

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Lovelyn Meidiana¹ & Sandi Kartasasmita²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: Lovelyn.705180092@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: sandik@psi@untar.ac.id

Masuk : 03-06-2022, revisi: 10-11-2022, diterima untuk diterbitkan : 15-01-2023

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has created an emergency situation in education field to change the face-to-face learning system to become online learning. Previous studies have shown that online learning give a negative impact to student's psychological condition that causes a decrease in student's Psychological Well-Being. A decrease in Psychological Well-Being will led to a tendency for student to use the internet impulsively, compulsively, and uncontrollably that can cause further problems called Problematic Internet Use (PIU). This study aims to examine the relationship between Psychological Well-Being and Problematic Internet Use (PIU) among university students that undergoing online learning during the COVID-19 pandemic. This study is a non-experimental correlation study with quantitative approach, involving 400 participants obtained using purposive sampling. The instruments used are Psychological Well-Being scale from the Research and Measurement Section of Faculty of Psychology Universitas Tarumanagara and the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2). Hypothesis testing using pearson correlation test analysis obtains $r(400) = -0.360$; $p = 0.000 < 0.05$, reveals that there is a significant negative relationship between Psychological Well-Being and Problematic Internet Use (PIU). This result means that when Psychological Well-Being increases, accordingly Problematic Internet Use (PIU) decreases, and vice versa. Furthermore, no significant difference was found in Problematic Internet Use (PIU) variables based on intensity of internet use for professional purposes. Meanwhile, there is a significant difference in Problematic Internet Use (PIU) based on the intensity of internet use for general purposes

Keywords: Psychological well-being, problematic internet use, online learning, COVID-19 pandemic

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah menciptakan situasi darurat pada bidang pendidikan untuk mengubah sistem kegiatan belajar mengajar secara tatap muka menjadi dalam jaringan (daring). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran daring berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang menyebabkan penurunan pada Psychological Well-Being mahasiswa. Menurunnya Psychological Well-Being dapat menimbulkan kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan internet secara impulsif, kompulsif, dan tidak dapat dikontrol, sehingga dapat menyebabkan masalah lebih lanjut yang disebut Problematic Internet Use (PIU). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Psychological Well-Being dan Problematic Internet Use (PIU) pada mahasiswa yang sedang menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi non-eksperimental menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 400 partisipan yang diperoleh menggunakan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur Psychological Well-Being dari Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2). Hasil uji korelasi pearson, memperoleh nilai $r(400) = -0.360$; $p = 0.000 < 0.05$, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Psychological Well-Being dan Problematic Internet Use (PIU). Mengartikan bahwa ketika Psychological Well-Being meningkat, maka Problematic Internet Use (PIU) menurun, dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil analisa tambahan, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan pada variabel Problematic Internet Use (PIU) berdasarkan intensitas penggunaan internet untuk tujuan profesional. Sedangkan terdapat perbedaan pada variabel Problematic Internet Use (PIU) bersadarkan intensitas penggunaan internet untuk tujuan umum.

Kata Kunci: Psychological well-being, problematic internet use, pembelajaran daring, pandemi COVID-19

