

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA

Feni Jumrianti <sup>1</sup>, Sigit Nugroho <sup>2</sup>, Yanwar Arief <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia

<sup>2</sup> Corresponding author: sigit.nugroho@psy.uir.ac.id

### ABSTRACT

*Smartphone addiction is a habit or behavior that cannot be controlled when hold or use a smartphone. That behavior changes the human personality that interfere with their daily habits and activities. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and psychological well-being in adolescents. This study uses Quantitative Method with 349 adolescents, aged 10-22 years old (according to the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia number 25 of 2014 and John Santrock 2003) with smartphones usage habit. By using Non Probability sampling technique, namely Convenience Sampling, using the SAS-SV (Smartphone Addiction Scale Short Version) scale and the Ryff Psychological well-being scale has distributed via google form. The results of this study obtaine a correlation coefficient value (r) = -0.255 and a significance value of 0.000 (p<0.05). This result shows the relationship between smartphone addiction and psychological well-being in adolescents.*

**Keywords:** *Psychological well-being, Adolescent, Smartphone.*

### ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* adalah sebagai sebuah kebiasaan atau perilaku yang tidak bisa dikontrol saat memegang atau menggunakan *smartphone* sehingga adanya perubahan di dalam diri individu yang mengganggu kebiasaan dan aktivitas sehari-harinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian 349 remaja yang berumur 10-22 tahun (menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan John Santrock 2003) yang *memiliki smartphone*. Menggunakan teknik sampling *Non Probability* yaitu *Convenience sampling*, menggunakan Skala SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale Short Version*) dan Skala Ryff *Psychological well-being* yang disebarakan melalui *google form*. Hasil dari penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,255 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

**Kata Kunci:** *Psychological well-being, Remaja, Smartphone.*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadinya perubahan yang pesat baik itu fisik

ataupun mental. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa remaja ialah penduduk yang memiliki rentang umur 10–19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan

RI tahun 2014 nomor 25 remaja memiliki rentang usia 10–18 tahun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengatakan umur remaja 10-24 tahun dan yang belum kawin.

Seorang remaja diharapkan dapat mengisi kehidupan masa remajanya dengan berbagai hal positif untuk persiapannya menghadapi masa dewasa yang lebih mandiri. Salah satu faktor pendukung agar remaja berkembang sesuai dengan umur mentalnya maka remaja diharapkan mempunyai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik dan tinggi, agar remaja bisa menjadi generasi yang handal, kuat, dan bermanfaat bagi banyak orang.

Kesejahteraan psikologis berpengaruh cukup banyak dalam perkembangan remaja. Misalnya dapat menumbuhkan emosi positif pada remaja, membantu remaja merasa puas dengan hidupnya dan juga merasakan kebahagiaan, dapat mengurangi depresi, serta dapat mengurangi perilaku negatif pada remaja (Prabowo, 2016) serta keberhasilan meningkatkan kualitas persahabatan pada remaja sebaya (Monica dkk, 2021). Selain itu, beberapa kasus perundungan atau risak pada remaja juga terjadi di dunia pendidikan, baik pendidikan umum maupun pesantren (Nugroho dkk, 2019; Siregar, 2016; Nugroho dkk, 2021), problem kekerasan seksual di dalam keluarga (Zuhdi & Aruief, 2021) yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja sudah seharusnya menjadi perhatian dalam perspektif dan kajian akademis.

Berbicara mengenai *psychological well-being* tentunya setiap individu berhak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik di dalam jiwanya. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan sebuah gambaran perasaan seseorang tentang kegiatan atau aktivitas sehari-hari yang mengungkapkan perasaan pribadi pengalaman hidup yang sudah dijalani dan dirasakan. *Psychological well-being* memiliki tekanan tantangan hidup berbeda setiap

siklus fase kehidupannya yang berasal dari perkembangan rentan hidup (Primadiana, dkk 2019).

