

## **PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DI JAKARTA**

**Aurelia Adeline<sup>1</sup>, Debora Basaria<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: aurelia.705210079@stu.untar.ac.id*

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: deborab@fpsi.untar.ac.id*

*Masuk: 01-12-2024, Revisi: 20-01-2025, Diterima untuk diterbitkan: 01-05-2025*

---

### **ABSTRAK**

Penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja di era digital, khususnya di Jakarta, dengan tingkat kepemilikan *smartphone* yang terus meningkat. *Smartphone* menawarkan beragam manfaat, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat memicu kecanduan, dikenal sebagai *smartphone addiction*, yang berpotensi memengaruhi *subjective well-being* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan desain korelasional pada 349 remaja berusia 15 hingga 24 tahun yang belum menikah dan berdomisili di Jakarta yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) Indonesian Version* dan *Indonesian Well-Being Scale*. Hasil analisis menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan nilai T sebesar -8.350 dengan signifikansi 0.000 (<0.01), yang berarti adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan individu.

**Kata Kunci:** *Smartphone addiction, subjective well-being, remaja, Jakarta.*

### **ABSTRACT**

*Smartphone usage has become an integral part of adolescents' lives in the digital era, particularly in Jakarta, with an increasing rate of smartphone ownership. Smartphones offer various benefits, but excessive use can lead to addiction, known as smartphone addiction, which potentially affects an individual's subjective well-being. This study aims to examine the influence of smartphone addiction on subjective well-being among adolescents in Jakarta. A non-experimental quantitative approach with a correlational design was employed, involving 349 unmarried adolescents aged 15 to 24 years residing in Jakarta, selected through purposive sampling. The instruments used in this study were the Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) Indonesian Version and the Indonesian Well-Being Scale. Simple linear regression analysis revealed a T-value of -8.350 with a significance level of 0.000 (<0.01), indicating a significant negative influence of smartphone addiction on subjective well-being among adolescents in Jakarta. These findings suggest that excessive smartphone use can impair individual well-being.*

**Keywords:** *Smartphone addiction, subjective well-being, adolescents, Jakarta.*

Pada era digital saat ini, teknologi telah mengalami transformasi signifikan, khususnya dalam bentuk *gadget* yang berkembang dari fungsi awalnya sebagai alat komunikasi menjadi perangkat serbaguna yang integral dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian disebut dengan *smartphone*. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dalam *Statistical Year Book of Indonesia 2024*, persentase penduduk DKI Jakarta yang memiliki telepon selular pada tahun 2023 mencapai 82,47%, yang merupakan jumlah tertinggi di antara provinsi lain di Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Angka ini kemungkinan telah meningkat di tahun 2024, mencerminkan tingginya adopsi teknologi di kalangan masyarakat urban.

*Smartphone* telah menjadi alat yang tidak terpisahkan dalam kehidupan modern, digunakan untuk berbagai aktivitas seperti kegiatan akademis, mendengarkan musik, bermain *game*, berbelanja, hingga penggunaan media sosial (Anggraeni & Hendrizal, 2018). Manfaat yang ditawarkan oleh *smartphone* sangatlah beragam, mulai dari kemudahan akses informasi, hiburan, hingga mendukung produktivitas sehari-hari. Namun, di balik semua manfaat tersebut, terdapat risiko penggunaan yang tidak terkontrol, yang dapat menimbulkan dampak negatif yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019).

Fenomena *smartphone addiction* menjadi semakin nyata, terutama di kalangan remaja. Segmen usia tertinggi yang menggunakan *gadget* menurut proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok umur tahun 2023 adalah sebesar 92,14% pada usia 15 - 24 tahun (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), individu yang masuk dalam kategori remaja adalah mereka yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan pengguna utama *smartphone*, memanfaatkan perangkat ini untuk berbagai aktivitas sehari-hari.

