

PENGARUH INTERNET ADDICTION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA GENERASI Y (MILENIAL) DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:

Oleh: Tri Istining Wardani, Dwi Sudjanarti

Email : tri.istining@polinema.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet dalam hal adiksi jejaring sosial, smartphone dan game internet terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada generasi Y (Milennial) di masa pandemi Covid-19. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google yang diadaptasi dari teori Psychological Well-Being kepada 100 milenial yang tinggal di perkotaan Pulau Jawa, dengan menggunakan metode Purposive Sampling.

Disimpulkan bahwa Kecanduan Internet berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis generasi milenial di masa pandemi Covid-19, namun pengaruh yang paling kuat dan dominan adalah Kecanduan Smartphone.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Milennial

Abstract

The purpose of this study is to examine the factors that influence the internet addiction, in term of social networking, smartphones and internet games addiction on psychological well-being, especially in generation Y (Millennial) during the Covid-19 pandemic.

Data was collected by distributing questionnaires on Google-form which was adapted from Psychological Well-Being theory to the 100 millennial who live in Java Island's urban areas, using the Purposive Sampling method.

Data is processed by analytical method using SPSS. Based on the regression analysis model, H1 is accepted. The results of the F-test explain that the dependent variable of Psychological Wellbeing is significantly influenced by the independent variables of Social Media, Smartphone, and Internet Game Addiction together. From the t-test, partially stated that Social Media Addiction has insignificant effect on Psychological Wellbeing. Meanwhile, Smartphone and Internet Game Addiction partially has significant effect on Psychological Wellbeing. Meanwhile, it was also found that the Smartphone Addiction had the largest t-value and beta coefficient.

It was concluded that Internet Addiction significantly affected the Psychological Wellbeing of the millennial generation during the Covid-19 pandemic, but the strongest and dominant influence was the Smartphone Addiction.

Key Words: Internet Addiction, Psychological Well-Being, Millennial-Generation

1. Pendahuluan

Hootsuite (We Are Social) dalam annual report periode Januari 2020 mencatat pengguna Internet di Indonesia sudah mencapai 64% dari

total populasi, yaitu sebesar 175,4 juta dari total populasi 272,1 juta jiwa. Sebuah peningkatan yang sangat tajam mengingat APJII & Polling Ind (2019) melaporkan penggunaan internet di

Indonesia pada tahun 2018 masih sejumlah sejumlah 171,17 juta dari 246,16 juta jiwa. Pada tahun 2020 sebagian besar pengguna internet Indonesia (91,2 %) atau 160 juta jiwa aktif sebagai pengguna medsos, terdapat kenaikan sebesar 8,1% atau 12 juta jiwa dibanding dari tahun sebelumnya.

Sementara itu, Media Tribun pada Juni 2019 mencatat bahwa pengguna medsos di Indonesia tercatat menduduki peringkat keempat terbesar di dunia setelah India, Amerika Serikat dan Brazil, dengan total pengguna 120 juta atau 44,94% dari total populasi. Pengguna Facebook dan Instagram di Indonesia terbesar ke-4 di Dunia mengalahkan Meksiko, Filipina, Rusia Turki dan Jepang. Jumlah pengguna aktif sosial media di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 20% di tahun 2019 yakni mencapai 150 juta pengguna. Jumlah ini membawa Indonesia sebagai salah satu negara dengan pengguna Facebook terbanyak di dunia mengalahkan Meksiko, Filipina, Vietnam, dan Thailand. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara ke-4 dengan pengguna Instagram terbesar mengalahkan Rusia, Turki, Jepang dan Inggris. Sehingga dapat dipastikan bahwa Facebook dan Instagram merupakan medsos yang paling banyak diminati di Indonesia. Sementara itu, di tingkat dunia Facebook masih menjadi medsos yang paling banyak memiliki pengguna.