*Psychological well-being* merupakan variabel yang dapat mengukur ataupun menghitung kesejahteraan psikologis seseorang dalam kehidupannya (Primadiana, dkk, 2019; Yuliatun & Karyani, 2022). *Psychological well-being* merupakan sebuah keadaan di mana setiap perorangan mempunyai sikap baik kepada orang lain maupun diri sendiri serta dapat mengatur sikap dan mengambil keputusan sendiri, mengatur lingkungan hingga menciptakan lingkungan yang kompatibel sesuai kebutuhannya, dan berusaha mengembangkan serta mengeksplorasi diri (Primadiana, dkk, 2019). Ryff (dalam Cookson & Stirk, 2019; Ruzain, 2022) menjelaskan bahwasanya *psychological well-being* dilihat menurut potensi yang dimiliki, sejauh mana setiap orang maupun individual memiliki tujuan dalam hidupnya, kualitas hubungannya dengan individu lain, hubungan dengan orang-orang sekitar dan sejauh mana memberikan tanggung jawab kepada diri sendiri. Nugraini & Ramdhani (2017) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah suatu konsep teoretis yang dikenal sebagai kesejahteraan ataupun kesehatan mental di mana keadaan ini mengacu pada keadaan keseimbangan psikologis seseorang. Ada 6 dinamika atau aspek kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Primadiana, dkk (2019) di antaranya merupakan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Ketika seseorang hanya berfokus dengan *smartphon*enya maka menyebabkan 6 aspek ini tidak tercapai dan tidak berjalan dengan baik menurut Primadiana, dkk (2019).

Pada remaja juga banyak terdapat faktor yang turut mempengaruhi *psychological well-being*. Secara umum di antaranya adalah

*mindfulness*, religius, optimisme, efikasi diri, kepuasan diri, dan intensitas penggunaan *smartphone* (Savitri & Lindiyandini, 2017; Harpan, 2015; Mustikasari, dkk, 2019; Wahyuni & Maulida, 2019; Koten, dkk, 2021).

Aspek kecanduan *smartphone* turut menjadi bagian penting terhadap *psychological well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Amalia & Hamid (2020) mengatakan bahwa *smartphone* mempunyai berbagai macam fungsi seperti komputer yang memiliki macam-macam fitur. Karena banyaknya fitur yang di berikan oleh *smartphone* menyebabkan benda ini memberikan daya tarik sendiri bagi para pengguna *smartphone*, hal ini juga memberikan dampak yang buruk di dalam lingkungan saat bersosialisasi. Menurut Putra, dkk (2017) *smartphone* diartikan sebagai ponsel canggih yang mempunyai manfaat seperti komputer, yaitu bisa melakukan *browsing*, bermain game, menggunakan *email*, menjaga informasi pribadi, serta memainkan musik. *Smartphone* dapat diartikan sebagai telepon genggam yang mempunyai bermacam fungsi baik dari resolusi, segi fitur yang dapat menggantikan kemampuan komputer baik dalam segi kecanggihan ataupun aplikasi lainnya pada komputer (Nita, 2018).

Kecanduan (*addiction*) dapat diartikan sebagai sebuah kebiasaan dalam melakukan aktivitas yang tidak memperdulikan dampaknya pada kesehatan spiritual, sosial, fisik, finansial maupun mental seseorang Pandey, dkk (2019). Beberapa sebutan seperti "*smartphone addiction*", "*mobile phone addiction*", "*problematic mobile phone use*", "*mobile phone dependence*", "*compulsive mobile phone use*" serta "*mobile phone overuse*", kata ini dipakai untuk menjelaskan bahwa seseorang yang terlalu fokus menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan yang lain. Kata yang dapat digunakan untuk menjabarkan jenis adiksi "*mobile phone addiction*" menjadi

"*smartphone addiction*" (Lestari, dkk, 2020; Hs., & Hidayat, 2021).

