

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *INTERNET*
ADDICTION PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh :

Lubaibatul Umaidah

NIM. 14410154

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *INTERNET*
ADDICTION PADA MAHASISWA**

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Lubaibatul Umaidah

NIM. 14410154

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *INTERNET ADDICTION*
PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Oleh :

Lubaibatul Umaidah

NIM. 14410154

Telah disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabib Nuqul, M.Si

NIP. 197605122003121002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

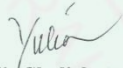
SKRIPSI**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 8 April 2019

Susunan Dewan Penguji**Dosen Pembimbing****Penguji Utama**


Dr. Fathul Lubabib Nugul, M.Si
 NIP. 197605122003121002


Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
 NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji


Aris Yuana Yusuf, Lc., MA
 NIP. 19720118 199903 1 002

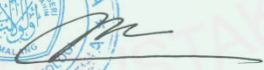
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
 untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 8 Agustus 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
 NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lubaibatul Umaidah

NIM :14410154

Fakultas :Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Hubungan Antara Kebahagiaan dengan Internet Addiction pada Mahasiswa**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sangsi.

Malang, 23 November 2018

Penulis,



Lubaibatul Umaidah

NIM. 14410154

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya:

“Demi massa (1). Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian
(2). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan nasehat
menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi
kesabaran (3).”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Ayahanda tercinta Ayah Kariyono, Ibunda Siti Umaiyyah .

Terimakasih atas segala do`a, perhatian, curahan kasih sayang dan dukungan serta motivasi selama menyelesaikan pendidikan S1 ini.

Adikku tercinta Sokhibul Maqomi yang telah memberi support dan semangat dalam menyelesaikan karya ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kebahagiaan dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Karya ini tidak akan pernah selesai tanpa bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Retno Mangestuti, M. Si, Selaku Dosen Wali yang telah menjadi orang tua kedua selama menempuh pendidikan S1.
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.Selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing penulisan skripsi dengan sangat sabar dan tanpa kenal putus asa.
5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu yang diberikan.

6. Seluruh responden penelitian mahasiswa universitas baik yang mengisi secara online maupun angket yang membantu dalam penelitian ini.
7. Ayah Kariyono, Ibu Siti Umaiyyah, Adikku Sokhibul Maqomi. terimakasih atas segala doa, cinta, dukungan dan perhatiannya.
8. Terima kasih untuk keluarga besar Kakek, Nenek, Pakde, Bude, Om, Tante, dan Saudara sepupu yang selalu memberi dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan S1 ini.
9. Terima kasih untuk angkatan 2014 “huwatakticak”. kalian luar biasa, bersama kalian adalah saat-saat yang terindah.
10. Seluruh pihak yang memberi bantuan baik moril maupun materil yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, semoga Allah membelas kebaikan kalian.

Penulis menyadari bahwa sekripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan penulis, untuk itu penulis sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya karya ini. Akhirnya, dengan kerendahan hati penulis berharap karya ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Malang, 23 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	(i)
HALAMAN JUDUL.....	(ii)
HALAMAN PERSETUJUAN.....	(iii)
SURAT PERNYATAAN.....	(v)
HALAMAN MOTTO	(vi)
HALAMAN PERSEMBAHAN	(vii)
KATA PENGANTAR	(viii)
DAFTAR ISI.....	(x)
DAFTAR TABEL.....	(xii)
DAFTAR GAMBAR	(xiii)
DAFTAR LAMPIRAN.....	(xiv)
ABSTRAK.....	(xv)
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Internet Addiction	14
1. Pengertian Kecanduan Internet.....	14
2. Aspek-aspek Kecanduan Internet	17
3. Bentuk-bentuk Kecanduan Internet	21
4. Penyebab Kecanduan Internet	22
5. Kecanduan Internet dalam Perspektif Islam	25
B. Kebahagiaan.....	32
1. Definisi Kebahagiaan	32
2. Aspek-aspek Kebahagiaan.....	35
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	37
4. Karakteristik Orang yang Bahagia	45
5. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam	47
C. Kerangka Berfikir.....	54
D. Hipotesis Penelitian.....	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	55
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
C. Definisi Operasional.....	56
D. Subjek Penelitian.....	57
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	58
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	62
G. Analisis Data Penelitian	67
1 Analisis Deskripsi.....	68
2 Uji Asumsi.....	68

BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	70
B. Deskripsi Subjek Penelitian	70
1 Deskripsi Data Penelitian	71
2 Hasil Uji Asumsi	72
3 Hasil Uji Hipotesis	74
4 Deskripsi Kategori Data	76
C. Pembahasan.....	79
1 Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa	79
2 Tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa.....	81
3 Hubungan Kebahagiaan dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa.....	84

PENUTUP

A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90

DAFTAR PUSTAKA	92
----------------------	----

LAMPIRAN.....	96
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Blueprint Skala Kebahagiaan.....	59
Tabel 2. Tabel Blueprint Skala <i>Internet Addiction</i>	61
Tabel 3. Tabel Rumus Uji Validitas.....	63
Tabel 4. Tabel Hasil Uji Validitas <i>Internet Addiction</i>	64
Tabel 5. Tabel Hasil Uji Validitas Kebahagiaan.....	65
Tabel 6. Tabel Rumus Uji Reliabilitas	66
Tabel 7. Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	66
Tabel 8. Tabel Norma Kategorisasi	68
Tabel 9. Tabel Macam-macam Media Sosial.....	71
Tabel 10. Tabel Deskripsi Statistik Skor Empirik	72
Tabel 11. Tabel Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Sminorv.....	73
Tabel 12. Tabel Hasil Uji Linearitas.....	74
Tabel 13. Tabel Hasil Korelasi Uji Product Moment	74
Tabel 14. Tabel Rumus Norma Kategorisasi	76
Tabel 15. Tabel Hasil Kategorisasi Kecanduan Internet.....	77
Tabel 16. Tabel Hasil Kategorisasi Kebahagiaan	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Kebahagiaan	126
Gambar 2. Histogram <i>Internet Addiction</i>	127