Yang menarik, dan penting untuk diteliti lebih lanjut adalah bahwa pengguna medsos di Indonesia secara demografis didominasi oleh generasi muda, yaitu generasi Y dan generasi Z, seperti laporan data terbaru yang diterbitkan Hootsuite (We Are Social) pada tahun 2020 bahwa

sebesar 47,9% dari total pengguna medsos adalah generasi dalam rentang usia 25 – 44 tahun. Sedangkan pengguna dengan usia 18 – 24 tahun sebesar 30,3%.

Hal menggelitik dan patut dipertanyakan jika dibandingkan dengan data-data penggunaan medsos seperti yang telah dibahas sebelumnya diatas, bahkan data Hootsuite (We Are Social) tahun 2020 menggaris-bawahi bahwa nyaris seluruh generasi muda (99%) melibatkan diri mereka sebagai pengguna medsos secara aktif, rata-rata waktu yang digunakan tiap hari hanya untuk berselancar dalam medsos saja adalah 3 jam 26 menit, rata-rata jumlah akun medsos yang digunakan per pengguna internet adalah 10,1. Data-data tersebut diatas sementara menunjukkan betapa medsos telah menjadi sebuah candu bagi generasi muda di Indonesia.

Dalam penelitiannya (Bennett, et al., 2008; Wesner & Miller, 2008) menyebutkan bahwa daya tarik medsos dikalangan generasi muda telah menghasilkan penggunaan sosial yang ekstensif dan luas media. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keterlibatan ekstensif mereka di medsos telah mengakibatkan kecacauan terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, kehidupan keluarga, dan pekerjaan. Dalam bukunya, Rosenberg & Feder (2014) juga menuliskan bahwa "kecanduan" pada jaringan sosial di Internet mungkin menjadi masalah kesehatan mental yang potensial bagi beberapa penggunanya.

Penggunaan Internet bermasalah atau *Internet Addiction Disorder* (IAD) ditandai dengan keasyikan, desakan, atau perilaku yang berlebihan

atau tidak terkontrol terkait penggunaan komputer dan akses Internet yang menyebabkan gangguan atau tekanan (Weinstein, et al., 2014). Dijelaskan pula bahwa beberapa faktor yang dapat memprediksi penggunaan Internet yang bermasalah, termasuk ciri-ciri kepribadian, faktor orang tua dan keluarga, penggunaan alkohol, dan kecemasan sosial.

Setitik data menunjukkan Hootsuite (We Are Social) menyatakan bahwa 65% pengguna internet menggunakan sosmed untuk keperluan pekerjaan mereka. Mengingat bahwa generasi milenial adalah generasi harapan bangsa, yang akan memegang kendali atas roda pembangunan Indonesia di masa yang akan datang, dan diharapkan akan membawa bangsa ini menuju pembangunan yang lebih maju dan dinamis.

2.Kajian Pustaka

Konsep *Psychological Well-Being (PWB)* diperkenalkan oleh Bernice Neugarten pada tahun 1961. PWB diartikan sebagai kondisi psikologis yang dicapai pada saat seseorang berada pada usia lanjut, namun Kohman menyebutkan bahwa PWB adalah pengalaman yang membuat hidup bahagia. Sedangkan Ryff & Singer (1996) berargumentasi bahwa PWB adalah sebuah konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia secara utuh.

PWB tidak hanya merujuk pada kesehatan mental secara negative saja, namun juga merujuk pada bagaimana seorang individu mampu mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagaimana individu

yang berfungsi baik secara fisik, emosional maupun psikologis.

Penelitian Lauer & Lauer (2000) yang menggunakan responden dari beberapa negara Eropa, Amerika dan Australia menemukan bahwa hal utama dari PWB adalah kualitas dari hubungan sosial antar individu..