Dalam pergaulan sehari-hari tak jarang sekali kita menemukan remaja yang memainkan *smartphone* ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini menyebabkan salah satu tujuan dari *psychological well-being* pada diri remaja tidak terpenuhi yaitu membangun kualitas hubungan dengan individu lain secara baik dan positif. Remaja yang sedang mengalami masa perkembangan rentan terhadap kecanduan *smartphone* dikarenakan keingintahuan yang berlebihan dapat diakses dengan mudah menggunakan *smartphone*. Di mana secara khusus remaja diidentifikasi sebagai salah satu kelompok yang mengalami risiko utama dari kecanduan *smartphone* secara berlebihan dan akan mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Menggunakan *smartphone* yang berlebihan pada kehidupan remaja dapat mengakibatkan masalah kesehatan pada fisik dan psikologis mereka.

Pada hakikatnya *Psychological well-being* harus seimbang disetiap diri seseorang, tetapi nyatanya pengaruh globalisasi seperti perkembangan teknologi yang sangat terkenal saat ini yaitu *smartphone* sangat mempengaruhi keseimbangan tersebut. Pada tahun 2022 penggunaan *smartphone* di perkirakan menjadi 3,9 miliar pengguna di mana pertumbuhan ini digerakkan oleh negara yang sedang berkembang termasuk Amerika Latin, Afrika, Asia Tenggara dan Timur Tengah Lowe-Calverley & Pontes (2020). Pengguna *smartphone* sendiri bukan hanya dinikmati oleh orang tua tetapi juga di nikmati oleh anak-anak hingga remaja sehingga terjadilah kegiatan berulang-ulang untuk selalu menggunakan *smartphone* dan menyebabkan kecanduan.

Penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang dilakukan oleh Nugraha & Sari (2019) menunjukkan hubungan negatif intensitas

penggunaan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis. Hal yang ditunjukkan adalah semakin tinggi nilai penggunaan *smartphone* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis begitu juga sebaliknya.

Menurut Amalia & Hamid (2020) yang meneliti mengenai pengaruh *smartphone addiction* terhadap empati pada generasi milenial terdapat pengaruh kedua variabel yaitu *smartphone addiction* terhadap empati adalah berarah negatif, yaitu semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka tingkat empati semakin rendah dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data merupakan sebuah cara atau teknik yang digunakan banyak peneliti dengan tujuan mendapatkan serta memperoleh dan mengumpulkan data (dalam Putra, dkk (2017). Pengumpulan data merupakan sebuah persoalan yang sangat perlu untuk dilakukan dan sangat penting dalam meneliti (dalam Putra, dkk (2017). Adapun pada penelitian ini teknik mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu berupa skala. Menurut Sugiyono (2017) skala ukur bisa saja didefinisikan sebagai sebuah kesepakatan yang selalu kerap untuk digunakan sebagai beberapa acuan untuk dapat menentukan panjang atau pendeknya suatu interval berupa alat ukur dan akan terus menghasilkan data yang kuantitatif. Adapun skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa skala likert yang menurut Sugiyono (2017) dimana banyak peneliti sebelumnya skala likert ini selalu banyak digunakan sebagai alat yang dapat mengukur sikap, persepsi bahkan pendapat seseorang dalam lingkungan sosial.

Skala likert memiliki beberapa pilihan seperti : Sangat setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS) dan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Maka dari itu peneliti mencoba melakukan pengambilan data pada penelitian dengan menggunakan 2 skala yaitu skala *psychological well-being* dan skala kecanduan *Smartphone*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis statistik uji korelasi untuk menjawab apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu kecanduan *smartphone* dan variabel terikatnya ialah *psychological well-being*, subjek di dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 10-22 tahun (menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan John Santrock 2003) dan memiliki *smartphone* dengan menerapkan teknik *Non Probability Sampling* metode *Convenience Sampling*, Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan Isaac dan Michael dengan cara melihat tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang tak terhingga dengan taraf kesalahan 5% yaitu 349 sampel. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner melalui *Google Form* yang berisikan dengan skala kecanduan *smartphone* yaitu SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale Short Version*) yang telah dibuat oleh Kwon, Kim, Cho, & Yang (2013) yang telah diadaptasi ke versi Indonesia oleh Cindy Chias Arthy (2019) menggunakan *forward* dan *backward translation* yang terdiri dari 5 aspek yaitu *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance* dan skala *Psychological Well-being* yang disusun oleh Ryff (1989) yaitu *Ryff Scales Of Psychological Well-Being* (RPWB) yang sudah diadaptasi