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah berdampak pada berbagai sektor kehidupan dan menimbulkan tantangan yang belum pernah terjadi sebelumnya salah satunya pada bidang pendidikan (Aryani et al., 2020). Dalam upaya pencegahan penularan COVID-19, Kementerian Pendidikan dan Budaya Indonesia (Kemendikbud) mengeluarkan kebijakan mengenai perubahan sistem pembelajaran tatap muka menjadi sistem pembelajaran secara dalam jaringan (daring) dengan menggunakan akses jaringan internet (Aryani et al., 2020). Pembelajaran daring adalah proses transfer pengetahuan atau penyampaian materi dengan video, audio, gambar, dan teks yang memanfaatkan jaringan internet sebagai metode untuk berinteraksi dalam pembelajaran (Basilaia & Kvavadze, 2020). Dalam penerapan pembelajaran daring, dibutuhkan beberapa perangkat untuk mengakses materi pembelajaran diantaranya seperti *smartphone*, tablet, dan laptop (Gikas & Grant, 2013). Dengan sistem pembelajaran daring, kegiatan belajar mengajar antara dosen dengan mahasiswa dapat dilaksanakan dengan beberapa platform seperti *WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meets*, serta *Google Classroom* (Fitriah, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran daring memberikan dampak positif bagi proses pembelajaran mahasiswa berupa akses materi yang mudah serta pelaksanaannya tidak dibatasi oleh tempat maupun waktu (Dhawan, 2020). Namun, di sisi lain pembelajaran daring memberikan dampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa berupa kecemasan, berubahnya suasana hati, serta kejenuhan (Irawan et al., 2020). Perubahan sistem pembelajaran menjadi daring juga berakibat pada perubahan rutinitas dalam keseharian mahasiswa yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dikarenakan mahasiswa mengalami kelelahan, kesusahan dalam mengatur waktu, dan merasa terisolasi dari lingkungan sekitar (Syahputri et al., 2020). Penelitian lainnya mengenai kondisi psikologis mahasiswa selama pelaksanaan kegiatan belajar mengajar secara daring dilakukan oleh Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 41,58% responden mengalami kecemasan dengan tingkat ringan dan 16,84% mengalami kecemasan dengan tingkat sedang akibat pembelajaran daring. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Francis & Horn (2017) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa merupakan kelompok dengan resiko tertinggi mengalami permasalahan psikologis, terutama ketika mengalami transisi dalam masa pendidikannya. Selain ketidakmampuan mahasiswa untuk secara cepat beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran menjadi daring, kurangnya sosialisasi, perasaan tidak aman, gaya hidup yang monoton, melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari ditempat yang sama, juga berkontribusi memberikan dampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa (Butnaru et al., 2021).

Chen et al. (2009) menyatakan bahwa permasalahan pada kondisi psikologis berkorelasi negatif dengan *Psychological Well-Being* individu, dengan kata lain beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa menyebabkan penurunan pada *Psychological Well-Being* mahasiswa. *Psychological Well-Being* adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki kondisi mental yang positif seperti perasaan senang, puas, dan tidak merasa cemas terhadap apapun (Robertson, 2018). Ryff (1989) mendeskripsikan *Psychological Well-Being* kedalam enam dimensi yaitu kapabilitas individu dalam penerimaan diri secara apa adanya (*self-acceptance*), terjalinnya relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), mandiri dalam menghadapi tantangan sosial (*autonomy*), kapabilitas untuk mengendalikan lingkungan eksternal (*environmental mastery*), mempunyai tujuan serta arah dalam hidup (*purpose in life*), dan dapat mengembangkan kemampuan diri secara terus menerus (*personal growth*). Sehingga individu dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi mampu menghadapi masalah dan menerima diri sendiri dengan baik, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, mampu beradaptasi serta membentuk lingkungan yang nyaman sesuai dengan kebutuhannya, mampu meningkatkan potensi diri, serta mampu mengontrol perilakunya sendiri (Munthe et al., 2017).

Psychological Well-Being bagi mahasiswa mengacu pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitas yang dijalani dalam kehidupannya terutama dalam aktivitas pembelajarannya (Fajhriani et al., 2020). Pelaksanaan kegiatan belajar mahasiswa secara daring yang membutuhkan penggunaan internet untuk mengakses materi pembelajaran telah berkontribusi pada peningkatan penggunaan internet mahasiswa (Hoare et al., 2016). Selain itu, adanya tekanan dan perubahan akibat pandemi COVID-19 yang dialami mahasiswa juga meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku penggunaan internet secara berlebihan sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan, depresi, kesepian, serta cara untuk melarikan diri dari emosi negatif (Kiraly et al. 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bernal-Ruiz et al. (2017) dan Sharma & Sharma (2018), menunjukan adanya hubungan yang signifikan negatif antara penggunaan internet dengan *Psychological Well-Being*, yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat *Psychological Well-Being* individu, maka semakin tinggi intensitas penggunaan internetnya. *Psychological Well-Being* yang tinggi ditandai dengan penggunaan internet dengan penuh kesadaran dan kontrol diri, sedangkan *Psychological Well-Being* yang rendah dikaitkan pada penggunaan internet yang bersifat impulsif, kompulsif, dan tidak dapat di kontrol (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