Remaja menunjukkan antusiasme tinggi terhadap penggunaan *smartphone*, tetapi hal ini juga membuat mereka semakin rentan terhadap kecanduan. Ciri-ciri *smartphone addiction* meliputi a) perilaku kompulsif, di mana individu cenderung melakukan tindakan berulang, seperti terus-menerus memeriksa ponsel meskipun tidak ada pesan atau panggilan masuk; b) gangguan fungsional, yang mengacu pada terganggunya aktivitas sehari-hari individu akibat penggunaan ponsel; c) penarikan diri, yaitu perasaan panik dan cemas yang timbul ketika individu tidak dapat menggunakan ponsel, dan d) toleransi, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengurangi frekuensi penggunaan ponsel (Lin et al., 2014).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Chandio et al. (2023) dampak negatif utama dari *smartphone addiction* yaitu adanya kecemasan, kesepian dan gangguan tidur yang dapat berpengaruh pada *subjective well-being* individu. Diener et al., (2003) menyatakan *subjective well-being* merupakan kebahagiaan menyeluruh yang dirasakan individu, melibatkan perasaan positif terhadap kehidupannya yang merupakan hasil dari evaluasi afektif. Selain itu, individu juga merasakan kepuasan atas pencapaian mereka, baik secara keseluruhan maupun dalam aspek-aspek spesifik kehidupan, yang berasal dari penilaian kognitif. Jadi, *subjective well-being* mencakup kombinasi antara emosi positif dan kepuasan terhadap berbagai domain kehidupan. Menurut Jumrianti et al. (2022) untuk memastikan remaja berkembang sesuai dengan usia mental mereka, penting bagi mereka untuk memiliki *subjective well-being* yang baik dan tinggi guna membantu mereka menjadi individu yang handal, kuat, dan dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Maka dari itu, penting untuk memahami pengaruh dari *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Hasil survei awal dilakukan oleh peneliti berupa kuesioner yang diberikan kepada 30 remaja di Jakarta, menunjukkan fenomena bahwa sebagian besar remaja di Jakarta mengalami gejala *smartphone addiction* yang signifikan di mana remaja menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang direncanakan (74.2%), terus-menerus memeriksa *smartphone* untuk tetap terkini (38.7%), merasa tidak sabar dan gelisah ketika tidak memegang *smartphone* (35.5%), mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas saat melakukan tugas atau di tempat kerja akibat penggunaan *smartphone* (38.7%), dan merasa tidak dapat bertahan tanpa *smartphone* (54.8%). Pemeriksaan terus-menerus untuk pembaruan, serta perasaan tidak sabar dan gelisah

ketika terpisah dari *smartphone* mereka, menekankan perlunya penanganan *smartphone addiction* di kalangan demografis ini.

Selain itu, peneliti juga menemukan dampak *smartphone addiction* yang dirasakan oleh 30 remaja tersebut terhadap *subjective well-being* mereka. Sebagian besar merasakan kecemasan (45.2%), gangguan tidur (51.6%) dan kesepian (38.7%) yang berdampak pada buruknya *subjective well-being* mereka. Namun, terdapat juga sebagian yang tidak merasakan adanya dampak buruk bagi *subjective well-being* mereka, dinyatakan dengan kondisi kehidupan mereka yang baik (71%) dan merasa puas terhadap kehidupannya (58.1%) meskipun mengalami *smartphone addiction*. Hal ini mungkin dikarenakan terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam kesejahteraan pada sebagian individu, tidak hanya *smartphone addiction*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh G. Li (2023) ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* di antara mahasiswa di Tiongkok, menunjukkan bahwa *smartphone addiction* menjadi hambatan bagi *subjective well-being* seseorang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Gupta et al. (2024) yang mengungkapkan *smartphone addiction* menjadi perhatian oleh karena pengaruh negatifnya pada berbagai aspek *well-being* bahkan pada kesehatan fisik. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Mascia et al. (2020) pada siswa di Italia menemukan hasil berbeda, di mana tidak ada pengaruh signifikan dari *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being*. Mengingat bahwa beberapa penelitian diatas menunjukkan hasil yang berbeda terdapat *gap* penelitian yang penting untuk diteliti ulang agar membuktikan hasil yang benar juga dengan mengkaji konteks yang berbeda, seperti pada remaja di Jakarta, mengingat adanya perbedaan negara, budaya dan tingkat penggunaan teknologi.