dalam versi Indonesia oleh Wahyuningsih (2016) terdapat 6 aspek yaitu *positive relationship with orders, self acceptance, autonomy, enviromental mastery, purpose in life, personal growth*. Partisipan dalam penelitian ini diinstruksikan untuk menjawab skala pengukuran sesuai dengan pilihan jawaban dari *Likert* yang terdiri dari 6 pilihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan persiapan penelitian terlebih dahulu mulai dari skala yang akan digunakan, kemudian memilih subjek penelitian serta mempersiapkan semua yang akan dibutuhkan dalam melakukan proses penelitian. Peneliti menetapkan karakteristik dalam menentukan subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang memiliki *smartphone*.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media secara online melalui *share google form* yang mana akan disebarakan melalui media sosial seperti aplikasi *Whatsapp, Instagram dan Facebook*. Peneliti membuat *google form* pada tanggal 12 Februari 2022 dan mulai menyebarkannya link tersebut melalui media sosial. Pada tiap bagian *google form* peneliti sudah melampirkan prosedur cara menjawab skala, sehingga subjek tidak merasa bingung ketika mengisi skala tersebut.

Setiap subjek akan mengisi 2 skala yaitu skala *smartphone addiction* dan skala *psychological well-being*. Untuk skala pertama terdiri yang dari 10 pernyataan dengan 6 pilihan jawaban, sedangkan untuk skala kedua terdiri dari 42 pernyataan dengan 6 pilihan jawaban.

Hasil penelitian berdasarkan kategorisasi skala kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa jumlah terbanyak yaitu terdiri dari 137 orang yang terletak pada kategori sedang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 39,26%, sedangkan pada skala *psychological well-being* jumlah terbanyak terdapat pada kategori sedang yakni

sebanyak 121 orang dari jumlah keseluruhan 349 partisipan dengan persentase 34,67%.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig	Ket
Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.200 (>0.05)	Normal
<i>Psychological Well-being</i>	0.200 (>0.05)	Normal

Setelah melakukan pengambilan data, dilakukan uji normalitas pada variable kecanduan *smartphone* melalui uji normalitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) dan variabel *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa uji normalitas pada variable kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* yang dilakukan oleh peneliti dapat dikatakan berdistribusi normal.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig	Ket
Kecanduan <i>Smartphone</i>	24.395	0.000 (<0.05)	Linier
<i>Psychological Well-being</i>			

Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diketahui bahwa nilai F (*Linearity*) sebesar 24.395 dengan nilai *p* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* adalah linear.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	(r)	Sig	Ket
Kecanduan <i>Smartphone</i>	-0.255	0.000 (<0.05)	Signifikan
<i>Psychological Well-being</i>			

Selanjutnya, dari hasil uji asumsi dasar peneliti melanjutkan ke pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji hipotesis yaitu *Pearson product moment*. Hasil uji korelasi *Pearson product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,255 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja. Maka hasil hipotesisnya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada hubungan antara kedua variabel. Menurut Kwon, dkk (2013) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* lebih cenderung terjadi pada remaja dari pada orang dewasa. Dikarenakan remaja cenderung fokus terhadap segala media yang terdapat di *smartphone* dan lebih proaktif yang menyebabkan kecanduan rentan terjadi. Kecanduan ini dapat memberikan dampak negatif berupa masalah psikologis maupun masalah sosial pada remaja contohnya adalah kesepian serta depresi. Kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Nugraha & Sari (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi nilai intensitas dari penggunaan *smartphone* maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis dan begitu pula juga sebaliknya. Herlina (2013) mengatakan remaja adalah suatu masa di mana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola yang teridentifikasi dari anak-anak menuju dewasa. Dikutip dari pendapat Ashari (1989) remaja akan mengalami masa krisis di mana remaja akan berusaha mencari jati diri dan krisis identitas.