Menurut Prensky (2001), Generasi Y yaitu kelompok manusia yang lebih merupakan *local-digital* daripada generasi yang lebih tua, atau ada juga yang menyebut sebagai *digital-natives*, yaitu generasi yang banyak menggunakan teknologi komunikasi instant seperti email, SMS, instant messaging dan lainnya daripada generasi sebelumnya. Hal ini dikarenakan generasi Y merupakan generasi yang tumbuh pada era internet *booming*. Dalam hal ini dapat dikatakan yaitu generasi Y adalah yang lahir pada rentang waktu tahun 1981 – 1994, yang pada saat ini (tahun 2021) berusia antara 27 – 41 tahun.

Sementara itu, ada sedikit perbedaan dengan Biro Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan bahwa generasi Z ini adalah mereka yang lahir pada tahun 1997-2012. Sementara generasi Milenial, mereka yang lahir pada tahun 1981-1996. Populasi dua generasi tersebut sebagai generasi muda, kalau ditotal mencapai 53,81% total penduduk Indonesia hasil sensus tahun 2020 yang sebanyak 270,2 juta jiwa.

Penggunaan Internet yang bermasalah atau *Internet Addiction Disorder (IAD)* ditandai dengan keasyikan, dorongan, atau perilaku yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik terkait penggunaan Internet yang menyebabkan gangguan atau kesusahan. Karena peningkatan penggunaan

Internet selama 15 tahun terakhir, IAD telah menarik perhatian para peneliti dan klinisi di bidangnya. Young (1998) dan Griffiths (1998; 2000) adalah orang pertama yang mendefinisikan IAD dan telah melakukan penelitian ekstensif. Kecanduan internet juga semakin menarik liputan di media populer dan di antara para peneliti, dan perhatian ini paralel pertumbuhan penggunaan komputer dan akses Internet (Shaw & Black, 2008). Secara fenomenologis, tampaknya ada setidaknya tiga sub tipe IAD: berlebihan perjudian-perjudian, keasyikan seksual (cybersex), dan sosialisasi atau jejaring sosial, termasuk email dan pesan. Pecandu internet mungkin menggunakan Internet untuk waktu yang lama, mengisolasi diri dari bentuk kontak sosial lainnya, dan hampir seluruhnya berfokus pada Internet daripada acara kehidupan yang lebih luas. Remaja dengan penggunaan Internet bermasalah menunjukkan strategi koping disfungsi dengan masalah di sekolah dan rumah dan menunjukkan hubungan interpersonal yang lebih buruk (Milani, Osualdella, & Di Blasio, 2009). IAD juga dapat dijelaskan dengan kebutuhan untuk "melarikan diri dari diri sendiri", yang mungkin menjelaskan bermain game Internet yang berlebihan (Kwon, Chung, & Lee, 2011).

Skala Ketergantungan Media Sosial Bergen (Bergen *Social Media Addiction Scale/BSMAS*) awalnya oleh dikemukakan Griffiths (2000, 2005), yang kemudian dikembangkan oleh Andreassen dkk. (2016). Skala pengukuran ini disusun berdasarkan enam komponen, yaitu : *Salience, Mood, Modification, Tolerance, Withdrawal Conflict* dan *Relapse* (arti-

penting, suasana hati, modifikasi, toleransi, konflik penarikan diri dan kekambuhan) untuk menilai kecanduan sosial media. Lebih khusus lagi, enam item tersebut menganalisa pengalaman menggunakan media sosial selama kurun waktu tertentu yang biasanya menggunakan pengukuran skala Likert lima poin yang berkisar antara 1 (sangat jarang) dan 5 (sangat sering). Skor yang lebih tinggi di BSMAS menunjukkan kemungkinan yang lebih besar memiliki resiko kecanduan media sosial. Skala psikometri BSMAS telah banyak digunakan dalam beberapa versi bahasa yang berbeda, termasuk bahasa Inggris (Andreassen et al., 2016), Italia (Monacis, De Palo, Griffiths, & Sinatra, 2017), Persia (Lin, Broström, Nilsen, Griffiths, & Pakpour, 2017), dan Portugis (Pontes, Andreassen, & Griffiths, 2016)