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Skala Kebahagiaan dan <i>Internet Addiction</i>	96
Lampiran 2. Reliabilitas dan Validitas Skala Kebahagiaan.....	100
Lampiran 3. Reliabilitas dan Validitas Skala <i>Internet Addiction</i>	109
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	117
Lampiran 5. Hasil Uji Linearitas.....	120
Lampiran 6. Hasil Uji Deskripsi.....	124
Lampiran 7. Hasil Uji Kategorisasi.....	125
Lampiran 8. Hasil Uji Product Moment.....	128

ABSTRAK

Umaidah, Lubaibatul (2019). Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Kata kunci: Kecanduan Internet, Kebahagiaan

Internet addiction merupakan fenomena yang mencemaskan dan menarik perhatian Internet telah membuat mahasiswa kecanduan, karena menawarkan berbagai informasi, permainan, dan hiburan. Hal ini ditandai rasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa internet. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online*, sehingga menyebabkan depresi, kecemasan, stres, gejala psikosomatis dan kesehatan mental (dalam Griffiths Mark, 2013) yang berlawanan dengan komponen kebahagiaan oleh Argyle yaitu emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negatif. Tujuan penelitian dari penelitian ini yaitu untuk (1) mengetahui tingkat kebahagiaan pada mahasiswa pengguna internet, (2) mengetahui tingkat kecanduan internet pada mahasiswa pengguna internet, (3) mengetahui adakah hubungan antara kebahagiaan dan kecanduan internet.

Kecanduan internet adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang online (Young, 2010). Individu yang sudah kecanduan internet berakibat meningkatnya depresi, kecemasan, stres, gejala psikosomatis dan kesehatan mental (dalam Griffiths Mark, 2013). Sedangkan kebahagiaan merupakan emosi positif pada diri seseorang yang timbul dari pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari tingkah laku manusia (Argyle dalam Bwkheth dkk, 2008).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 151 orang. Kriteria subjek yaitu mahasiswa aktif di Universitas di Jatim, memiliki akses internet dan pengguna internet aktif. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini dengan *Purposive Sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *internet addiction* oleh Young (1996) dan *oxford Happiness questionnaire (OHQ)* yang diteliti oleh Hills Argylee (2001). Analisis data dilakukan dengan menggunakan *product moment* dari Carl Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi Berdasarkan sebesar $r = -0.292$ dengan taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kebahagiaan dengan kecanduan internet

ABSTRAK

Umaidah,Lubaibah (2019). The Relation of Happiness and Internet Addiction toward Students College. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata kunci: *Internet Addiction, Happiness*

Internet addiction is worrying phenomenon and enough to attract attention that has made the students addicted because it offers various information, games, and entertainment. It can be characterized by the existence of happy feeling of using internet, the duration of using internet increase continually, feel anxious and bored in spending days without internet. The internet addicts are not able to stop their desire to online so that it causes depression, anxiety, stress, psychosomatic symptom and mental health (in Griffiths Mark, 2013) that opposite of the happiness components by Argyle, they are positive emotion, satisfaction, and the loss of negative emotion. The purpose of this research is to (1) know the happiness level toward Students College as internet user, (2) know addiction level toward Students College as internet user, and (3) know whether there is relation between happiness and addiction of using internet.

Internet addiction is a syndrome that can be characterized in which the addict spend much of his time to use internet and cannot control its use (Young, 2010). An individual who is already addicted to the internet results the increase of depression, anxiety, stress, psychosomatic symptom and mental health (in Griffiths Mark, 2013). Whereas, happiness is positive emotion of somebody's self that arises from positive experience, high enjoyment, and the main motivator from human behavior (Argyle in Bwkheth, 2008).

Subject of this research is 151 persons. Thus, criteria of the subject is active student college of east Java universities, have internet access, and an active internet user. The sample withdrawal technique of this research is *Purposive Sampling*. The data collecting device used by the researcher is *Internet Addiction* scale by Young (1996) and *Oxford Happiness Questioner (OHQ)* conducted by Hills Argyle (2001). The data analysis done by using *Product Moment* by Carl Pearson. Based on the obtained calculation results that coefficient correlation result is $r = -0.292$ with significant level 0.000 ($p < 0.05$). The result of this research showed that there is significant negative relation between happiness and internet addiction.

الملخص

الأميدة، لبيبة (٢٠١٩). العلاقة بين السعادة بتخدير الإنترنت لدى الطلبة الجامعية. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: د. لبن النقول، الماجستير

الكلمات الرئيسية: إدمان إنترنت، السعادة

إن تخدير الإنترنت ظاهرة مجرعة تجذب باهتمام الإنترنت حيث أنها تجعل الطالب مخدراً لأن تخدير الإنترنت يعرض بعض المعلومات واللعب والتسلية. وهذا ظاهر بوجود الشعور الفرحة بالإنترنت، وتوقيت استخدامه الذي يرتقي كل وقت حيث أن هذا يجعل الطالب مملاً عندما لا يستخدم الإنترنت. ومخدر الإنترنت لا يستطيع أن يوقف إرادته عند استخدام الإنترنت حتى يؤدي إلى اكتئاب والممل والرغبة واضطرابات النفس (غريفتس مارك، ٢٠١٣) وقال أرغيلي أن هذه تخالف عناصر السعادة منها شعور إيجابية، وإمتاع وإزالة شعور سلبية. وأما أهداف هذا البحث فهي (١) لمعرفة درجة تخدير الإنترنت لدى الطلبة الجامعية (٢) لمعرفة وجود علاقة السعادة بتخدير الإنترنت لدى الطلبة الجامعية