Data dari *State of Mobile 2024* yang dirilis oleh Data.ai (2024) menunjukkan bahwa warga Indonesia menghabiskan waktu rata-rata 6,05 jam per hari dengan perangkat *mobile*, menjadikannya yang tertinggi di dunia. Ini menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia menghabiskan waktu yang sangat signifikan dengan perangkat mereka. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia (2024) terdapat peningkatan pengguna *smartphone* di Jakarta dari tahun 2021 sebesar 81,83% meningkat hingga 82,47% pada tahun 2023.

Dari sini terdapat kemungkinan bahwa hasil penelitian di Indonesia pada tahun 2024 ini mungkin berbeda. Berdasarkan data dan fenomena bahwa sebagian remaja mengalami dampak negatif dari *smartphone addiction* seperti kecemasan, gangguan tidur, dan kesepian, sementara sebagian lainnya tidak merasakan dampak buruk terhadap *subjective well-being* mereka, timbul urgensi bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut apakah sebetulnya terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* dan seberapa besar pengaruhnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami secara lebih mendalam pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* remaja di Indonesia, terutama di Jakarta, serta untuk mengidentifikasi langkah preventif yang tepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat pertanyaan penelitian yang ingin dijawab melalui penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta.

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi klinis dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Dengan menyoroti pengaruh penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga menyebabkan adiksi terhadap tingkat kebahagiaan serta kepuasan hidup remaja, hasil penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi dampak psikologis dari ketergantungan teknologi. Temuan ini membantu memperjelas bagaimana *smartphone addiction* memengaruhi penilaian subjektif remaja terhadap kehidupan mereka, baik dari segi emosi sehari-hari maupun kepuasan umum terhadap hidup mereka. Penelitian ini juga dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi intervensi dan terapi yang efektif dalam menangani masalah *smartphone addiction* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

remaja. Sementara secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi pembaca berupa informasi tentang pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Dengan memahami kedua variabel ini, pembaca dapat lebih waspada terhadap tanda-tanda kecanduan teknologi dan mengidentifikasi pengaruhnya pada *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat bagi pendidik dan orang tua dengan menyediakan wawasan tentang pentingnya mengajarkan penggunaan teknologi secara seimbang pada remaja.

### **Pertanyaan/Pernyataan Penelitian 1: Apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta?**

*Smartphone addiction* dapat diartikan sebagai perilaku ketergantungan atau gangguan kontrol impuls yang terkait dengan penggunaan *smartphone*, yang menimbulkan efek negatif pada individu. Kwon et al., (2013) mengidentifikasi *smartphone addiction* sebagai bentuk ketergantungan yang menyebabkan masalah seperti isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sementara Merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, termasuk komponen afektif (emosi positif dan negatif) serta kepuasan hidup secara keseluruhan. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi sering merasakan emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif, terlibat dalam aktivitas yang menarik, memiliki banyak pengalaman menyenangkan, sedikit pengalaman yang tidak menyenangkan, dan merasa puas dengan kehidupan mereka (Diener, 2000). *Smartphone addiction* berpotensi memengaruhi *subjective well-being* melalui penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, interaksi sosial langsung, dan produktivitas, memengaruhi emosi dan kepuasan hidup (Kim et al., 2020). Berdasarkan kajian sebelumnya, terdapat hasil penelitian yang berbeda mengenai pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being*; beberapa menunjukkan pengaruh negatif sementara yang lain tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Dengan meningkatnya waktu yang dihabiskan pada penggunaan *smartphone* di Indonesia, yang tertinggi di dunia (Data.ai, 2024) dan Jakarta sebagai daerah tertinggi pemilik *smartphone* (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024), terdapat kebutuhan untuk meneliti pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta.