Sementara itu, skala untuk mengukur kecanduan aplikasi *smartphone* (*Smartphone Application-Based Addiction Scale/SABAS*) dikembangkan oleh Csibi et al. (2018) terdiri dari enam item yang didasarkan pada enam kriteria inti dari model komponen kecanduan, yang meliputi: *Importance, Conflicts, Preoccupied, Fiddle around, Sadness feelings, Much more usage*. Skala ini biasanya juga diaplikasikan menggunakan skala Likert. Skor yang lebih tinggi dalam SABAS menunjukkan kemungkinan yang lebih besar untuk berisiko memiliki kecanduan penggunaan *smartphone*. Sejauh ini skala pengukuran psikometrik SABAS ini juga telah digunakan dalam berbagai versi bahasa yang berbeda termasuk bahasa Inggris (Csibi et al., 2018) dan Hungaria (Csibi, Demetrovics, & Szabo, 2016).

Sedangkan *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form/IGDS-SF9* adalah skala yang digunakan untuk mengukur gangguan kecanduan *game* di internet. Skala ini dikembangkan oleh Pontes dan Griffiths (2015) terdiri dari sembilan kriteria IGD yang meliputi: *Preoccupied, Irritability, Time engaged, Systematically uncontrollable, Gaming engagement, Problems caused, Deceived, Temporarily escape* dan *Jeopardized*. Sama dengan dua skala psikometrik sebelumnya, skala ini juga diaplikasikan menggunakan skala Likert. Beberapa penelitian di beberapa negara telah mengaplikasikannya dan menterjemahkan dalam beberapa bahasa yang berbeda, termasuk bahasa Inggris (Pontes & Griffiths, 2015; Pontes, Stavropoulos, & Griffiths, 2017), Portugis (Pontes & Griffiths, 2016), Italia (Monacis, Palo, Griffiths, & Sinatra, 2016), Persia (Wu et al., 2017), Polandia (Schivinski, Brzozowska-Woś, Buchanan, Griffiths, & Pontes, 2018), Albania (de Palo et al., 2018), dan Turki (Arıcak, Dinç, Yay, & Griffiths, 2018; Evren dkk., 2018).

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian diatas, maka dapat dikembangkan hipotesis sebagai berikut :

H1: Terdapat pengaruh langsung Sosial Media *Addiction* terhadap *Psychological Well-Being*.

H2: Terdapat pengaruh langsung *Smartphone Addiction* terhadap *Psychological Well-Being*

H3: Terdapat pengaruh langsung *Game Internet Addiction* terhadap *Psychological Well-Being*

H4: Terdapat pengaruh langsung Sosial Media, *Smartphone* dan *Game Internet Addiction* secara bersama-sama terhadap *Psychological Well-Being*.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksplanatori/*explanatory research* yang menjelaskan hubungan kausal/sebab-akibat antara variabel penelitian dengan pengujian hipotesa. Populasi dalam penelitian ini adalah generasi Y (milenial) yang tinggal di Pulau Jawa. Sampel sejumlah 100 diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan Analisis deskriptif dan Inferensial dengan bantuan aplikasi SPSS.

4. Hasil Penelitian dan Bahasan

Hasil perhitungan deskriptif menyebutkan bahwa: Responden memiliki *Social Media Addiction* yang sedang, memiliki *Smartphone Addiction* yang sedang, memiliki *Internet Game Addiction* yang rendah dan memiliki *Psychological Wellbeing* yang baik.

