. (2004). Penerapan Kesepian Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Gunadarma. Procceding, komputer dan sistem intelejen. 111-120.

Nelo, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial Concomitansts Of Loneliness Among Students Of Cape Verde And Portugal. The Journal of Psychology. 504-514.

Nopiando, B. (2012). Hubungan Antara Job Insecurity Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Outsourcing. Journal Of Social And Industrial Psychology. Vol 1 (2).

Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2015). Keterampilan Sosial Sebagai Mediator Antara Hubungan Kecanduan Internet Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Gadjah Mada.

Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2016). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologi Pengguna Internet. Jurnal psikologi vol 43, No 3, 183-193.

Nursidik, Y. (2009). Dampak kehidupan modern terhadap kesehatan mental remaja. Di akses 12 Desember 2018 dari http://apadefinisinya.blogspot.com.

Papalia, Olds, & Feldman. (2009). Human development. New York, USA : Mc GrawHill.

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah

Rideout, V.J., Foehr, U.G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M [Superscipt2]: Media in the lives of 8- to 18 years old. Henry J. Kaiser family foundation.

Rodman, G., & Fry, K. G. (2009). Communication Technology And Psychological Wellbeinng: Yin. Yang, And The Golden Mean Of Media Effects. In Y. Amichai-Hamburger (Ed). Technology and psychological well being (pp.9-33). Newyork: Cambridge University Press.

Ryff, C. D & Singer, B. H. (2006). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach Psychological Well Being. Journal of happines studies, 9, 13-39.

Ryff, C. D. & Keyes, C. (1995). The Stuctur Of Wellbeing. Journal of personality and social psychology, 69 (4), 19-727.

Ryff, C.D. (1989). Happines Is Everything Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well Being. journal of personality and social psychology 57, 1069 – 1081.

Santrock, J. W. (2004). Child Development 10th Edition. New York, USA: Mc Graw Hill.

Santrock, J.W. (2002). Adolescence, Perkembangan remaja. Jakarta : Erlangga.

Sianturi, M. M., Zulkarnain. (2013). Analisis Work Family Conflict Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pekerja. Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi. Vol 1 (3), 207-215.

Sverke, Magnus. Et al. (2004). Job Insecurity And Union Membership European Unions In The Wake Of Flexible Production. Brusel: P. I. E. Peter lang S.A.

Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W.,& Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in china: prevalence prediktors, and association with well being. Addiction Research & Theory, 21 (1), 62-69.

Ybarra, M., Alexander, C., & Mitchell, K (2005). Depressive Symtomatology, Youth Internet Use, And Online Interactions: A National Survey. Jurnal of adolescent health. 36, 9-18.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: the Emergence of A New Clinical Disorder Paper Presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada August 15. Cyberpsychologicsl and Behavior, 1 (3) 237-224.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. American Behavioral Scientist, 48 (4), 402-415.

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Willey & Sons.