

Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap *Psychological Well-Being* ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata
I pada Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi**

Oleh :

RIZKI DARMAWAN

F 100 180 248

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap *Psychological Well-Being* ditinjau
dari Jenis Kelamin Mahasiswa**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

RIZKIDARMAWAN

F 100 180 248

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Lusi Nuryanti, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK.123

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap *Psychological Well-Being*
ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa**

Oleh :

Rizki Darmawan

F100180248

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Rabu, 15 Februari 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Lusi Nuryanti, S.Psi., M.Si., Ph.D

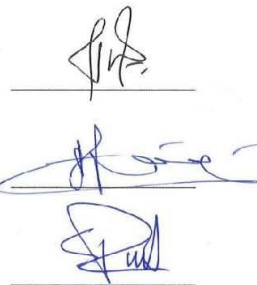
(Ketua Dewan Penguji)

2. Dosen Penguji, S. Pd. M.Hum.

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dr. Dosen Penguji, M. Ed.

(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK/NIDN : 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Februari 2023

Penulis



Rizki Darmawan

Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap *Psychological Well-Being* ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa

Abstrak

Psychological well-being menjadi suatu hal yang sangat berharga dan harus dijaga dengan baik. Penyebab rendahnya *psychological well-being* salah satunya berkaitan dengan intensitas penggunaan gadget. Perlunya kesadaran untuk menyeimbangkan kadar intensitas penggunaan gadget supaya *psychological well-being* dapat terjaga dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 189 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data berupa *accidental sampling* dan uji korelasional menggunakan uji regresi sederhana pada kedua variabel, serta menggunakan uji beda *independent paired t-test* pada kategorisasi jenis kelamin. Hasil menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar -0,154 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* mahasiswa. Hasil uji beda juga membuktikan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,398 dengan ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin dengan variabel intensitas penggunaan gadget dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin dengan variabel *psychological well-being*.

Kata kunci: intensitas penggunaan gadget. *psychological well-being*. jenis kelamin.

Abstract

Psychological well-being something that is very valuable and must be maintained properly. Low cause *psychological well-being* One of them is related to the intensity of using gadgets. The need for awareness to balance the level of intensity of using gadgets so that *psychological well-being* can be maintained properly. This study aims to determine the relationship between the intensity of using gadgets and *psychological well-being* in terms of student gender. The subjects in this study were 189 active undergraduate students at Muhammadiyah University of Surakarta. The research method used is a quantitative method with data collection techniques in the form of *accidental sampling* and correlational test using a simple regression test on both variables, as well as using a different test *independent paired t-test* on gender categorization. The results show a correlation value (r) of -0.154 with $p = 0.00$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant negative relationship between the intensity of gadget use and *psychological well-being* student. The results of the different test also prove a significant value (sig) of 0.398 with ($p > 0.05$) which means there is no significant difference in gender with the intensity variable of gadget use and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) which means there is significant differences in gender with variables *psychological well-being*.

Keywords: gadget usage intensity. *psychological well-being*. gender.

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah terjadi di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan bahwa Covid-19 dikategorikan sebagai pandemi (WHO, 2020). Pandemi tersebut terjadi tak terkecuali di Negara Indonesia, kasus pertama di Indonesia ditemukan di Jakarta pada awal Maret 2020 dengan keluhan infeksi saluran pernapasan dan angka kenaikan kasus terus meningkat di seluruh Indonesia. Hampir semua aspek kehidupan manusia terdampak dengan adanya pandemi ini. Aspek-aspek tersebut mencakup ekonomi, sosial budaya, politik, dan pendidikan. Pandemi sudah ada lebih dari enam bulan sejak adanya pengumuman kasus covid-19 pertama kali di Indonesia per Maret 2020 (Kompas.com, 2020). Seiring dengan meningkatnya kasus covid-19 di Indonesia, pemerintah mulai diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berimbas pada terbatasnya mobilisasi masyarakat pada hampir semua sektor kehidupan. Terbatasnya mobilisasi tersebut menjadikan sebagian besar masyarakat mulai memaksimalkan penggunaan gadget sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari seperti bekerja, kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun perkuliahan, berbelanja, dan berhubungan sosial. Situasi pandemi covid-19 menjadikan intensitas penggunaan gadget semakin meningkat karena semua kegiatan dilakukan secara virtual (Widyadana, 2022).

Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan tidak terlepas dari salah satu dampaknya yaitu menyangkut pada kesejahteraan psikologis seseorang atau disebut dengan *psychological well-being*. Terganggunya *psychological well-being* pada mahasiswa salah satunya disebabkan karena terlalu banyak mengakses gadget baik untuk perkuliahan daring, penggunaan media sosial, kegiatan berbelanja, dan sistem kerja yang mengharuskan untuk dilaksanakan secara *online*. Efek mobilisasi masyarakat yang dibatasi membuat penggunaan gadget juga dilakukan sebagai sarana *coping stress*. Namun bersamaan dengan intensitas penggunaan gadget yang berlebihan baik untuk aktivitas sehari-hari maupun sarana *coping stress*, membuat mahasiswa menjadi terlalu banyak informasi yang berlalu lalang di gadget, sehingga mengakibatkan terbebani kognisi individu tersebut. (Zhang, Zhao, Lu & Yang, dalam Rahardjo et al (2020).

Matthew Browning, seorang psikolog dan akademikus Clemson University di South Carolina mengadakan penelitian dengan melibatkan 2.500 mahasiswa di 7 universitas negeri yang berbeda di Amerika Serikat selama melonjaknya kasus Covid-19. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil bahwa 85% mahasiswa mengalami tekanan emosional tingkat sedang menuju tinggi dan 45% mahasiswa mengalami tekanan level tinggi. Tekanan tersebut ditimbulkan karena berbagai faktor, mulai dari rentang usia

18-24 tahun, memiliki kesehatan yang tidak begitu baik, dan terlalu lamanya menghabiskan waktu menghadap gadget selama 8 jam atau lebih (Browning et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Alhidayah (2017) mengangkat tentang pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap interaksi sosial pada mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa semakin rendah intensitas penggunaan gadget, maka semakin tinggi interaksi sosial. Interaksi sosial yang baik juga merupakan bagian dari tingkat *psychological well-being* yang baik karena kemampuan interaksi sosial masuk dalam variabel *psychological well-being* pada aspek hubungan interpersonal.

Intensitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai kondisi tingkatan sesuatu maupun besaran intensnya. Menurut Hurlock (1994) intensitas merupakan suatu kekuatan sikap dan identitas setiap orang yang merupakan keinginan untuk melakukan sesuatu secara sungguh-sungguh yang diukur dari waktu yang digunakan pada suatu aktivitas yang telah dipilih. Rozalia (2017) menjabarkan mengenai intensitas yaitu kadar seberapa sering seseorang dalam melakukan suatu hal. Wati (2021) menuturkan dalam penelitiannya bahwa intensitas penggunaan gadget diukur dari seberapa seringnya seseorang dalam menggunakan gadgetnya setiap harinya atau setiap minggunya. Gadget menurut Puji (2017) merupakan suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Dapat diambil kesimpulan bahwa intensitas penggunaan gadget merupakan kondisi dimana seseorang menggunakan gadget untuk suatu perihal dan fungsi tertentu tergantung dari durasi waktu yang sesuai dengan kebutuhan penggunaannya masing-masing.

Horrigan (dalam Alhidayah, 2017) menjabarkan Intensitas Penggunaan Gadget yang terdiri atas 2 aspek yaitu Frekuensi dan Durasi. Frekuensi adalah seberapa seringnya seseorang melakukan suatu pekerjaan dalam satu waktu tertentu atau seringnya melakukan kegiatan komunikasi dan mengoperasikannya. Durasi adalah rentang waktu atau seberapa lama kemampuan seseorang dalam menggunakan waktunya untuk mengoperasikan gadget.