Sedangkan hasil perhitungan didapatkan persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 14,640 - 0,039 X_1 + 0,169 X_2 - 0,132 X_3$$

Yang dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- Koefisien regresi X1 sebesar -0,039, artinya *Psychological Wellbeing* akan menurun sebesar 0,039 satuan untuk setiap tambahan satu satuan X₁ (*Social Media Addiction*). Jadi apabila *Social Media Addiction* mengalami peningkatan 1 satuan, maka *Psychological Wellbeing* akan menurun sebesar 0,039 satuan dengan asumsi variabel yang lainnya dianggap konstan.
- Koefisien regresi X2 sebesar 0,169, artinya *Psychological Wellbeing* akan meningkat sebesar 0.169 satuan untuk setiap tambahan satu

satuan X_2 (*Smartphone Addiction*), Jadi apabila *Smartphone Addiction* mengalami peningkatan 1 satuan, maka *Psychological Wellbeing* akan meningkat sebesar 0.169 satuan dengan asumsi variabel yang lainnya dianggap konstan.

- Koefisien regresi X_3 sebesar -0,132, artinya *Psychological Wellbeing* akan meningkat sebesar 0,132 satuan untuk setiap tambahan satu satuan X_3 (*Internet Game Addiction*), Jadi apabila *Smartphone Addiction* mengalami peningkatan 1 satuan, maka *Psychological Wellbeing* akan meningkat sebesar 0,132 satuan dengan asumsi variabel yang lainnya dianggap konstan.

Hasil uji hipotesis serempak diperoleh hasil F hitung $>$ F tabel yaitu $2,693 > 2,699$ atau nilai sig F $(0,050) < \alpha = 0.05$ maka model analisis regresi adalah signifikan. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat (*Psychological Wellbeing*) dapat dipengaruhi secara signifikan oleh variabel bebas (*Social Media Addiction* (X_1), *Smartphone Addiction* (X_2), dan *Internet Game Addiction* (X_3)).

sedangkan hasil uji hipotesis parsial diperoleh hasil t-tes sebagai berikut:

- t test antara X_1 (*Social Media Addiction*) dengan Y (*Psychological Wellbeing*) menunjukkan t hitung = 0,459. Sedangkan t tabel ($\alpha = 0.05$; db residual = 96) adalah sebesar 1,985. Karena t hitung $<$ t tabel yaitu $0,459 < 1,985$ atau nilai sig t $(0,648) > \alpha = 0.05$ maka pengaruh X_1 (*Social Media Addiction*) terhadap *Psychological Wellbeing* adalah tidak signifikan. Hal ini berarti H_0 diterima sehingga

dapat disimpulkan bahwa *Psychological Wellbeing* dapat dipengaruhi secara tidak signifikan oleh *Social Media Addiction* atau dengan meningkatkan *Social Media Addiction* maka *Psychological Wellbeing* akan mengalami peningkatan yang rendah.

- t test antara X_2 (*Smartphone Addiction*) dengan Y (*Psychological Wellbeing*) menunjukkan t hitung = 2,141. Sedangkan t tabel ($\alpha = 0.05$; db residual = 96) adalah sebesar 1,986. Karena t hitung $>$ t tabel yaitu $2,141 > 1,986$ atau nilai sig t $(0,035) < \alpha = 0.05$ maka pengaruh X_2 (*Smartphone Addiction*) terhadap *Psychological Wellbeing* adalah signifikan pada alpha 5%. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa *Psychological Wellbeing* dapat dipengaruhi secara signifikan oleh *Smartphone Addiction* atau dengan meningkatkan *Smartphone Addiction* maka *Psychological Wellbeing* akan mengalami peningkatan secara nyata.

- t test antara X_3 (*Internet Game Addiction*) dengan Y (*Psychological Wellbeing*) menunjukkan t hitung = 2,020. Sedangkan t tabel ($\alpha = 0.05$; db residual = 96) adalah sebesar 1,986. Karena t hitung $>$ t tabel yaitu $2,020 > 1,986$ maka pengaruh X_3 (*Internet Game Addiction*) terhadap *Psychological Wellbeing* adalah signifikan pada alpha 5%. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa *Psychological Wellbeing* dapat dipengaruhi secara signifikan oleh *Internet Game Addiction* atau dengan meningkatkan *Internet Game Addiction* maka

Psychological Wellbeing akan mengalami peningkatan secara nyata.