Dengan kata lain, penurunan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa dalam menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19 dapat berakibat pada penggunaan internet yang impulsif, kompulsif, dan tidak dapat dikontrol, sehingga dapat menyebabkan masalah lebih lanjut yang disebut *Problematic Internet Use* (PIU). *Problematic Internet Use* (PIU) adalah sindrom multidimensi yang mencakup gejala kognitif, emosional, dan tingkah laku yang menyebabkan individu mengalami kesusahan dalam mengatur kehidupan *offline* (Caplan, 2007). Kerangka teoritis untuk memahami *Problematic Internet Use* (PIU) adalah mengacu pada teori kognitif - perilaku *Pathological Internet Use* (Davis, 2001) yang tidak mengkonseptualisasikan *Problematic Internet Use* (PIU) sebagai ketergantungan terhadap internet, melainkan sebagai pola kognisi dan perilaku individu terkait penggunaan internet yang berbeda, sehingga berdampak negatif pada kehidupan individu (Caplan, 2002). Perilaku penggunaan internet sendiri dibagi menjadi dua kategori yaitu penggunaan untuk tujuan umum dan tujuan profesional (Chen et al, 2014). Kategori pertama, penggunaan untuk tujuan umum merujuk pada penggunaan internet untuk hiburan dan berhubungan sosial seperti *chatting*, *surfing*, dan menjelajahi media sosial. Sedangkan kategori kedua, penggunaan untuk tujuan profesional merujuk pada penggunaan internet untuk kebutuhan pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian Ozgur et al. (2014), *Problematic Internet Use* (PIU) berhubungan dengan penggunaan internet untuk tujuan umum seperti bermain, melarikan diri dari masalah sehari-hari, membangun relasi secara *online*, dan menghabiskan waktu untuk kegiatan hiburan secara tidak terkendali.

Diungkapkan oleh Caplan (2007) bahwa *Problematic Internet Use* (PIU) diakibatkan dari kondisi psikopatologis individu, sehingga menunjukan bahwa *Psychological Well-Being* mempengaruhi perilaku *Problematic Internet Use* (PIU). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Dutta & Chye (2017) terkait hubungan antara *Psychological Well-Being* yang rendah dan *Problematic Internet Use* (PIU) pada 103 mahasiswa rantau di Singapura. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa adanya hubungan antara *Psychological Well-Being* yang rendah dengan *Problematic Internet Use* (PIU), dimana rendahnya tingkat *Psychological Well-Being* yang ditandai dengan interaksi sosial yang menurun, depresi, kesepian, dan tingkat harga diri yang rendah, meningkatkan kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pal (2017) dengan melibatkan 242 siswa di Swedia, memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *Problematic Internet Use* (PIU) dan *Psychological Well-Being*. Secara lebih lanjut dijelaskan bahwa siswa yang memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi juga memiliki kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU) yang tinggi dimana

mereka menggunakan internet untuk mengeksplorasi kegiatan yang diminati, menemukan cara baru dalam menghadapi tantangan lingkungan, berusaha untuk mencapai tujuan, menerapkan ide-ide baru yang dapat berkontribusi dalam memperluas pengetahuan, dan berkembang sebagai pribadi.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan hasil yang tidak konsisten, sehingga perlu diteliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Problematic Internet Use* (PIU) terutama pada mahasiswa yang sedang menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19. Belum ada penelitian yang mengaitkan kedua hal tersebut pada mahasiswa yang sedang menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Problematic Internet Use* (PIU) pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga *Psychological Well-Being* dan mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Serta memahami *Problematic Internet Use* (PIU) dan juga dampaknya dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga mahasiswa dapat mengetahui batasan perilaku dan meningkatkan pengendalian diri dalam menggunakan internet. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan dan masukan bagi mahasiswa, perguruan tinggi, dan pihak lainnya yang berkaitan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasi non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran secara daring akibat pandemi COVID-19 dengan rentang usia 18-25 tahun sebagai partisipan penelitian. Partisipan yang didapatkan pada penelitian ini berjumlah 400 orang, terdiri dari partisipan laki-laki berjumlah 97 orang dan partisipan perempuan berjumlah 303 orang. Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui *Google Form*. Alat ukur *Psychological Well-Being* yang digunakan dalam penelitian ini dipinjam dari Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, terdiri dari 24 butir positif dan 7 butir negatif, serta mengukur enam dimensi *Psychological Well-Being* berdasarkan Ryff (1989). Selain itu, pengukuran *Problematic Internet Use* (PIU) menggunakan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2) yang sudah diterjemahkan oleh Reinaldo & Sokang (2016), terdiri dari 15 butir positif, serta mengukur lima dimensi *Problematic Internet Use* (PIU) berdasarkan Caplan (2010). Seluruh data penelitian diolah menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26. Analisa uji korelasi dilakukan menggunakan *pearson correlation* untuk menguji hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Problematic Internet Use* (PIU). Sebagai analisa tambahan, peneliti melakukan uji beda dengan menggunakan *one way ANOVA*,