Secara umum, gadget memiliki 3 fungsi yang diantaranya komunikasi, sosial, dan pendidikan. Semakin zaman berkembang, manusia menggunakan gadget sebagai sarana komunikasi satu sama lain karena lebih mudah, cepat, praktis, dan efisien daripada zaman dahulu yang masih menggunakan pos. Kebutuhan sosial juga diperlukan oleh manusia karena sudah semestinya manusia sebagai makhluk sosial, dimana terdapat kecenderungan untuk saling berbagi berita, kabar, dan cerita. Penggunaan gadget menjadikan berbagi kabar dan menambah kerabat lebih mudah untuk dilakukan karena tidak perlu menggunakan waktu yang relatif lama. Seiring berkembang zaman, pendidikan pun tak lepas dari penggunaan gadget karena dengan adanya gadget, semakin mudah dalam mengakses

berbagai ilmu pengetahuan (Puji, 2017). Penggunaan gadget memang sudah sewajarnya seperti kebutuhan sehari-hari, tidak pandang usia, jenis kelamin, maupun jenis aktivitasnya. Namun, kenaikan penggunaan gadget ini didukung dengan adanya pembatasan sosial pada semua kegiatan (Shadiqien, 2020). Pembatasan sosial pada semua kegiatan seperti berhubungan sosial, berbelanja, berkomunikasi, kegiatan sekolah maupun perkuliahan, dan aktivitas perkantoran menjadikan hampir semua lapisan masyarakat mau tidak mau harus menggunakan gadgetnya dan berimbas pada naiknya intensitas penggunaan gadget.

Psychological well-being merupakan suatu optimalisasi pencapaian pada kondisi psikologis seseorang dimana seseorang merasa memiliki tujuan dan makna hidup, menjalani kehidupan sesuai dengan kehendak pribadi, terdapat kemampuan dalam menggunakan bakat dan potensi diri, dapat mengatur situasi yang saat itu sedang terjadi dengan baik, mempunyai hubungan yang positif dan mendalam kepada individu lain, dan memahami serta menerima keadaan diri sendiri (Ryff, 2014). Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik ketika terbebas dari indikator kesehatan mental yang menuju arah negatif, seperti terbebas dari rasa cemas, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain, namun terdapat hal yang lebih penting untuk diperhatikan yaitu hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, otonomi dan kemampuan untuk memaksimalkan pertumbuhan pribadi. Penelitian terkait menunjukkan bahwa afeksi, empati, dan dorongan yang membuat individu merasa disayangi dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang (Namkoong et al., 2020).

Adapun aspek-aspek yang terdapat pada variabel *psychological well-being* meliputi afeksi positif dan memuaskan hubungan interpersonal serta fungsi positif. Pada aspek afeksi positif terdapat tiga penjabaran antara lain perasaan optimis, ceria, dan relaksasi. Pada aspek kedua yaitu memuaskan hubungan interpersonal dan fungsi positif, terdapat enam penjabaran antara lain energi, pemikiran jernih, penerimaan diri, pengembangan pribadi, kompetensi, dan otonomi (Tennant et al., 2007).

Terdapat sebuah penelitian pada salah satu universitas di Spanyol yang menyatakan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa laki-laki lebih rendah daripada perempuan (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2021). Villani et al., (2021) melakukan penelitian dengan melibatkan sampel sebanyak 501 mahasiswa Italia pada saat pandemi dan didapatkan hasil bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi tingkat rendah dan sedang. Mahasiswa sebanyak 118 mengalami kecemasan dan 263 mahasiswa mengalami depresi tingkat rendah. Mahasiswa sebanyak 31 mengalami kecemasan dan 60 mahasiswa mengalami depresi pada tingkat sedang. Terakhir, mahasiswa sebanyak 16

mengalami kecemasan dan 3 mahasiswa mengalami depresi dengan tingkat tinggi. Penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat 33,8% mahasiswa Australia memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah dan 31,5% diantaranya dikategorikan sangat rendah, dengan mahasiswa tingkat sarjana memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah daripada mahasiswa tingkat pascasarjana (Dodd et al., 2021).