Remaja yang mengalami kecanduan akan berdampak pada aspek dari kecanduan *smartphone* yang dikemukakan oleh Kwon,

dkk (2013) yaitu terganggunya beberapa aktivitas, mengalami penarikan diri, senang melakukan hubungan didunia maya yang menyebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan lupa mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2015) menggambarkan mengenai dampak dari kecanduan *smartphone* membuat individu tidak mendengarkan dengan baik, interaksi yang kurang, dan tidak fokus ketika diajak berbicara.

Hal ini menyebabkan aspek dari *psychological well-being* terganggu yaitu kurangnya menerima diri, tidak terbangunnya hubungan positif dengan orang lain, tidak bisa mandiri, penguasaan lingkungan yang buruk, tujuan hidup yang tidak jelas serta mengganggu pertumbuhan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkefly & Baharudin (2010) di mana mahasiswa banyak mengalami gangguan *psychological well-being* ketika menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain *smartphone*. Berbagai intervensi psikologis sebaiknya disiapkan untuk mengatasi kondisi gangguan psikologis, baik intervensi individual yang bisa mengatasi adiksi *smartphone*, maupun berbentuk intervensi komunitas (Arief dkk, 2021) yang efektif digunakan untuk mengubah struktur kognitif dan perilaku secara individual, kelompok, maupun komunitas.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja, adapun arah yang ditunjukkan pada penelitian ini yaitu berarah negatif yang artinya semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin rendah *psychological well-being* pada remaja. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi *psychological well-being* pada remaja.

Disarankan untuk remaja agar senantiasa dapat menggunakan *smartphone* dengan sewajarnya saja serta mengarahkan fungsi *smartphone* ke arah yang lebih positif untuk mencegah kepada dampak negatif dari penggunaan *smartphone* diantaranya kecanduan, yang mengakibatkan pada kesehatan fisik bahkan berdampak pada pola hubungan sosial yang mana secara langsung di lingkungan masyarakat semakin berkurang. Sebaiknya remaja lebih banyak melakukan aktifitas yang bermanfaat seperti berolahraga bersama teman, mengikuti kegiatan sekolah maupun kegiatan yang diadakan oleh desa. Untuk orang tua diharapkan agar mampu membimbing anak dalam penggunaan *smartphone* di masa pertumbuhan remaja yang masih labil, serta senantiasa memberikan pemahaman mengenai norma serta aturan secara jelas agar anak mampu memilah dan memutuskan tindakan benar dan tindakan yang salah. Karena zaman yang sudah berbeda didiklah anak sesuai zamannya namun tidak lupa menanamkan prinsip sesuai norma agama dan aturan yang berlaku. Dengan begitu anak dapat melatih diri untuk mengendalikan dirinya dari hal-hal yang buruk dan dilarang. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai kecanduan *smartphone* atau *psychological well-being* semoga penelitian ini bisa dijadikan referensi pendukung untuk penelitiannya. Selain itu, diperlukan rancangan intervensi untuk mengatasi problem psikologis ini, baik desain intervensi individual, kelompok, maupun intervensi komunitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.

Arief, Y., Fauji, M. R., Arifin, R. F., & Hidayat, B. (2021). A Community Intervention In Covid-19 Pandemic: Occupational Health And Safety For Moslem Online

Transportation. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 161-168.

Armanda, C. D., & Fithria. (2018). Psychological Well-Being Pada Remaja Laki-Laki Di Sekolah Menengah Atas. *JIM FKep*, III(3), 30–37.

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>

Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (2nd ed.). Routledge.

Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.

Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *The Journal of Workplace Learning*, 22(7), 463-472, Retrieved: 10.1108/13665621011071127

Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau (Relationship between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.

Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. Retrieved : <https://doi.org/10.31289/diversita.v6il.294>

Herlina. (2013). *PERKEMBANGAN MASA REMAJA (Usia 11/12 – 18 tahun). Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*, 1–

5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>
- Hs, A. H., & Hidayat, B. (2021). Solusi Gangguan Smartphone Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 65-78.
- Lestari, D. F., Fatimatu Zahra, & Dominica, D. (2020). Hubungan Antara Internet Addiction dengan Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna Smartphone. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 242–247.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>
- Marty Mawarty, Syanti Maulina, Syarifah Faradina, A. (2020). Kesenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia. *Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Mohammadi, K., Movahhedy, M. R., Khodaygan, S., Gutiérrez, T. J., Wang, K., Xi, J., Trojanowska, A., Nogalska, A., Garcia, R., Marta, V., Engineering, C., Catalans, A. P., Capsulae.com, Pakdel, Z., Abbott, L. A., Jaworek, A., Poncelet, D., Peccato, L. O. D. E. L., Sverdllov Arzi, R., & Sosnik, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135(January 2006), 989–1011.
- Monica, N., Herawati, I., Napitupulu, L., & Nugroho, S. (2021). Need to Belong dan Kualitas Persahabatan. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 111-116.
- Nita, Y. K. (2018). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA KELAS X1 DAN X2 DI SMA NEGERI 18 SURABAYA (Doctoral dissertation, Universitas Merdeka).
- Nugraha, S. P., & Sari, D. A. (2019). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Bdaya Univesitas Islam Indonesia. *Repository UII*.
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2017). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 183. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22139>
- Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W. (2020). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying Di Pesantren: Sebuah Studi Kasus. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 17(2), 1-14.
- Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W. (2021). Psychological Dynamics In The Changing Of Bullying Victims Into Bullies At Student In Islamic Boarding School. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 151-160.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kemas*, 8(2), 22–29.
- Papoy, B. (2012). HUBUNGAN KEPUASAN KERJA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ( PSYCHOLOGICAL WELL BEING ) PADA KARYAWAN CLEANER ( STUDI ... *Jurnal Psikologi*.
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- Primasti, K. A., & Wrastari, A. T. (2013). Dinamika psychological wellbeing pada remaja yang mengalami perceraian orangtua ditinjau dari family conflict yang dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan*



- Sosial, 02(03), 120–127.  
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksc1e8f5e5682full.pdf>
- Pujiwidodo, D. (2016). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH Adhyatman. III*(2), 2016.
- Purnomo, A. (2015). *Hubungan antara Kecanduan Gadget dengan (Mobile Phone) dengan Empati pada Mahasiswa.*
- Putra, A., Ildil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.  
<http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aipitekin/index>
- Rhodes, F. (1971). INDIKASI KECANDUAN SMARTPHONE PADA REMAJA DI SURABAYA. *The Mathematical Gazette*, 55(393), 298–305.  
<https://doi.org/10.2307/3615019>
- Ruzain, R. B. (2022). HUBUNGAN ANTARA PEMAAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU. *JURNAL ISLAMIKA*, 5(1), 1-8.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sari, W. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CAREGIVER PENDERITA GANGGUAN SKIZOFRENIA Ignatia. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 000, 1–13.
- Siregar, J. (2016). Gambaran perilaku bullying pada masa kanak-kanak akhir di kota medan. *An-Nafs*, 10(1), 1-11.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soffa, et al. (2019). Kualitas Relasi Remaja dengan Orang Tua dan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 112–121.  
<https://doi.org/10.26740/jpvt.v9n2.p112-121>
- Widagdo, A. A., & Rahardjo, S. T. (2012). Analisis Faktor Pembentuk Keputusan Pembelian Pada Ponsel Nokia (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Undip Semarang). *Diponegoro Journal of Management*, 1(1), 262–266.  
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/djom>
- Wahyuningsih, Y. E. (2016). *Program youth discovery untuk peningkatan psychological well-being mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*.
- Yuliatun, I., & Karyani, U. (2022). Improving the psychological well-being of nurses through Islamic positive psychology training. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 91-102.
- Zuhdi, I., & Arief, Y. (2021). Gambaran Latar Belakang Keluarga Korban Kekerasan Seksual di Kabupaten Siak Sri Indrapura. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(1), 1-8.
- Zulkefly, S. N., & Baharudin, R. (2010). Using the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) to Assess the Psychological Health of Malaysian College Students. *Global Journal of Health Science*, 2(1), 73–80.  
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v2n1p73>