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran gambaran variabel *Psychological Well-Being* menggunakan skala Likert 1–5 dengan *hypothetical mean* alat ukur yaitu sebesar 3. Berdasarkan data penelitian, didapatkan bahwa nilai *empirical mean* pada seluruh dimensi variabel *Psychological Well-Being* lebih besar dibandingkan dengan *hypothetical mean*. Oleh karena itu, secara keseluruhan gambaran variabel *Psychological Well-Being* pada partisipan penelitian tergolong tinggi. Hasil ini mengartikan bahwa partisipan mampu menghadapi masalah dan dapat menerima diri dengan baik, dapat membentuk relasi yang baik dengan orang lain, mampu beradaptasi serta membentuk lingkungan yang nyaman sesuai dengan kebutuhannya, mampu meningkatkan potensi diri, serta mengontrol perilakunya sendiri.

Gambaran ini berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Li et al. (2021) bahwa mahasiswa terindikasi memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah akibat pelaksanaan pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 yang menimbulkan rasa kecemasan dan bersalah pada mahasiswa.

Peneliti menduga perbedaan *Psychological Well-Being* ini terjadi akibat perbedaan waktu penelitian. Penelitian yang sebelumnya dilakukan pada masa transisi saat terjadi peralihan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring yang menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri, sedangkan penelitian ini dilakukan hampir dua tahun setelah pembelajaran daring berlangsung yaitu terhitung dari Maret 2020. Menurut Kim et al (2019), adanya tuntutan berlebih yang dirasakan oleh mahasiswa untuk menyesuaikan diri dapat menyebabkan stress akademik. Stress akademik berkontribusi sebagai variabel yang memperlemah kesiapan mahasiswa dalam pembelajaran daring yang akhirnya mempengaruhi *Psychological Well-Being* mahasiswa (Akmal & Kumalasari, 2021). Oleh karena itu, peneliti menduga tingginya *Psychological Well-Being* pada penelitian ini dikarenakan mahasiswa sudah dapat menyesuaikan diri sehingga memperkuat kesiapan belajarnya dalam pembelajaran daring. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Almendingen et al. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan situasi pembelajaran yang baru, walaupun awalnya mahasiswa mengalami kesulitan pada transisi menuju metode pembelajaran yang baru.

Tabel 1

Gambaran Variabel Psychological Well-Being

Dimensi	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-acceptance</i>	400	1.80	5.00	3.873	0.702
<i>Positive Relation with Others</i>	400	1.80	5.00	3.500	0.674
<i>Autonomy</i>	400	1.75	5.00	3.579	0.672
<i>Environmental Mastery</i>	400	4.00	5.00	3.101	0.886
<i>Purpose in Life</i>	400	1.83	5.00	3.661	0.622
<i>Personal Growth</i>	400	2.80	4.69	4.424	0.423
Total	400	2.66	4.69	3.713	0.423

Pengukuran gambaran variabel *Problematic Internet Use* (PIU) menggunakan skala Likert 1–5 dengan *hypothetical mean* alat ukur yaitu sebesar 3. Berdasarkan data penelitian, didapatkan bahwa partisipan memiliki tingkat *Preference for Online Social Interaction*, *Cognitive Preoccupation*, *Compulsive Internet Use*, dan *Negative Outcome* yang tergolong rendah. Sedangkan memiliki tingkat *Mood Regulation* yang tergolong tinggi. Hasil ini mengartikan bahwa partisipan tidak berkecenderungan mempercayai bahwa interaksi secara *online* lebih aman dan nyaman, tidak berkecenderungan memiliki pola pikir obsesif dalam menggunakan internet, tidak berkeinginan untuk terus mengakses internet, dan tidak merasakan pengaruh negatif dari penggunaan internetnya, namun partisipan menggunakan internet untuk meregulasi suasana hati.