Pada penelitian sebelumnya oleh Alhidayah (2017) dengan judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial pada Mahasiswa”, didapatkan hasil bahwa 41,98% atau sebanyak 55 mahasiswa dinyatakan tinggi intensitas penggunaan gadgetnya dan 58,02% atau sebanyak 76 mahasiswa dinyatakan tinggi interaksi sosialnya. Walaupun *psychological well-being* hanya terkandung secara tersirat pada variabel interaksi sosial, terdapat hubungan yang negatif pada kedua variabel tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah intensitas penggunaan penggunaan gadget, maka semakin tinggi interaksi sosial. Muyana (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling” menyatakan bahwa penyebab mahasiswa mengalami prokrastinasi terbagi menjadi enam indikator antara lain: keyakinan dalam kemampuan sebesar 16%, gangguan perhatian sebesar 9%, faktor sosial sebesar 17%, manajemen waktu sebesar 33%, inisiatif pribadi sebesar 17%, dan kemalasan sebesar 8%. Meskipun *psychological well-being* tidak masuk dalam variabel tersebut secara tersurat, namun prokrastinasi mahasiswa menandakan adanya *psychological well-being* yang tidak baik karena tidak terpenuhinya pada kedua aspek *psychological well-being* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Andarisa (2021) berjudul “Hubungan Antara Stres dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” mendapatkan hasil yang negatif bahwa semakin tinggi stres, maka semakin rendah *psychological well-being* pada mahasiswa. Belum adanya penelitian serupa terkait dengan intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* menjadikan pencarian gap penelitian sulit untuk didapatkan. Kondisi demikian menjadikan penelitian dengan judul “Peran Intensitas Penggunaan Gadget terhadap *Psychological Well-Being* ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa” ini merupakan penelitian novelty atau penelitian yang bersifat istimewa.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian terdahulu yang sedikit menyinggung mengenai intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* walaupun tidak secara langsung, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dari intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta? Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui

hubungan dari intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi manfaat secara teoritis dan praktis, dimana manfaat secara teoritis antara lain : 1). Menambah wawasan keilmuan kepada peneliti terkait dengan hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin; 2). Menambah ranah keilmuan sebagai sarana referensi baru bagi peneliti selanjutnya. Manfaat praktis yang terkandung dalam penelitian ini antara lain : 1). Bagi mahasiswa, yaitu menjadi salah satu sumber pengetahuan baru sekaligus menambah wawasan akan dampak intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being*, sehingga dapat menimbulkan kesadaran pribadi akan pentingnya menjaga *psychological well-being*; 2). Bagi fakultas, dapat menjadi sumber kajian baru yang ditujukan kepada mahasiswa bahwa menjaga *psychological well-being* dan mengimbangi intensitas penggunaan gadget itu penting; 3). Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi sumber referensi awal demi mengembangkan sekaligus memperkaya penelitian dengan tema serupa, mengingat bahwa penelitian dengan judul ini masih sedikit dijumpai.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa UMS. Adapun hipotesis minor dalam penelitian ini antara lain : 1). Terdapat tingkat perbedaan intensitas penggunaan gadget ditinjau dari jenis kelamin. 2). Terdapat tingkat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif korelasional dipilih dalam metode penelitian ini karena untuk mencari hubungan intensitas menggunakan gadget terhadap tingkat *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas penggunaan gadget oleh Horrigan yang kemudian diadaptasi pada penelitian oleh(Alhidayah, 2017). Data *psychological well-being* pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* yang disusun oleh (Tennant et al., 2007).

Pengujian validitas diawal dengan melakukan adanya *expert judgement*. *Expert Judgement* dapat dilakukan dengan meminta minimal 3 orang rater yang merupakan seorang ahli dalam *professional judgement* yaitu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skala yang sudah diserahkan pada rater, selanjutnya akan dinilai

oleh rater serta diberi masukan dengan mempertimbangkan kesesuaian antara aspek, indikator, dan aitem. *Expert Judgement* menggunakan 5 rating skoring yang diberikan rater kepada skala yang dinilai, yaitu nilai 5 untuk kategori sangat relevan (SR), nilai 4 untuk relevan (R), nilai 3 untuk agak relevan (AR), nilai 2 untuk tidak relevan (TR), dan nilai 1 untuk sangat tidak relevan (STR). Berdasarkan pada hasil penelitian *expert judgement* maka peneliti akan menganalisis terkait validitas skala menggunakan rumus excel $s/[n(c-1)]$ atau biasa dikenal dengan rumus formula Aiken's V dengan menggunakan rumus validitas oleh Azwar dimana koefisien 0,3-0,5 dinyatakan valid. Analisis item dilakukan untuk melihat seberapa validnya aitem tersebut untuk mewakili konstruk yang akan diukur. Adapun kriteria pengujiannya ialah apabila koefisien validitas $\geq 0,3$ maka instrumen tersebut dinyatakan valid, tetapi jika koefisien $\leq 0,3$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Nilai V yang diperoleh adalah 0,00-1,00 dimana semakin mendekati 1,00 maka semakin valid aitem tersebut untuk memenuhi syarat penilaian konstruk secara keseluruhan. Berikut adalah penjelasan terkait skala yang akan digunakan dalam penelitian.