وتخدير الإنترنت هو علامة أو ظاهرة تدل على شخص يقضي أكثر من وقته لاستخدام الإنترنت حتى لا يستطيع أن ينظم نفسه عند استخدامه في الانترنت (يونغ، ٢٠١٠). وتخدير الإنترنت عند الطالب يؤدي إلى اكتئاب، والممل، والرغبة، واضطرابات النفس (غريفتس مارك، ٢٠١٣). وأما السعادة فهي الشعور الإيجابية عند نفس شخص التي تنشأ من الخبرة الإيجابية، والإقناع العالي، والمحنة الأساسية من طبيعة الإنسان (أرغيل عند بوخيت وأصحابه، ٢٠٠٨)

وموضوع هذا البحث هو مائة وواحد وخمسين شخصا. وخصائص هذا الموضوع هو طالب جامعي في الجامعات الموجودة في جوى الشرقية، ولها شبكة الإنترنت ومستخدمها النشط. وتقنية جمع العينة عند هذا البحث هي معاينة قصدية *Purposive Sampling*. وآلة جمع البيانات المستخدمة فهي مقياس تخدير الإنترنت حسب يونغ (١٩٩٦) وأوكسفورد هينيس كويتونيير *oxford Happiness questionnaire* (*OHQ*) التي بحث فيها هيلس أرغيلي (٢٠٠١). وتحليل البيانات يقام باستخدام *product moment* من *Carl Pearson*. بالنسبة إلى حسب نتيجة المعامل والعلاقة نحو $r = -0.292$ بالمستوى بشكل ملحوظ ($p < 0.05$) 0.000 . ونتيجة هذا البحث تدل على وجود علاقة سلبية بشكل ملحوظ بين السعادة وتخدير الإنترنت.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa ini teknologi semakin berkembang kearah kemajuan, sebagaimana yang kita lihat dan rasakan manfaatnya. Diantaranya dengan semakin pesatnya perkembangan media komunikasi kita dapat berhubungan dengan siapapun, dibelahan dunia manapun, dengan orang asing atau bukan kenalan dapat kita jangkau hanya dengan sebuah Handphone dan jaringan sinyal. Globalisasi inipun ditunjang dengan semakin menjamurnya berbagai merk smartphone untuk memudahkan penggunaanya.

Adanya kemudahan dalam komunikasi ini terjadi karena adanya jaringan internet. Menurut Graifham Ramadhani (2003;2) internet adalah keberfungsianya dalam jaringan komputer yang menghubungkan sistem akademik, pemerintahan, komersial, organisasi maupun individu perindividu. Internet juga penyedia akses bagi layanan telekomunikasi dan sumber daya informasi untuk semua pemakainya diseluruh dunia. Macam-macam internet meliputi komunikasi langsung (*email, chat*), diskusi (*Usenet News, email, milis*), sumber daya informasi yang terdistribusi (*World Wide Web, Gopher*), *remote login* dan lalu lintas file (*Telnet,FTP*). Pengertian ini dinyatakan pula oleh Pendit, dkk (2005), yang menyatakan bahwa internet merupakan sekumpulan jaringan komputer yang per tiap-tiapnya dikelola oleh setiap individu dan jaringan ini merupakan milik perusahaan, institusi, lembaga pemerintah, ataupun penyedia

jasa jaringan (*Internet Services Provider*) yang saling terhubung satu sama lainya. Hal ini dapat diartikan bahwa jaringan ini bukanlah dari milik perorangan atau suatu instansi tersendiri, tetapi sebagai hak umum masyarakat dunia.

Berdasarkan situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (dalam Herdian Maulana dan Gumum Gumelar, 2013) pengguna internet Indonesia mencapai 63 juta pelanggan pada tahun 2012. Hingga saat ini jumlah pengguna jaringan satelit ini terus bertambah. Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) melakukan survei yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah menggunakan internet.

Survei yang dilaksanakan dalam kurun waktu di 2016 yang menunjukkan jumlah penduduk saat itu mencapai 256,2 juta orang menyatakan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan 51,8 persen dibandingkan jumlah pengguna internet pada tahun 2014 lalu yang mana survei yang dilakukan APJII menemukan hanya ada 88 juta pengguna internet. Bahkan data yang diperoleh dari Kominfo pada tanggal 24 November 2014 menyatakan Indonesia sebagai pengguna Internet nomor enam di dunia. Sampai pada e-Marketer yang memperkirakan pada 2017 pengguna internet (*netter*) di Indonesia diperkirakan mencapai 112 juta orang.

Selain hal diatas dapat dilihat dari fenomena banyaknya fasilitas-fasilitas yang mendukung akses internet di kota-kota besar Indonesia saat ini, dimana akses internet tidak hanya ditemukan di Warnet (warung internet) saja, tetapi juga

ada di sekolah, perpustakaan, tempat-tempat umum dengan pemasangan hotspot wifi (*wireless fidelity*).