Gambaran dimensi *Mood Regulation* yang tinggi pada mahasiswa, dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh Zarco-Alpuente et al. (2021), bahwa keterlibatan dalam penggunaan internet yang dapat dikontrol dalam konteks pandemi adalah strategi regulasi adaptif untuk menghadapi kesulitan dan memenuhi kebutuhan dasar (misalnya, kontak sosial, otonomi), sehingga tidak meningkatkan kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU). Dengan kata lain, tingginya dimensi ini pada mahasiswa yang menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19 tidak menunjukkan kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU), melainkan sebagai regulasi emosi yang adaptif selama pandemi COVID-19. Namun, batasan

adaptif atau maladaptif dari perilaku ini perlu dieksplorasi lebih mendalam pada penelitian selanjutnya.

Tabel 2

Gambaran Variabel Problematic Internet Use (PIU)

Dimensi	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Preference for Online Social Interaction</i>	400	1.00	5.00	2.582	1.092
<i>Mood Regulation</i>	400	1.00	5.00	3.239	0.972
<i>Cognitive Preoccupation</i>	400	1.00	5.00	2.646	1.004
<i>Compulsive Internet Use</i>	400	1.00	5.00	2.707	0.984
<i>Negative Outcome</i>	400	1.00	5.00	2.446	0.918
<i>Preference for Online Social Interaction</i>	400	1.00	5.00	2.582	1.092
Total	400	1.00	4.60	2.723	0.718

Uji normalitas dilakukan dengan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov*, memperoleh nilai p untuk variabel *Psychological Well-Being* sebesar $p = 0.137 > 0.05$ dan untuk variabel *Problematic Internet Use* (PIU) sebesar $p = 0.056 > 0.05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal. Selanjutnya uji linearitas memperoleh nilai $F = 1.215$ dan nilai $p = 0.155 > 0.05$, menunjukkan nilai signifikan pada *deviation from linearity* ($p > 0.05$). Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa kedua variabel membentuk hubungan secara linear (garis lurus). Dikarenakan kedua variabel memiliki data yang terdistribusi secara normal dan linear, analisis uji korelasi dilakukan menggunakan *pearson correlation* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r(400) = -0.360$ dan nilai $p = 0.000 < 0.05$, mengartikan bahwa *Psychological Well-Being* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan variabel *Problematic Internet Use* (PIU). Dengan kata lain, semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka *Problematic Internet Use* (PIU) semakin rendah, dan begitupun sebaliknya.

Hasil uji korelasi ini sesuai dengan pernyataan Fantaw (2021) bahwa individu yang memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah dengan karakteristik kecenderungan tidak menerima kehidupan mereka, tidak mampu berjuang untuk bertumbuh, serta tidak menyadari potensi pribadi cenderung menimbulkan perilaku *Problematic Internet Use* (PIU). Selain itu, individu dengan kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU) yang tinggi, dimana individu tersebut menggunakan internet secara tidak terkendali juga lebih cenderung memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah dengan karakteristik berupa menjalani kehidupan dengan sedikit makna, tidak terjalin hubungan yang positif dengan orang lain, dan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan.

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi dengan Pearson Correlation

Variabel	r	p
<i>Psychological Well-Being dan Problematic Internet Use</i>	-0.360	0.000

Uji beda variabel *Problematic Internet Use* (PIU) berdasarkan intensitas waktu penggunaan internet untuk tujuan profesional (pendidikan dan pekerjaan) dilakukan dengan uji *one way ANOVA*. Hasil uji beda menunjukkan nilai $F = 1.342$; $p = 0.260 > 0.05$, mengartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada variabel *Problematic Internet Use* (PIU) berdasarkan intensitas waktu penggunaan internet untuk tujuan profesional.