Reliabilitas mengacu pada seberapa kuatnya hasil pengukuran tersebut diterima dan bisa digunakan. Indikator bahwa diterimanya suatu alat ukur ditinjau dari alat yang berfungsi mengukur keajegan dan konsistensi yang sama, tetapi sangat wajar apabila terdapat perbedaan yang tidak begitu kentara. Bukti lain dari keajegan dan kekonsistenan alat ukur dapat dilihat dari tidak adanya perubahan aspek yang dinilai setelah digunakan oleh peneliti dari masa ke masa. Azwar (2010) menyatakan bahwa suatu alat ukur dikatakan tidak reliabel apabila dalam sebuah kurun masa pemakaian tertentu, ditemukan adanya ketidakkonsistenan hasil pengukuran. Untuk mendapatkan hasil tingkat reliabilitas alat ukur skala, peneliti menggunakan formula Alpha Cronbach pada aplikasi *Statistical Product and Service Solution For Windows* (SPSS) 21.0.

Sampel pada penelitian ini terdiri dari 189 mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang didapatkan menggunakan metode *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan sebuah metode *sampling* yang digunakan untuk menjangkau responden yang secara kebetulan menjumpai kuesioner yang sudah tersebar.

Analisis data menggunakan *Pearson's Product Moment* untuk menguji hubungan pada dua variabel. Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan intensitas penggunaan gadget dengan *psychological well-being*. Untuk mengetahui intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin, analisis data menggunakan *paired sample t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin, dimana dalam hasil penelitian ini mendukung hipotesis mayor bahwa variabel intensitas penggunaan gadget memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Dengan F hitung sebesar 4.473 dan signifikansi 0,034 ($p < 0,05$), artinya semakin rendah intensitas penggunaan gadget, maka semakin tinggi *psychological well-being*. Berlaku juga sebaliknya, semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin rendah *psychological well-being*. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Browning et al. (2021), bahwa tekanan emosional yang tinggi yang disebabkan adanya pandemi membuat mahasiswa mengalami tuntutan yang begitu besar untuk mengakses gadget lebih dari 8 jam dalam sehari. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi akan cenderung menurunkan kadar berinteraksi sosial (Alhidayah, 2017). Sementara, *psychological well-being* seseorang dapat meningkat apabila mendapatkan afeksi, empati, dan dorongan yang membuat individu merasa disayangi (Namkoong et al., 2020). Mengacu pada hasil penelitian tersebut, intensitas penggunaan gadget yang rendah, dengan menerapkan bentuk interaksi sosial pada dunia nyata dan dengan memberikan afeksi, empati, dan dorongan sosial, akan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Sebaliknya, apabila mahasiswa hanya berfokus pada gadgetnya dan tidak memedulikan lingkungan sosial yang ada, lambat laun *psychological well-being* akan menurun.

Menurunnya *psychological well-being* pada mahasiswa selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Browning et al. (2021) bahwa rendahnya *psychological well-being* yang dialami oleh mahasiswa berupa tekanan emosional sebagai efek intensitas penggunaan gadget yang tinggi, merupakan sebuah fenomena dimana para mahasiswa tidak mampu mengatur dengan baik atas situasi yang terjadi pada saat itu. Sehingga, perlu adanya kesadaran penurunan kadar penggunaan gadget secara kontinyu supaya kadar *psychological well-being*nya dapat meningkat. Menurut Ryff (2014), *psychological well-being* merupakan suatu optimalisasi pencapaian pada kondisi psikologis seseorang dimana seseorang merasa memiliki tujuan dan makna hidup, menjalani kehidupan sesuai dengan kehendak pribadi, terdapat kemampuan dalam menggunakan bakat dan potensi diri, dapat mengatur situasi yang saat itu sedang terjadi dengan baik, mempunyai hubungan yang positif dan mendalam dengan individu lain, dan memahami serta menerima keadaan diri sendiri.