Dari semua hasil perhitungan diatas, dapat dijelaskan bahwa *Social Media Addiction*, *Smartphone Addiction*, dan *Internet Game Addiction* secara simultan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological Wellbeing*. Yang berarti bahwa peningkatan penggunaan fasilitas berbasis internet yang ekstrim (kecanduan), khususnya penggunaan sosial media, *smartphone*, maupun *game-online* secara simultan akan dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis generasi milenial secara signifikan di masa pandemi Covid-19.

Secara parsial, dapat dijelaskan bahwa *Social Media Addiction* mempunyai pengaruh yang tidak signifikan terhadap *Psychological Wellbeing*. Yang berarti bahwa peningkatan penggunaan sosial media yang ekstrim (kecanduan) secara tidak signifikan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis generasi milenial di masa pandemi Covid-19.

Sementara itu, *Smartphone Addiction* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological Wellbeing*. Yang berarti bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* yang ekstrim (kecanduan) secara signifikan akan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis generasi milenial di masa pandemi Covid-19.,sedangkan *Internet Game Addiction* juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological Wellbeing*. Yaitu bahwa peningkatan penggunaan *game-online* yang ekstrim (kecanduan) secara signifikan akan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis generasi milenial di masa

pandemi Covid-19.namun yang memiliki pengaruh paling kuat dan dominan adalah variabel *Smartphone Addiction* karena memiliki nilai koefisien beta dan t hitung paling besar.

Mengingat di masa pandemi kebijakan *physical distancing* mewajibkan semua individu mengurangi, bahkan meniadakan komunikasi antar muka, maka penggunaan internet menjadi sebuah kecanduan yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis generasi milenial di masa pandemi Covid-19. Secara khusus penggunaan *smartphone* adalah yang paling dominan dalam kegiatan generasi milenial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Kecanduan *smartphone* bagi generasi milenial berdasarkan data-data yang terungkap melalui jawaban kuesioner tertinggi dapat dikatakan terkait dengan *mind-set* yang sudah tertanam dalam pikiran mereka yang menganggap bahwa *smartphone* adalah hal terpenting dalam hidup mereka, menyibukkan diri dengan *smartphone* merupakan cara untuk mengubah suasana hati mereka, mereka lebih sering menggunakan waktu mereka untuk sibuk membuka berbagai macam fitur dan program yang tersedia dalam *smartphone* mereka, dan ketergantungan secara psikologis yang sangat parah terhadap *smartphone*, karena mereka merasa sedih apabila tidak bisa menggunakan *smartphone* mereka saya merasa membutuhkannya.

Realita diatas sesuai dengan temuan pada perhitungan koefisien regresi variabel *Smartphone Addiction* yang bernilai positif (0.169), yang berarti bahwa *Psychological Wellbeing* akan meningkat sebesar 0.169 satuan untuk setiap

tambahan satu satuan pada variabel *Smartphone Addiction*, Jadi apabila *Smartphone Addiction* mengalami peningkatan 1 satuan, maka *Psychological Wellbeing* juga akan meningkat sebesar 0.169 satuan dengan asumsi variabel yang lainnya dianggap konstan. Hal ini dapat dikatakan bahwa penggunaan *Smartphone* yang berlebihan (kecanduan) di masa pandemi Covid-19 malahan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis para milenial. Hal ini dikarenakan kebutuhan psikologis mereka untuk tetap berkomunikasi & bersosialisasi di masa pandemi Covid-19 dapat terpenuhi melalui penggunaan *smartphone*.