Berdasarkan penjelasan tentang penggunaan internet diatas juga didukung dengan fasilitas yang ada, seperti smarthphone yang sudah sangat mudah didapatkan. Dari internet ini jugalah adanya jejaring sosial yang ada didalamnya dapat menghubungkan antara satu individu dengan individu lainnya dengan kebutuhan yang berbeda akan sebuah informasi, misalnya hubungan sahabat, keluarga, romantis, event, profesi hingga bisnis dan pekerjaan (Boynd & Ellison. 2008). Dari keberfungsian inilah kemudian internet berkembang menjadi suatu hal yang pokok yang tidak terpisahkan dari Mahasiswa, dimana awalnya jejaring sosial ini berfungsi untuk bahan diskusi dan mencari informasi dengan mudah membuat banyak dari mereka terlena dan banyak menggunakan waktunya berkulat didunia maya dan memposting berbagai kegiatan sehari-hari mereka atau hanya sekedar membagikan kekesalan, kisah sedih, bahagia yang mereka lakukan di media sosial. Kebanyakan juga menggunakannya untuk melihat portal berita.

Menurut Patricia Wallace (2014), Direktur Senior dari Pusat Universitas John Hopkins untuk orang-orang muda berbakat pada suatu Universitas besar di New York tingkat dropout pada mahasiswa di tahun pertama (*freshment*) meningkat pesat seiring dengan invenstasi mereka komputer dan akses internet dan para dministrator memperhatikan bahwa 43% dari para mahasiswa droupout ini dulunya sering tidak tidur semalaman karena mengakses internet.

Berdasarkan penilaian fenomena yang dilihat oleh peneliti misalnya pada responden A yang sering menghabiskan lebih dari enam jam dalam sehari untuk berkulat dengan internet. Hal ini sesuai dengan pendapat Young (1996) yang menyatakan bahwa pengguna yang menggunakan internet lebih dari 60-80 jam seminggu sudah masuk dalam kategori kecanduan internet. Responden A mengaku menggunakan internet sebagai media untuk melihat tokoh idolanya, mengetahui kegiatan teman-temannya dan mencari informasi. Hal yang sama juga dialami oleh beberapa responden yang diwawancara oleh peneliti, mereka mengaku jika saluran wifi terganggu dalam beberapa jam, mereka sering kesal dan kadang menjadikan amarah mereka. Ketika peneliti menanyakan jika dalam satu hari saja tidak menggunakan internet apakah bisa, sebagian besar responden menyatakan keberatannya. Kebanyakan dari responden menjelang tidurpun menggunakan gawai untuk berinternet. Sebagian lain menggunakan internet sebagai media agar bisa tidur.

Dua responden diketahui karena seringnya mereka menggunakan internet mereka jadi tidur larut malam dan kadang mengalami insomnia. Satu responden mengaku dia membawa handphone nya kemanapun dia pergi, sekalipun itu kamar mandi. Beberapa responden diketahui saat mengobrol bahwasanya kebanyakan dari mereka membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang mereka ketahui melalui internet. Sebagian yang lain merasa kurang puas dengan kehidupan mereka dan merasa iri dengan kehidupan yang dimiliki orang lain yang mereka ketahui didunia maya.

Melihat dari fenomena yang terjadi disekitar peneliti yang mendorong peneliti untuk mencari lebih lanjut di internet tentang penelitian serupa. Hasilnya peneliti menemukan penelitian terdahulu yang hampir mirip, yaitu penelitian tentang SNS (Social Networking Site) dengan Subjective Wellbeing yang menunjukkan ketidak konsistensian yang ditunjukkan dari penelitian oleh Kim dan Lee (2011) dan Manago dkk (2012) yang menemukan hubungan yang positif antara dua variabel diatas. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Heliwell dan Huang (2013) dan Lonqvist dan Itkonen (2014) menemukan bahwa penggunaan facebook menurunkan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada orang dewasa awal. Penelitian lain oleh sagioglou & Greitemeyer (2014) melaporkan bahwa orang yang beraktivitas di Facebook dapat menurunkan kebahagiaan individu secara umum. Secara khusus telah ditemukan bahwa penggunaan facebook dapat memicu emosi negatif, seperti kecemburuan, ketegangan sosial, dan kelebihan beban sosial (Krasnova, dkk; 2014).

Berdasarkan keterhubungan pertumbuhan global yang dirupakan internet, banyak penelitian menyatakan dampak negatif dari penggunaanya jika berlebihan atau penyalahgunaan dan masalah fisik dan psikologis yang berhubungan dengan Internet. Salah satu masalah yang paling umum adalah kecanduan internet, yang mengarah pada komplikasi neurologis, gangguan psikologis, dan kekacauan relasional. Kecanduan internet juga secara luas dilihat di seluruh dunia dan telah menghasilkan dampak negatif pada aspek akademik, hubungan, keuangan, dan pekerjaan dari banyak kehidupan (Ahmet Akin, Ph. D, 2011). IA (*Internet Addict*) banyak digunakan oleh para golongan peneliti sebagai bagian dari sebuah

kecanduan, yaitu banyaknya ketergantungan dengan internet.(Ishrat Shahnaz, A.K.M. Rezaul Karim, 2014).

Ivan Goldberg (1995) meminjam kriteria dalam mendefinisikan psikoaktif ketergantungan zat dalam DSM-IV untuk penggunaan istilah "gangguan kecanduan internet (IDA)" sebagai kriteria dari perilaku kecanduan internet. Demikian pula, seorang ahli terkemuka di bidang perilaku penggunaan Internet yang bermasalah, Kimberly Young mempresentasikan data penelitian empiris pertama tentang kecanduan internet pada tahun 1996 di dalam Konferensi tahunan Asosiasi Psikologi yang dimuat dalam pappernya dengan judul "Kecanduan Internet: Bahaya Munculnya Disorder Baru". Menurutnya, kecanduan internet (IA) adalah salah satu dari perilaku kompulsif online yang mengganggu kehidupan normal individu dan dapat menyebabkan stress pada keluarga, teman, orang yang dicintai, dan lingkungan kerja seseorang.