Intensitas penggunaan gadget merupakan sebuah kondisi dimana seberapa sering seseorang menggunakan gadgetnya selama periode waktu tertentu dan berbagai macam kegunaan sesuai dengan kebutuhannya (Wati, 2021; Widyadana, 2022). Intensitas

penggunaan gadget yang berlebih akan berdampak buruk pada *psychological well-being* seseorang karena ketidakmampuannya dalam mengendalikan penggunaan gadget tersebut. Perlunya kendali atas penggunaan gadget menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan *psychological well-being* dimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Rabbani et al. (2022) terdapat lima bidang atas pembagian *psychological well-being* salah satunya adalah gejala emosional. Penelitian serupa memperkuat hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being* dimana tingginya intensitas penggunaan gadget dapat berdampak pada buruknya *psychological well-being* salah satunya adalah menjadi lebih mudah tersinggung (Gladson et al., 2022). Berdasarkan hasil uji beda antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, didapatkan mean hasil bahwa intensitas penggunaan gadget laki-laki berada pada 42,89. Sedangkan pada mahasiswa perempuan didapatkan mean hasil yaitu 41,91. Tidak terdapat hasil yang sangat signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Namun, hasil data tersebut menjelaskan bahwa intensitas penggunaan gadget pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

Sumbangan efektif intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* yaitu sebesar 0,024 atau 2,4% dan 97,6% dipengaruhi variabel lain. Adapun variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ryff, 1995). Penelitian ini terdapat salah satu kategori yang menjadi bagian dari kategorisasi pada subjek yaitu berdasarkan jenis kelamin. Hasil kategorisasi melalui uji beda pada penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dengan mean berada pada 56,12, sedangkan mahasiswa perempuan berada pada mean 49,27 yang berarti lebih rendah daripada mahasiswa laki-laki. Hasil kategorisasi tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan tingkat *psychological well-being*. (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2021). Penelitian serupa juga memperkuat hasil penelitian ini dengan melibatkan mahasiswa laki-laki dan perempuan, kemudian ditemukan hasil yang menyatakan skor rata-rata *psychological well-being* mahasiswa laki-laki sebesar 185,58 dan untuk mahasiswa perempuan sebesar 171,04. Artinya, *psychological well-being* mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan (Pramudita, 2021). Kemudian, terdapat penelitian lain yang mengambil subjek pada beberapa universitas di Meksiko dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan (García et al., 2019).

Pada hasil penelitian ini, terdapat hasil mengenai tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang tergolong sangat tinggi, yaitu 19,04%, kemudian yang tergolong tinggi sebesar 41,9 %, lalu terdapat 27,9% yang tergolong sedang, sebesar 8,9% memiliki kadar *psychological well-being* yang rendah, dan yang sangat rendah hanya sebesar 2,1%. Pada variabel intensitas penggunaan gadget, terdapat hasil bahwa sebanyak 24,5% mahasiswa memiliki kadar yang tergolong sangat tinggi, kemudian sebesar 31,7% terdapat kadar yang tinggi, 22,2% tergolong dalam tingkat sedang, dinyatakan rendah pada 14,2%, dan yang sangat rendah berada pada 7,18%.

Kelemahan dan kekurangan dalam penelitian ini adalah belum banyak penelitian di Indonesia yang meneliti secara utuh dan menyeluruh mengenai hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa, dimana intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* selalu merupakan dua penelitian yang terpisah. Meskipun terdapat hasil yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being*, dimana diperkuat dengan adanya data demografis berupa jenis kelamin mahasiswa yang dikaitkan dengan *psychological well-being*, penelitian ini masih belum diperkuat dengan adanya pemerolehan data-data dari penelitian sebelumnya.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan *psychological well-being* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari jenis kelamin, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Hasil hipotesis minor pertama, yaitu adanya tingkat perbedaan intensitas penggunaan gadget (X1) ditinjau dari jenis kelamin memiliki perbedaan yang tidak begitu signifikan. Sedangkan hipotesis minor kedua, yaitu adanya tingkat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan. Walaupun terdapat perbedaan yang tidak begitu signifikan dan signifikan, keduanya menjelaskan bahwa baik tingkat intensitas penggunaan gadget maupun *psychological well-being* pada mahasiswa laki-laki cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Berdasarkan hasil data pada penelitian ini, dapat dikatakan bahwa penelitian ini mampu membuktikan hipotesis mayor dan minor dengan baik.