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur secara statistik pengaruh *smartphone addiction* sebagai *Independent Variable* (IV) terhadap *subjective well-being* sebagai *Dependent Variable* (DV). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh serta bagaimana arah pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* di kalangan remaja di Jakarta.

Setting penelitian dilakukan secara *online* melalui media sosial maupun pesan langsung kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini akan memanfaatkan beberapa peralatan. *Google Forms* akan digunakan sebagai platform berbasis *web* untuk mendistribusikan kuesioner melalui *link*. Partisipan diharapkan mengisi kuesioner menggunakan perangkat yang mereka gunakan sehari-hari, baik itu komputer atau *smartphone*, sesuai dengan perangkat yang tersedia bagi mereka. Peneliti juga akan menggunakan perangkat ini untuk mendistribusikan kuesioner dan memantau pengumpulan data secara *online*. Setelah data terkumpul, analisis akan dilakukan menggunakan *software* statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26, yang akan membantu dalam pengolahan data.

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15 hingga 24 tahun yang belum menikah dan berdomisili di Jakarta, pada remaja yang berusia di bawah 17 tahun akan diberikan *informed consent* sebagai izin yang harus ditandatangani oleh orang tua remaja. Partisipan yang dipilih merupakan pemilik *smartphone* dan pengguna aktif *smartphone* dalam sehari-hari yang menggunakan *smartphone* untuk berbagai aktivitas, termasuk namun tidak terbatas pada komunikasi *online*, media sosial, bermain *game*, dan penelusuran *website* untuk mengakses informasi.

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, di mana peneliti menentukan sampel berdasarkan pertimbangan partisipan yang dianggap memenuhi karakteristik yang ditentukan dan relevan dengan tujuan penelitian. Partisipan yang dapat berkontribusi ialah partisipan dengan kriteria yang sudah peneliti tentukan. Teknik dipilih karena peneliti menganggapnya efektif dalam mengidentifikasi dan mendapatkan partisipan yang memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian, serta memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Jumlah partisipan pada penelitian ini menggunakan prinsip keterpenuhan asumsi dalam penggunaan metode statistik parametrik berdasarkan tabel *Isaac & Michael* pada bagian tak terhingga karena jumlah populasi yang tidak diketahui, dengan tingkat signifikansi 5% yaitu didapatkan sejumlah 349 sampel.

## Pengukuran

*Smartphone Addiction (Independent Variable)*. Skala alat ukur *smartphone addiction (Smartphone Addiction Scale - Short Version)* yang dikembangkan oleh Kwon et al., (2013) dan diadaptasi ke versi Indonesia oleh Arthy et al., (2019) digunakan untuk mengukur tingkat *smartphone addiction* peserta. Skala ini terdiri dari 10 butir positif yang mencakup lima aspek utama, yaitu: gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*), penarikan diri (*withdrawal*), hubungan yang berorientasi pada dunia maya (*cyberspace oriented relationship*), penggunaan berlebihan (*overuse*), dan toleransi (*tolerance*). Gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*), misalnya diukur dengan pernyataan seperti, "Kehilangan rencana kerja disebabkan oleh penggunaan *smartphone*." Penarikan diri (*withdrawal*) terwakili dalam pernyataan seperti, "Tidak bisa bertahan karena tidak memiliki *smartphone*." Aspek hubungan yang berorientasi pada dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*) mencakup pernyataan seperti, "Mengecek secara konstan *smartphone* saya sehingga tidak ketinggalan percakapan di media sosial." Penggunaan berlebihan (*overuse*) diukur melalui pernyataan seperti, "Menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang saya inginkan." Sementara itu, toleransi (*tolerance*) teridentifikasi dalam pernyataan seperti, "Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya menggunakan *smartphone* terlalu sering." Alat ukur ini menggunakan skala *likert* enam poin (1: "sangat tidak setuju" hingga 6: "sangat setuju"). Hasil uji reliabilitas internal berdasarkan Arthy et al., (2019) menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.740, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