Young (2010) juga mengembangkan 7 item, 8 item, 10 item, dan 20 item, dalam skala pengukuran Uji Kecanduan Internet, untuk menilai perilaku "Ketergantungan Internet" atau "kecanduan internet". Dalam penelitiannya, Young menemukan bahwa 66% responden dapat diklasifikasikan sebagai 'ketergantungan Internet' yang menampilkan kriteria dari perilaku kecanduan, yaitu toleransi, kehilangan kontrol diri, penarikan diri, dan gangguan fungsi dalam kehidupannya. Studi lain di Taiwan menunjukkan kecanduan internet dikaitkan dengan gejala kekurangan perhatian dan gangguan aktivitas hiper (ADHD) dan gangguan depresif. Suresh (2018) mengatakan bahwasanya mahasiswa sering menggunakan metode coping untuk menghadapi stress. Strategi penilaian dalam

coping sering digunakan oleh kebanyakan mahasiswa. Mereka juga menggunakan mekanisme penyelesaian masalah dan fokus emosi. Strategi yang berfokus dalam penilaian coping dapat mengarahkan pada meminimalkan masalah dengan cara mengabaikannya.

Stress terbukti sebagai salah satu hal dalam emosi negatif yang menyebabkan pengurangan dalam nilai kebahagiaan. Kebahagiaan jarang diukur secara subyektif secara kualitatif dan bahkan kurang kuantitatif. Dengan demikian, mahasiswa mungkin bahagia tetapi masih memiliki pola penggunaan internet yang membuat ketagihan. Hal ini dapat meningkatkan kerentanan individu, lebih-lebih jika dia memiliki mekanisme coping yang salah (Suresh,2018).

Saat kecanduan internet tumbuh, mereka menjadi terlena dengan aktivitas Internet mereka, lebih memilih game online, mengobrol dengan teman online, atau berjudi melalui Internet, secara bertahap mengabaikan keluarga dan teman-teman. Berdasarkan penyinggungan diatas diketahui bahwasanya internet telah mempengaruhi hampir sebagian hidup dalam masyarakat yang dapat melemahkan hubungan nyata dalam interaksi bermasyarakat yang selanjutnya dapat menyebabkan lemahnya ikatan sosial dan dukungan emosional sosial. Demikian pula diketahui kecanduan internet menyebabkan dampak negatif, diantaranya kesepian, depresi, dan fungsi keluarga yang buruk. Jadi, kecanduan internet yang lebih tinggi akan menurunkan vitalitas subjektif dan kebahagiaan. (Ishrat Shahnaz, A.K.M. Rezaul Karim, 2014). Sedangkan individu yang tidak bahagia akan lebih mudah dipengaruhi hal-hal negatif, sedangkan kebahagiaan itu

merupakan sumber utama individu bersosialisasi dengan lingkungannya dan keberhasilan dalam tingkat perkembangan hidupnya.

Salah satu pemrakasa penggolongan internet Weiser (2001) menyatakan pengguna internet berdasarkan kebutuhan-kebutuhan dasar dan melihat efek atau konsekuensi sosial dan psikologis atas efek penggunaan internet. Weiser (2001) menggolongkan penggunaan internet kedalam dua dimensi besar, berdasarkan orientasi sosial dan informasi. Semakin hari semakin banyak kebutuhan manusia yang dapat terpenuhi melalui penggunaan internet. Apabila manusia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya manusia akan merasa bahagia. Kebahagiaan pun dianggap sebagai kebutuhan tertinggi dalam hidup manusia.

Umumnya pengguna yang kecanduan internet menjadikan jam tidur mereka tidak disiplin atau sering tidur larut malam. Ditemukan dalam beberapa kasus, responden menggunakan kafein sebagai fasilitas penggunaan internet yang lebih lama. Kurang tidur seperti itu dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan, fungsi akademik dan pekerjaan terganggu serta menurunkan sistem imun tubuh. Seseorang yang kecanduan internet juga sering kali marah pada orang lain saat mereka menanyakan apa yang dilakukannya dengan internet. Mereka juga sering kali menjawab 'Saya tidak memiliki masalah' atau 'Saya bersenang-senang, tinggalkan aku sendiri'. Hal ini adalah respon seorang pecandu internet jika ada yang menanyakan penggunaan mereka (Young, 1996). Kecanduan internet meningkatkan seseorang kehilangan konsep dirinya. Konsep diri merupakan emosi positif dari kebahagiaan individu.

Hasil penelitian oleh Arslan, 2015 menunjukkan bahwa individu yang kecanduan internet lebih terpapar perasaan negatif. Sedangkan perasaan memainkan peran penting pada pikiran dan perilaku individu. Kecanduan internet ditemukan meningkatkan emosi negatif pada diri individu. Sebagai sub dimensi kecanduan internet yang mengganggu munculnya aspek positif individu sebagai sub dimensi dalam kebahagiaan. Kondisi kecanduan internet menyebabkan seseorang dalam pengaruh afek negatif yang menyebabkan beberapa tatanan kehidupannya terganggu. Berdasarkan hal ini mengambil apakah seseorang yang memiliki kecanduan internet dapat memiliki kebahagiaan dan hadirnya afek positif yang terlibat dalam kehidupannya.