Saran pada penelitian selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian ini, peneliti memberi saran untuk menggunakan variabel yang lebih terhubung dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Peneliti juga memberikan saran kepada peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian ini secara persis terkait dengan

variabel-variabelnya untuk memperbanyak dan memperkaya penelitian ini di Indonesia, mengingat masih sangat minimnya sumber-sumber literatur terkait untuk dikutip dan menjadi rujukan sumber dalam penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya penelitian ini dengan kategorisasi yang lebih luas seperti usia, suku, budaya, dan latar belakang. Kemudian, saran untuk mahasiswa berdasarkan penelitian ini supaya lebih meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga *psychological well-being* dan berimbang dalam menggunakan gadget sesuai dengan porsi kebutuhannya masing-masing, sehingga baik *psychological well-being* maupun intensitas penggunaan gadget bisa seimbang satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayah, N. D. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial pada Mahasiswa. In *Jurnal JRPP* (Vol. 4). Universitas Muhammadiyah Jember.
- Andarisa, M. D. (2021). *Hubungan Antara Stres dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/45322>
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, A. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). *Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. January 2021*, 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(December 2020), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2021). Longitudinal study on affect, psychological well-being, depression, mental and physical health, prior to and during the COVID-19 pandemic in Spain. *Personality and Individual Differences*, 172(September 2020), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110591>
- García, P. J. J., Fernández, F. M., Gallegos, L. I. F., Bencomo, E. F. O., Lira, C. J., & Vásquez, S. I. A. (2019). Perceived Psychological Well-Being Among University Students: A Comparative Study by Gender. *European Scientific Journal ESJ*, 15(13), 318–326. <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n13p318>
- Gladson, S. R. A., Srinivasan, S., Ravi, G., Chellaswamy, S., Nachiammai, N. N., & Harini, P. A. (2022). Assessment of Gadget Addiction among the South Indian Student Community during the Pandemic: A Survey. *World Journal of Dentistry*, 13(S1), S96–S99. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10015-2122>
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.

- Kompas.com. (2020). Diumumkan Awal Maret, Ahli : Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari. *Kompas*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(May 2018), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Namkoong, K., Stanley, S. J., & Kim, J. (2020). Man shall not live by bread alone: The role of perceived emotional support in low-income adults' health outcomes. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 42(June 2020), 247–253. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz021>
- Pramudita, R. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Di Masa Pandemi Covid-19*. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92428%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/92428/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Puji Asmaul Chusna. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, vol 17(October 2017), 315–331. <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/dinamika.2017.17.2.315-330>
- Rabbani, M., Hosseinian, S., & Zulkharnain, N. H. B. (2022). Screen Time and Psychological Well-Being among Children: The Moderating Effect of Parenting Styles. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 8(2), 199–208. <https://doi.org/10.33736/jcshd.4555.2022>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(September 2017), 722–731. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shadiqien, S. (2020). EFEKTIVITAS KOMUNIKASI VIRTUAL PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA PSBB (Studi Kasus Pembelajaran Jarak Jauh Produktif Siswa SMK Negeri 2 Banjarmasin). *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.31602/jm.v3i1.3573>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*,

- 5(July 2007), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Wati, W. (2021). Hubungan Penggunaan Media Elektronik dengan Keluhan di Mata Remaja dengan Pembelajaran Online Masa Pandemi COVID-19 Widya Wati Puskesmas Sungailiat , Kepulauan Bangka Belitung , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(May 2021), 108–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.1026>
- WHO. (2020). The coronavirus disease 2019 (COVID-19). In *Pediatric Annals* (Vol. 49, Issue November 2020). <https://doi.org/10.3928/19382359-20200219-01>
- Widyadana, N. D. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget di Era Pandemi Terhadap Eye Fatigue. *LoroNG: Media Pengkajian Sosial Budaya*, 11(1), 58–71. <https://scholar.archive.org/work/k3xgaprrbvcajemfbd42r4u46y/access/wayback/http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/lorong/article/download/2110/927/>