*Subjective Well-being (Dependent Variable)*. Untuk mengukur *subjective well-being*, penelitian ini akan menggunakan *Indonesian Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Maulana et al., (2019). Skala ini terdiri dari 20 butir yang mengukur empat faktor utama: kebutuhan dasar (*basic-needs*), hubungan sosial (*social-relation*), penerimaan (*acceptance*), dan spiritualitas (*spirituality*). Contoh butir kebutuhan dasar (*basic needs*), seperti "Saya memiliki simpanan uang untuk kebutuhan mendesak/tidak terduga/darurat"; hubungan sosial (*social relation*), contohnya, "Orang tua/keluarga berusaha untuk selalu ada/hadir untuk saya"; penerimaan (*acceptance*), seperti "Secara umum, saya puas dengan kehidupan saat ini"; dan spiritualitas (*spirituality*), misalnya, "Beribadah/berdoa kepada Tuhan YME membantu saya untuk selalu berpikir positif". Item-item dalam skala ini dinilai menggunakan skala *likert* lima poin (1: "sangat tidak setuju" hingga 5: "sangat setuju"). Berdasarkan Maulana et al., (2019) *coefficient alpha* untuk 20 item

tersebut sebesar 0.89 menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik sebagai ukuran keseluruhan kesejahteraan.

## Prosedur

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mendapatkan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Proses pengambilan data ini dimulai pada tanggal 19 September 2024 dengan mencari dan menghubungi para individu yang sesuai dengan kriteria penelitian secara *online*, yaitu remaja dengan usia 15 hingga 24 tahun yang belum menikah dan berdomisili di Jakarta, memiliki *smartphone* dan menggunakannya sehari-hari untuk berbagai aktivitas. Individu ini dijadikan sebagai responden dan diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian. Mereka kemudian diberikan penjelasan *informed consent* yang tertera pada *Google Forms* mengenai tujuan penelitian, prosedur, serta hak dan kewajiban mereka sebagai partisipan. Hal ini termasuk penjelasan bahwa partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner penelitian diisi melalui *Google Forms* oleh partisipan yang dengan karakteristik yang sesuai. Partisipan diberikan instruksi yang jelas mengenai cara mengisi kuesioner dengan benar. Di dalam formulir *Google Forms*, juga akan terdapat pernyataan persetujuan yang mengonfirmasi bahwa partisipan telah membaca dan memahami tujuan penelitian serta bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela sebagai suatu *informed consent* sebelum partisipan melengkapi pertanyaan yang diberikan. Pada partisipan berusia di bawah 17 tahun akan diberikan *informed consent* tambahan yang harus ditandatangani oleh orang tua partisipan. Setelah kuesioner diisi dan data terkumpul, langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan analisis data untuk menguji hipotesis akhir penelitian.

## HASIL

### Gambaran Variabel *Smartphone Addiction*

Pengukuran variabel *smartphone addiction* dilakukan dengan *Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) Indonesian Version* yang terdiri atas 10 butir pernyataan dan menggunakan skala *likert* yang memiliki nilai minimum 1 dan maksimum 6. *Mean* hipotetik sebesar 3.5 di dapatkan dari rata-rata penjumlahan skor minimum dan skor maksimum. *Mean* empirik sebesar 4.84 dengan standar deviasi sebesar 0.685, dihitung menggunakan uji *descriptive statistic* pada aplikasi SPSS versi 26. Hasil menunjukkan bahwa *mean* empirik lebih besar dibandingkan *mean* hipotetik, yang menyatakan bahwa secara umum tingkat *smartphone addiction* seluruh partisipan tergolong tinggi.