5.Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Dari perhitungan dan analisis pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan: Hasil uji F secara simultan didapatkan bahwa *Social Media Addiction*, *Smartphone Addiction* dan *Internet Game Addiction* berpengaruh secara simultan terhadap *Psychological Wellbeing*. Sedangkan hasil uji t secara partial disimpulkan masing-masing bahwa *Social Media Addiction* memberikan pengaruh yang tidak signifikan secara partial terhadap *Psychological Wellbeing*. *Smartphone Addiction* memberikan pengaruh yang signifikan secara partial terhadap *Psychological Wellbeing*, dan *Internet Game Addiction* memberikan pengaruh yang signifikan secara partial terhadap *Psychological Wellbeing*. Sementara itu *Smartphone Addiction* mempunyai nilai t hitung dan koefisien beta yang paling besar. sehingga dapat disimpulkan *Smartphone Addiction* mempunyai pengaruh yang paling kuat

dibandingkan dengan variabel yang lainnya, atau dengan kata lain variabel *Smartphone Addiction* mempunyai pengaruh yang dominan terhadap *Psychological Wellbeing*.

5.2.Saran.

Dapat dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi perusahaan maupun bagi pihak-pihak lain. Adapun saran yang diberikan, antara lain:

- Diharapkan pihak-pihak yang terkait dengan perkembangan psikologis generasi milenial dapat memperhatikan penggunaan *Social Media*, karena pada penelitian di masa pandemic ini variabel *Social Media Addiction* mempunyai pengaruh yang tidak signifikan dalam mempengaruhi *Psychological Wellbeing*.
- Mengingat variabel bebas dalam penelitian ini merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi *Psychological Wellbeing* diharapkan hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang merupakan variabel lain diluar variabel yang sudah masuk dalam penelitian ini

6.Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, PT Rineka Cipta, Jakarta
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775–786. doi:10.1111/j.1467- 8535.2007.00793.x
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming

- addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149–161. doi:10.1007/s11469-012-9405-2
- Chiang, H. S., & Hsiao, K. L. (2015). YouTube stickiness: The needs, personal, and environmental perspective. *Internet Research*, 25(1), 85–106. doi:10.1108/IntR-11-2013-0236
- Gainsbury, S., Parke, J., & Suhonen, N. (2013). Consumer attitudes towards Internet gambling: Perceptions of responsible gambling policies, consumer protection, and regulation of online gambling sites. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 235–245. doi:10.1016/j.chb.2012.08.010
- Ghozali, I., 2011, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 19*, Badan Penerbit Undip, Semarang.
- Hair, et al. 2014. *A Primer On Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*, Sage : United States of America.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university student. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606. doi:10.1016/j.tele.2014.01.001
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>
- Kirik A.M., Arslan, A., Cetinkaya, A., Gu, M., (2015), A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi:10.3390/ijerph1403031,
- Leménager, T., Gwodz, A., Richter, A., Reinhard, I., Kämmerer, N., Sell, M., & Mann, K. (2013). Self-concept deficits in massively multiplayer online role-playing games addiction. *European Addiction Research*, 19(5), 227–234. doi:10.1159/000345458
- McCormack, A., Shorter, G. W., & Griffiths, M. D. (2013). An examination of participation in online gambling activities and the relationship with problem gambling. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 31–41. doi:10.1556/JBA.2.2013.1.5
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M., Sinatra, M., (2017), Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale, *Journal of Behavioral Addictions* 6(2), pp. 178–186 (2017) DOI: 10.1556/2006.6.2017.023
- [Prensky, M.](#) (2001), "Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently?", *On the Horizon*, Vol. 9 No. 6, pp. 1-6.
<https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Rosenberg, K. P. & Feder L. C., (2014), *Behavioral Addictions, Criteria, Evidence, and Treatment*, P 119 – 141, Academic Press, NY.
- Jogiyanto, 2007, *Sistem Informasi Keperilakuan*, Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., Dannon P., (2014), *Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies*, Academic Press, NY.
- Wesner, M. S., & Miller, T. (2008). Boomers and millennials have much in common. *Organization Development Journal*, 26(3), 89
www.merdeka.com, Juni 2020 (diakses Januari 2021)