Argyle menyebutkan bahwa kebahagiaan dibagi dalam tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negatif. Emosi negatif ditemukan dalam setiap individu yang kecanduan internet. Penggunaan internet merupakan kebutuhan primer manusia saat ini. Hal ini menjadikan pengalaman hidup seseorang sebagian besar didapatkan dari penggunaan internet. Dikatakan bahagia jika memiliki pengalaman hidup yang positif dan menghargai konsep dirinya. Seseorang yang kecanduan internet lebih banyak mengabaikan tentang konsep dirinya dan lebih senang menyendiri daripada berinteraksi dengan dunia nyata. Berdasarkan pada hal ini pengabaian hidupnya sendiri merupakan sebuah kesalahan akan ketidakpuasan atas apa yang dialaminya dan kecanduan internet merupakan sumbangan terbesar atas ketidaknyamanan sosialisasi nyata ini. (Young,2010).

Kebahagiaan sendiri sangat diperlukan dalam sebuah kebutuhan hidup. Tujuan dari adanya kebahagiaan adalah bagaimana individu mengerti akan hidup yang baik, kemudian individu itu dapat menempatkan dirinya dalam kehidupannya (Layard 2005; Veenhoven, 2015). Dilain pihak dalam studinya, Greenfield menemukan bahwa pecandu online merasakan sesuatu perpindahan ketika online dan tidak dapat mengelola pusat aspek kehidupan mereka karena keasyikan mereka dengan teman dunia maya. Mereka mulai kehilangan tenggat waktu penting di tempat kerja, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga mereka, dan perlahan menarik diri dari rutinitas normal mereka. Mereka mengabaikan hubungan sosial dengan teman-teman mereka, rekan kerja, dan dengan komunitas mereka, dan akhirnya hidup mereka menjadi tidak terkendali karena Internet.

Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi merasa baik secara keseluruhannya yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Froh, Bono & Emmons, 2010). Hal ini juga diungkapkan oleh Schimmel (2009) yang menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Menurut Schimmel (2009), kebahagiaan terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Sementara menurut Diener & Ryan (2009), kebahagiaan mengacu kepada emosi yang bersifat positif, sedangkan *subjective well being* mencakup emosi yang positif maupun negatif, namun demikian kedua istilah tersebut menunjukkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya. Individu yang kecanduan internet akan berperilaku kompulsif online yang dapat

mengganggu kehidupan normal individu dan dapat menyebabkan stress pada keluarga, teman, orang yang dicintai, dan lingkungan kerja seseorang (Young, 1996). Hal ini menjadikanya kurang adanya rasa kesejahteraan subjektif dalam dirinya yang ditunjukkan dengan adanya emosi negatif yang mendominasi individu, kehilangan kepuasan atas hidup dan lingkungan nyata dirinya saat ini (Diener, 1999).

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Fowler dan Christakis (2008) & Rosenquist, dkk (2011) yang dilakukan selama 20 tahun dan mendapatkan kesimpulan bahwasanya mood individu, seperti depresi dan kebahagiaan dapat ditularkan melalui media massa. Hal ini juga diikuti oleh penelitian yang dilakukan oleh Kross, dkk (2013) mengatakan bahwa semakin sering seseorang membuka facebook semakin orang tersebut merasa tidak bahagia.

Teori kebahagiaan oetentik dari Selligman (2007) yang didasarkan pada kesenangan, terlibat dalam kehidupanya dan memiliki makna dalam kehidupanya, untuk pencapaian kebahagiaan sepenuhnya harus didasarkan pada tiga elemen ini. Kebahagiaan dikemukakan bahwasanya sebagai hasil dari pengalaman sebagai kekuatan dan kebajikan. Menurut kasus kecanduan internet daripada mengalami pengalaman yang nyata dan bermakna, individu banyak menghhabiskan waktunya berselancar didunia maya untuk memuaskan kebutuhanya akan kesenangan. Hal inilah yang kemudian menjadi penyebab dalam mengabaikan keluarga, pekerjaan, lingkungan kerja dan tempat tinggal, kelelahan, dan memburuknya hubungan interpersonal (Young, 1999). Oleh karenanya individu tidak dapat menikmati

yang dinamakan kekuatan kebahagiaan yang sesungguhnya secara signifikan. Kecanduan internet menyebabkan penurunan dalam tiga elemen kebahagiaan yang menyebabkan ketidakbahagiaan (Eylem Simsek & Jale B.S.,2014).

Kecanduan internet menyebabkan kesepian dan depresi, kecemasan, stress, obesitas, gejala psikosomatis, ide bunuh diri, masalah kesehatan mental dan kesepian. Keterhubungan dengan internet yang berlebihan menunjukkan banyaknya klasifikasi emosi negatif dan kegagalan dalam berinteraksi dengan kehidupan mereka. Paham kebahagiaan yang disebutkan Argyle menyebutkan bahwasanya ditandai dengan tiga komponen emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan (Abdel-Khaleq, 2006). Mungkin, salah satu alasan utama di balik klasifikasi penggunaan internet sebagai kecanduan adalah ketergantungan akan internet, jugapun masalah ketidakbahagiaan dan penurunan kinerja dikaitkan dengan kecanduan internet (Sally,2006). Sebagaimana penelitian oleh Bayraktar & Gun, 2007 yang menemukan patologi internet dengan penurunan prestasi akademik siswa/remaja. Masalah akademik, interpersonal dan fisik semuanya juga dihubungkan dengan kecanduan internet (Ozcinar, 2011),

Hal inilah yang mendasari peneliti untuk mengambil tema ‘HUBUNGAN KEBAHAGIAAN DENGAN INTERNET ADDICT’.

B. RUMUSAN MASALAH

- 1 Bagaimana tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa?
- 2 Bagaimana tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa?
- 3 Adakah hubungan antara Kebahagiaan dan Kecanduan Internet?