Pada variabel *smartphone addiction* terdapat lima dimensi yaitu *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*. Hasil menunjukkan bahwa dimensi *daily life disturbance* menjadi dimensi tertinggi pada variabel *smartphone addiction* dengan *mean* empirik sebesar 4.87. Gambaran variabel *smartphone addiction* dan dimensi dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**

*Gambaran Variabel Smartphone Addiction Ditinjau dari Skor Rerata*

Variabel/ dimensi	Min	Maks	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD
SAS-SV	2	6	3.5	4.84	0.685
<i>Daily Life Disturbance</i>	1	6	3.5	4.87	0.813
<i>Withdrawal</i>	1	6	3.5	4.83	0.712
<i>Cyberspace Oriented Relationship</i>	1	6	3.5	4.81	1.089
<i>Overuse</i>	1	6	3.5	4.81	1.089
<i>Tolerance</i>	1	6	3.5	4.85	1.058

Peneliti juga membagi partisipan ke dalam 3 kategori *smartphone addiction* yang meliputi: (a) Rendah; (b) Sedang; (c) Tinggi. Adapun, tingkat tertinggi pada penelitian ini yaitu *smartphone addiction* dengan kategori tinggi sejumlah 329 partisipan dan tingkat terendah pada kategori sedang sejumlah 7 partisipan. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2**  
*Kategori Variabel Smartphone Addiction*

Skala	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 26.7$	Rendah	13	3.7
$26.7 < X < 43.3$	Sedang	7	2.0
$X > 43.3$	Tinggi	329	94.3
Total		349	100.0

**Gambaran Variabel Subjective Well-being**

Pengukuran variabel *subjective well-being* dilakukan dengan menggunakan *Indonesian Well-being Scale* yang terdiri atas 20 butir pernyataan dan menggunakan skala *likert* yang memiliki nilai minimum 1 dan maksimum 5. *Mean* hipotetik sebesar 3 di dapatkan dari rata-rata penjumlahan skor minimum dan skor maksimum. *Mean* empirik sebesar 2.04 dengan standar deviasi sebesar 0.353, dihitung menggunakan uji *descriptive statistic* pada aplikasi SPSS versi 26. Hasil menunjukkan bahwa *mean* empirik lebih kecil dibandingkan *mean* hipotetik, yang menyatakan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* seluruh partisipan tergolong rendah.

Terdapat empat dimensi pada variabel *subjective well-being* yaitu *spirituality*, *social relation*, *basic needs*, dan *acceptance*. Hasil menunjukkan bahwa dimensi *spirituality* menjadi dimensi tertinggi dengan *mean* empirik sebesar 2.08. Gambaran variabel/dimensi *subjective well-being* dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3**  
*Gambaran Variabel Subjective Well-Being Ditinjau dari Skor Rerata*

Variabel/Dimensi	Min	Maks	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD
IWB	2	4	3	2.04	0.353
<i>Spirituality</i>	1	5	3	2.08	0.486
<i>Social Relation</i>	1	5	3	2.01	0.445
<i>Basic Needs</i>	1	4	3	2.06	0.481
<i>Acceptance</i>	1	5	3	2.04	0.525

*Sumber data: Pengolahan data penelitian.*

Peneliti kemudian membagi partisipan ke dalam 3 kategori *subjective well-being* yang meliputi: (a) Rendah; (b) Sedang; (c) Tinggi. Adapun, tingkat tertinggi pada penelitian ini yaitu *subjective well-being* dengan kategori rendah sejumlah 330 partisipan dan tingkat terendah pada kategori tinggi sejumlah 9 partisipan. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4**  
*Kategori Variabel Subjective Well-Being*

Skala	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 46.7$	Rendah	330	94.6
$46.7 < X < 73.3$	Sedang	10	2.9
$X > 73.3$	Tinggi	9	2.6
Total		349	100.0

## Analisis Data Utama

### Uji Normalitas

Setelah melakukan pengujian terhadap normalitas data menggunakan berbagai metode ditemukan bahwa data penelitian ini memiliki distribusi yang normal. Hal ini terlihat dari hasil histogram yang menunjukkan pola lonceng yang seimbang serta dari P-Plot yang menunjukkan titik-titik data tersebar secara merata di sekitar garis. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* juga menunjukkan bahwa nilai residual terstandarisasi memiliki nilai 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan temuan ini, analisis lanjutan menggunakan uji regresi sederhana dapat dilakukan dengan keyakinan bahwa data memenuhi syarat normalitas. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5**

*Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov*

N	349
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.200

### Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen (*smartphone addiction*) dengan variabel dependen (*subjective well-being*). Pengujian ini menggunakan *test of linearity*. Dikatakan terdapat hubungan linear antara variabel *independent* dengan dependen apabila nilai *sig.* < 0.05. Perhitungan uji linearitas menggunakan SPSS dengan metode *compare means*, didapatkan hasil yang menunjukan bahwa antara variabel *smartphone addiction* dengan *subjective well-being* menghasilkan nilai *linearity*  $0.000 < 0.05$  yang berarti bahwa kedua variabel berhubungan signifikan secara linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 6**

*Hasil Uji Linearitas*

Variabel	<i>Linearity Sig.</i>	Keterangan
<i>Subjective Well-being*Smartphone Addiction</i>	0.000	Linear

### Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel yang ada dalam penelitian ini. Jika nilai signifikan (*p*) < 0.05 maka ada hubungan antara 2 variabel tersebut. Berdasarkan uji korelasi dengan metode *Pearson*, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel *smartphone addiction* dan *subjective well-being* dengan  $r(347) = -0.409, p = 0.000 < 0.01$  (2-tailed). Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction*, maka semakin rendah *subjective well-being*, dan begitu pun sebaliknya. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7**

*Hasil Uji Korelasi Smartphone Addiction dengan Subjective Well-being*

Variabel	R	P	Keterangan
<i>Smartphone Addiction dan Subjective Well-being</i>	- 0.409	0.000	Korelasi negatif dan signifikan

## Analisis Hipotesis

### Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan pengujian regresi, didapatkan Nilai T sebesar -8.350 dengan signifikansi (p) sebesar 0.000 (<0.01) menolak  $H_0$ . Hal ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan persamaan regresi  $Y = 61.233 + (-0.421) \textit{smartphone addiction}$ , artinya nilai (a) atau konstanta sebesar 61.233 menunjukkan bahwa pada saat *smartphone addiction* bernilai nol atau tidak meningkat, maka *subjective well-being* akan tetap bernilai 61.233. Koefisien regresi nilai (b) sebesar -0.421 (negatif) menunjukkan hubungan yang tidak selaras antara *smartphone addiction* dengan *subjective well-being*. Nilai *R square* sebesar 0.167 atau 16.7% menunjukkan *smartphone addiction* berpengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being* dengan besar kontribusi variabel independen terhadap dependen sebesar 16.7% dimana sisanya sebesar 83.3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8**

*Hasil Uji Regresi Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Subjective Well-being*

Variabel Prediktor	T	A	B	P	R	R Square
<i>Smartphone Addiction</i>	-8.350	61.233	-0.421	0.000	0.409 <sup>a</sup>	0.167

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *subjective well-being* pada remaja di Jakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh G. Li (2023), yang menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* di antara mahasiswa di Tiongkok dan penelitian oleh Gupta et al. (2024) yang juga mendukung hasil ini dengan mengungkapkan bahwa *smartphone addiction* memiliki dampak negatif pada berbagai aspek *well-being*, termasuk kesehatan fisik dan mental. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Mascia et al. (2020) dalam konteks mahasiswa Italia, bahwa *smartphone addiction* tidak berdampak signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan budaya atau tingkat penggunaan teknologi, mengingat remaja di Jakarta memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi dibandingkan negara-negara lain (Data.ai, 2024), memperlihatkan bahwa faktor-faktor kontekstual, seperti budaya teknologi dan gaya hidup, memengaruhi dampak adiksi terhadap kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil analisis, Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini teridentifikasi sebagai individu dengan kategori *smartphone addiction* yang tinggi, sementara penilaian terhadap *subjective well-being* mereka menunjukkan kategori yang rendah. Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa dimensi *daily life disturbance* dari *smartphone addiction* memiliki skor tertinggi. Sebagaimana telah dikemukakan oleh Kwon et al. (2013), dimensi *daily-life disturbance* mencakup gangguan seperti kehilangan fokus dalam aktivitas sehari-hari, masalah tidur, pusing, pandangan kabur, serta rasa sakit pada pergelangan tangan dan leher. Temuan tersebut menegaskan bahwa gangguan ini adalah salah satu faktor utama yang mengganggu *subjective well-being* remaja di Jakarta.