Tabel 4

Hasil Uji Beda Variabel Problematic Internet Use Berdasarkan Intensitas Penggunaan Internet untuk Tujuan Profesional

Intensitas	Mean	Std. Deviasi	F	P
< 4 jam / minggu	2.768	0.625	1.342	0.260
1 – 2 jam / hari	2.697	0.727		
3 – 4 jam / hari	2.811	0.709		
> 5 jam / hari	2.651	0.726		

Selanjutnya uji beda variabel *Problematic Internet Use* (PIU) berdasarkan intensitas waktu penggunaan internet untuk tujuan umum (hiburan dan berhubungan sosial), menunjukkan nilai $F = 7.401$; $p = 0.001 < 0.05$, mengartikan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *Problematic Internet Use* (PIU) berdasarkan intensitas waktu penggunaan internet tujuan umum. Hasil uji beda ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gao et al. (2020) bahwa penggunaan internet untuk tujuan umum dan bukan untuk tujuan profesional, mempengaruhi *Problematic Internet Use* (PIU). Dijelaskan oleh Schimmenti et al. (2020) bahwa dalam konteks pandemi penggunaan internet untuk tujuan umum dalam intensitas yang lama berkontribusi pada kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU) dikarenakan teridentifikasi perilaku ini merupakan cara individu tersebut melarikan diri dari realita mereka yaitu pandemi COVID-19 yang merupakan sumber ketakutan dan tekanan bagi individu tersebut.

Tabel 5

Hasil Uji Beda Variabel Problematic Internet Use Berdasarkan Intensitas Penggunaan Internet untuk Tujuan Umum

Intensitas	Mean	Std. Deviasi	F	P
1 – 2 jam / hari	2.284	0.844	7.401	0.001
3 – 4 jam / hari	2.648	0.715		
> 5 jam / hari	2.805	0.687		

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi dan *Problematic Internet Use* (PIU) yang rendah. Dengan kata lain, mahasiswa mampu mengaktualisasikan dirinya (*self-acceptance*) untuk menghadapi tantangannya selama pelaksanaan pembelajaran secara daring saat pandemi COVID-19, sehingga tidak mengarah dirinya pada perilaku penggunaan internet sebagai mekanisme pelarian; Memiliki kontrol diri yang baik (*autonomy*), sehingga dapat mencegah dirinya untuk kehilangan kedali saat menggunakan internet; Mengenali dan dapat mengontrol lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya (*environmental mastery*), sehingga dapat terhindar dari penggunaan internet secara berlebih; Mampu mengembangkan potensi diri (*personal growth*) dan membentuk arah serta tujuan hidup (*purpose in life*), yang menandakan bahwa penggunaan internet tidak memberikan dampak negatif dalam kehidupan mahasiswa yang menjalani kegiatan belajar mengajar secara daring selama pandemi COVID-19. Selain itu, hasil penelitian tambahan menjelaskan bahwa penggunaan

internet untuk tujuan umum dalam intensitas yang lama berkontribusi pada kecenderungan *Problematic Internet Use* (PIU) dikarenakan perilaku ini merupakan cara individu tersebut melarikan diri dari realita yang menjadi sumber tekanan dan ketakutan yaitu pandemi COVID-19.

Dalam upaya untuk terus meningkatkan *Psychological Well-Being* mahasiswa dan mencegah kecenderungan mahasiswa mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) selama menjalani pembelajaran daring saat pandemi COVID-19, diharapkan berbagai pihak yang terlibat seperti perguruan tinggi agar dapat terus mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran daring, keluarga ataupun teman dari mahasiswa dapat terus menjalin hubungan yang hangat, serta mahasiswa sendiri perlu untuk meningkatkan kesadaran mengenai kondisi psikologis dan faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* serta batasan perilaku penggunaan internet dalam menjalani pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi batasan perilaku penggunaan internet yang adaptif dan maladaptif dan melibatkan variabel lainnya yang dapat memberikan pengaruh pada hubungan kedua variabel ini. Serta menambahkan data kontrol seperti semester perkuliahan ataupun motif penggunaan internet untuk dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah terlibat dalam penelitian ini yaitu partisipan yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian, Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang sudah meminjamkan alat ukur *Psychological Well-Being*, dan Ibu Astin Sokang serta Bapak Reinaldo yang sudah meminjamkan alat ukur GPIUS2 dalam terjemahan bahasa Indonesia.