C. TUJUAN PENELITIAN

- 1 Mengetahui tingkat kebahagiaan pada Mahasiswa pengguna Internet
- 2 Mengetahui tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa pengguna Internet
- 3 Mengetahui adakah hubungan antara kebahagiaan dan kecanduan internet

D. MANFAAT PENELITIAN

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat pada bidang psikologi pada umumnya, secara spesifik pada bidang psikologi positif.

b) Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi tolak ukur para orang tua dan lingkungan untuk menyikapi kebutuhan akan media sosial
- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran akan hubungan kebahagiaan dengan media sosial yang menjadi kebutuhan para generasi millenium.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal-hal lain. Menurut Thakkar (2006) kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupannya, seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman atau hilangnya pekerjaan. Sedangkan menurut Davis (dalam Soedjipto, 2005) mendefinisikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa benda atau zat.

Menurut bidang psikologis kecanduan merupakan suatu fenomena yang sangat kuat (Thakkar, 2006). Seiring berjalanya waktu istilah kecanduan tidak hanya sebatas ketergantungan terhadap zat-zat adiktif. *American Psychological Association* (Rosenberg, 2014) menjelaskan bahwa ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh zat-zat adiktif akan tetapi suatu perilaku atau perbuatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam

menggunakan internet. Terdapat banyak ahli yang mendefinisikan tentang kecanduan internet. Namun pada pokok pembahasannya acuan dasar tentang kecanduan internet oleh para ahli hampir sama yaitu definisi mengenai *psychological Disorder* yang relatif baru, yang dapat disrtikan sebagai keinginan kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet (Soedjipto,2005).

Menurut Lnce Dodes dalam bukunya yang berjudul “The Heart of Addiction” (Yee,2002), terdapat dua jenis kecanduan, yaitu adiksi fiksial seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokkaine dan adiksi non fiksial, seperti kecanduan terhadap game online atau terhadap internet. Kecanduan menggunakan internet secara berlebihan dikenal dengan istilah *Internet Addiction* atau kecanduan internet. Namun beberapa ahli juga menyebutkan istilah kecanduan internet sebagai *Compulsive Internet Use*, meskipun beberapa ahli menyebutkan beberapa istilah yang berbeda namun dasar dalam menyebut istilah kecanduan internet hampir sama, yaitu penggunaan internet yang berlebihan sehingga menyebabkan permasalahan psikologis. Artinya seseorang seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain mengakses internet dan seolah-olah bahwa internet adalah kehidupanya.

Beberapa ahli lain mendefinisakn tentang kecanduan internet, seperti Young (2010) yang menyetakan bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaanya saat sedang online. Young (2010) membagi pengguna internet menjadi dua kategori, yaitu *Non Dependet* (pengguna internet normal) dan

Dependent (pengguna internet adiktif). Penggunaan Non Dependent menggunakan internet sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk menggunakan media komunikasi elektronik. Pada pengguna Non Dependent batas penggunaan dalam berinternet antara 4 hingga 5 jam perminggunya. Sedangkan kelompok pengguna Dependent menggunakan internet yang berupa komunikasi dua arah sebagai media untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Dikatakan pengguna Dependent jika dalam menggunakan internet pengguna menghabiskan 20 hingga 80 jam perminggunya. Maka kecanduan internet menurut Young masuk dalam kriteria kelompok Dependent. Selain Young Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata sehari-harinya.

Nurfajri (dalam Nurmandia,2013) menjelaskan bahwa kecanduan internet adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi *tolerance* (penggunaan jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar menimbulkan respon kesenangan dalam jumlah yang sama), *withdrawal symptom* (khususnya mengalami gangguan termor, kecemasan dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri) dan terganggunya kehidupan sosialnya (menurun atau menghilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas). Davis (dalam Soedjipto,2005) menyebutkan dua jenis kecanduan internet, yaitu kecanduan internet spesifik (*specific pathological internet use*) yang didefinisikan sebagai individu yang mengalami kecanduan

hanya pada satu macam fasilitas yang ditawarkan oleh internet. Selanjutnya yaitu kecanduan internet umum (*generalized pathological internet use*) yaitu individu yang mengalami kecanduan pada semua fasilitas yang ditawarkan oleh internet secara keseluruhan.

Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi anatar manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan diatas peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan internet memiliki pengertian suatu tingkah laku dimana individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet yang ditandai dengan menghabiskan waktu tidak secara normal yang menimbulkan perasaan senang bagi penggunanya dan tidak mampu mengontrol dalam penggunaan ya sehingga hanya terfokus pada internet dan mengabaikan hal lain disekitarnya.

2. Aspek-aspek Kecanduan Internet

Individu dikatakan mengalami kecanduan internet ketika sudah memenuhi kriteria perilaku-perilaku tertentu. Menurut Young (2010) ada delapan kriteria yang disebut sebagai kecanduan internet, yaitu:

- a. Merasa keasyikan dengan internet
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet
- c. Tidak mampu mengonrol, mengurangi atau menghentikan dalam penggunaan internet.

- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah saat berusaha mengurangi atau menghentikan dalam menggunakan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai pelarian saat menghadapi suatu masalah atau menghilangkan perasaan tidak menyenangkan, seperti merasa tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Orzack (2004) menggolongkan gejala-gejala yang nampak dalam individu yang mengalami kecanduan internet menjadi dua golongan, yaitu:

- a) Gejala-gejala psikologis, yaitu mengalami euphoria saat menggunakan internet, berbohong kepada keluarga dan orang-orang terdekatnya mengenai aktivitasnya, tidak mampu menghentikan aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan gadget dan mendapatkan masalah dalam kehidupan pendidikan atau karirnya.
- b) Gejala-gejala fisik, yaitu mengalami *carpal tunnel syndrome*, yaitu mata menjadi kering, migrain atau sakit kepala, sakit punggung, gangguan pada pola makan, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