Dalam konteks *subjective well-being*, hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *spirituality* menjadi dimensi tertinggi dibandingkan dimensi lainnya. Di Indonesia, di mana nilai-nilai keagamaan sangat terintegrasi dalam kehidupan Masyarakat, menyebabkan dimensi spiritualitas berkontribusi besar terhadap kesejahteraan subjektif individu rakyat Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Lun & Bond (2013) dan Khaw & Kern (2014) mengindikasikan bahwa elemen- elemen yang dipengaruhi oleh budaya, seperti spiritualitas dan keterikatan pada agama, merupakan komponen penting dalam kesejahteraan individu yang berasal dari budaya yang sangat religius. Jaafar et al. (2012) juga menambahkan bahwa kepatuhan terhadap praktik keagamaan serta ekspresi spiritualitas memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia. Hal ini mungkin menjelaskan mengapa pengaruh *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* hanya sebesar 16.7%, karena secara keseluruhan, aspek spiritualitas dapat memberikan perlindungan pada tingkat kesejahteraan terhadap dampak negatif dari kecanduan teknologi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *smartphone addiction* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Jakarta. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, *smartphone addiction* memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap penurunan *subjective well-being* ( $R^2 = 0,167$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone addiction*, semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dirasakan oleh remaja. Dengan kata lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja secara signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap masalah *smartphone addiction*, terutama di kalangan remaja yang sangat rentan terhadap dampak penggunaannya yang berlebihan.

## REFERENSI

- Anggraeni, A., & Hendrizal, H. (2018). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kehidupan sosial para siswa sma. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 13(1), 64–76.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Statistik Indonesia 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/c1bacde03256343b2bf769b0/statistik-indonesia-2024.html>
- Chandio, K., Memon, P., Channar, H., Nohri, M., Bhacho, A., & Dean, R. (2023). Excessive use of mobile phones and its psychological impact on nursing students. *Biological and Clinical Sciences Research Journal*, 2023(1), 417. <https://doi.org/10.54112/bcsrj.v2023i1.417>
- Data.ai. (2024). *State of mobile 2024*. <https://sensortower.com/state-of-mobile-2024>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. In *Annual Review of Psychology* 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Gupta, A. K. S. K., Singh, P. S. B., & Krishak, A. K. S. (2024). Smartphone addiction: Impact on health and well-being. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 11(5), 2100–2106. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20241213>

- Jaafar, J. L., Idris, M. A., Ismuni, J., Fei, Y., Jaafar, S., Ahmad, Z., Ariff, M. R. M., Takwin, B., & Sugandi, Y. S. (2012). The sources of happiness to the Malaysians and Indonesians: Data from a smaller nation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 65, 549–556. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.164>
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10–23.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Li, G. (2023). The relationship between mobile phone dependence and subjective well-being of college students in China: A moderated mediation model. *Healthcare (Switzerland)*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare11101388>
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lun, V. M. C., & Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304–315. <https://doi.org/10.1037/a0033641>
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). The development and validation of the Indonesian well-being scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 268–280.
- Saniatuzzulfa, R., & Wijiyanti, A. N. (2019). Smartphone addiction ditinjau dari subjective well being, kecemasan sosial, dan materialisme pada mahasiswa di Universitas “Y.” *Psycho Idea*, 17(2), 145–153.