REFERENSI

- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Almendingen, K., Morseth, M. S., Gjølstad, E., Brevik, A., Tørris, C. (2021). Student's experiences with online teaching following COVID-19 lockdown: A mixed methods explorative study. *PLoS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250378>
- Aryani, F., Umar, N.F., & Kasim, S.N.O.(2020). "Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19". Proceeding of The International Conference on Science and Advances Technology (ICSAT). ISBN: 978-623-7496-62-5
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 4(5), 1-9. Doi:10.29333/pr/7937
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents?. *Anales de Psicología*, 33(2), 269- 276. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831>
- Butnaru, G. I., Nita, V., Anichiti, A., & Brinza, G. (2021). The effectiveness of online education during Covid 19 pandemic—A Comparative analysis between the perceptions of academic students and high school students from Romania. *Sustainability*. 13(9), 5311. <https://doi.org/10.3390/su13095311>

- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behaviour*, 18(5), [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Chen, H., Wong, Y.C., Ran, M.S., & Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai university students: The need for social work support. *Journal of Social Work*, 9(3), 323-344. <https://doi.org/10.1177/1468017309334845>
- Chen, L.Y., et. al. (2014). Affective mechanisms linking internet use to learning performance in high school students: A moderated mediation study. *Computer in Human Behaviour*, 35, 431-443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.025>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computer in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Dutta, O., & Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological well being : A study of international students in Singapore. *Journal of International Students*, 7(3), 825-840. <https://doi.org/10.32674/jis.v7i3.303>
- Fajhriani, N., Afnibar, Rahmi, A. (2020). Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling Islam UIN). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-22. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- Fantaw, C. (2021). The relationship between internet addiction and psychological wellbeing among addis ababa university main campus students. *Primary Health Care*, 11(1), 363. <http://etd.aau.edu.et/handle/123456789/24061>
- Fitriah, M. (2020, May 8). OPINI: Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Francis, P.C., & Horn, A.S. (2017). Mental health issues and counseling services in US higher education: An overview of recent research and recommended practices. *High. Educ. Policy*, 30, 263–277. <https://doi.org/10.1057/S41307-016-0036-2>
- Gao, L., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020). Problematic internet use and perceived quality of life: Findings from a cross-sectional study investigating work-time and leisure-time internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4056. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114056>
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, Livana, P. H. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>

- Hoare, E., Millar, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., Nichols, M., Malakellis, M., Swinburn, B., & Allender, S. (2016). Depressive symptomatology, weight status and obesogenic risk among Australian adolescents: A prospective cohort study. *BMJ Open*, 6(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010072>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Kim, H. J., Hong, A. J., & Song, H. D. (2019). The roles of academic engagement and digital readiness in students' achievements in university e-learning environments. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0152-3>
- Kiraly, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Abbott, M. W. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100(152180). <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatry*, 6 (1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Li, H., Hafeez, H., & Zaheer, M. A. (2021). COVID-19 and pretentious psychological well-being of students: A threat to educational sustainability. *Frontiers in Psychology*, 11:628003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628003>
- Munthe, B. E. U., Maslihah, S., & Chotidjah, S. (2017). Hubungan spiritualitas dan psychological well-being pada anak didik masyarakat di lembaga masyarakat anak pria kelas IIA Tangerang. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 2(1), 53-65. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-1-1-2017-53-65>
- Ozgur, H., Demiralay, T., & Demiralay, I. (2014). Exploration of problematic internet use and loneliness among distance education students. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(2), 75-90. DOI: 10.17718/tojde.43009
- Pal, D. (2017). *Relationship between problematic internet use and psychological well being among adolescents in Sweden* [Thesis, Lunds University]. <https://core.ac.uk/download/pdf/289960145.pdf>
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120. DOI: 10.22146/jpsi.17276
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41-45. <https://doi.org/10.36131/CN 20200202>
- Sharma, A., & Sharma, C. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(1), 147-151. https://doi.org/10.4103%2Fjfm.189_17
- Syahputri, V. N., Rahma, E. A., Setiyana R., Diana, S., & Parlingdungan, F. (2020). Online learning drawbacks during the COVID-19 pandemic: A psychological perspective. *EnJourMe (English Journal of Merdeka) : Culture, Language, and Teaching*, 5(2), 108-116. Doi : 10.26905/enjourme.v5i2.5005

Zarco-Alpuente, A., Ciudad-Fernández, V., Ballester-Arnal, R., Billieux, J., Gil-Llario, M. D., King, D. L., MontoyaCastilla, I., Samper, P., & Castro-Calvo, J. (2021). Problematic internet use prior to and during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(4). <https://doi.org/10.5817/CP2021-4-1>