Griffiths (2015) mencantumkan enam kategori kecanduan internet, yaitu:

- a) *Salience*, Hal ini terjadi ketika menggunakan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (*preokupasi* atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh dengan internet) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu juga akan selalu memikirkan tentang apa yang akan dia lakukan saat berinternet, meskipun tidak sedang berinternet atau memegang gadget.
- b) *Mood modification*, Hal ini mengarah pada pengalaman individu sendiri yaitu yang menjadi hasil dari bermain internet dan dapat dilihat sebagai strategi coping.
- c) *Tolerance*, Hal ini merupakan proses dimana terjadinya penambahan penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dalam mood.
- d) *Withdrawal symptoms*. Hal ini merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas atau tubuh gemetar).
- e) *Conflict*. Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara para pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas-tugas yang diembanya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa

kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu menghabiskan banyak waktu dalam berkecenderungan dengan internet.

- f) *Relapse*. Hal ini merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Sedangkan Beard dan dan Wolf (dalam Soedjipto, 2005) mengusulkan menggunakan 8 kriteria diagnostik kecanduan internet. Lima kriteria pertama harus ada sebagai dasar diagnosis penegakan kecanduan internet. Sedangkan tiga kriteria lainnya pun harus ada. Lima kriteria yang harus ada seluruhnya, yaitu:

- a) Preokupasi terhadap internet, yaitu pikiran dikuasai oleh aktivitas internet yang dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan internet berikutnya.
- b) Kebutuhan penggunaan internet dengan alokasi waktu yang semakin bertambah demi mengejar sebuah rasa senang dan kepuasan.
- c) Telah mencoba dan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti untuk menggunakan internet.
- d) Tidak tenang, moody, depresi atau mudah teriritasi ketika harus menghentikan aktivitas dalam internet.
- e) Aktivitas online melebihi dari waktu yang direncanakan.

Sedangkan kriteria tambahan yang salah satunya harus terdeteksi yaitu:

- a) Mengalami masalah atau mempunyai resiko kehilangan hubungan pribadi, kehilangan pekerjaan, kehilangan kesempatan pendidikan atau kehilangan karir.

- b) Berbohong kepada anggota keluarganya, terapis atau pihak lain dalam rangka menutupi aktivitas berinternetnya.
- c) Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti akan menggunakan aspek-aspek kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (2010) sebagai indikator pembuatan skala kecanduan internet.

3. Bentuk-bentuk kecanduan internet

Ada beberapa bentuk kecanduan dalam berinternet, yaitu:

- a. Kecanduan Cybersex (*Cybersex Addiction*), berupa *internet pornography, adult chat rooms, adult fantasy role play*
- b. Kecanduan hubungan cyber (*Cyber Relationship Addiction*), berupa kecanduan jejaring sosial, chat, text (sms) atau e-mail.
- c. *Net Compulsion*, seperti game online, judi online, permainan saham online, atau lelang online seperti eBay yang seringkali membawa masalah finansial atau masalah pekerjaan.
- d. Kelebihan informasi (*Information Overload*) seperti selancar online atau pencarian database secara kompulsif.
- e. Kecanduan komputer, yaitu memainkan permainan komputer secara obsesif, atau pemrograman komputer secara obsesif.

4. Penyebab Kecanduan Internet

Belum ada penelitian yang menyatakan apa sebenarnya penyebab utama seseorang dapat kecanduan internet, namun ada beberapa faktor yang disusulkan untuk menjelaskan penyebab kecanduan internet. Salah satunya yaitu teori yang berhubungan dengan perubahan mood (*mood altering potential*) dari perilaku-perilaku yang kecanduan proses. Hal ini sama dengan seseorang yang kecanduan belanja, mereka merasakan dorongan (*rush*) atau perubahan mood yang menyenangkan dari tindakan-tindakan yang berhubungan dengan belanja. Demikian pula seseorang yang kecanduan internet mungkin merasakan dorongan yang sama untuk menghidupkan komputer dan mengunjungi situs-situs favorit mereka. Dengan kata lain, para peneliti berfikir, mungkin terdapat perubahan-perubahan kimiawi yang terjadi dalam tubuh saat seseorang terlibat dalam perilaku kecanduan. Lebih lanjut dari sudut pandang biologis mungkin terdapat kombinasi dari gen-gen yang membuat seseorang lebih rentan terhadap perilaku kecanduan, mirip dengan para peneliti yang telah menemukan gen-gen yang mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap alkohol.

Young (2010; dalam Rizky Dwi, 2017) menyatakan beberapa penyebab kecanduan internet, yaitu:

a). Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan perjudian online,

sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan berbelanja secara online.

b). Kondisi Psikologis

Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain, seperti obat-obatan terlarang, rokok, alkohol dan seks. Kecanduan internet juga timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi, gangguan kecemasan dan sering menggunakan dunia fantasi internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress. Berdasarkan hasil survei ini juga diperoleh bahwa 75% individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian individu tersebut mulai menggunakan aplikasi-aplikasi online yang bersifat interaktif seperti *chat room* dan game online sebagai cara untuk membentuk hubungan baru dan lebih percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain melalui internet.

c). Kondisi Sosial Ekonomi

Individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan internet dibandingkan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki fasilitas internet di kantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan internet juga ditempat tinggalnya.

d). Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauhmana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan dengan banyaknya waktu yang dihabiskanya sendirian didepan laptop/komputer. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa akan lebih banyak menggunakan waktunya dengan internet. Umumnya individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan mengalami kecil kemungkinan untuk mengalami kecanduan internet. Hal ini diakibatkan tujuan penggunaan internet bukan digunakan sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau hanya sekedar hiburan.

Selain faktor-faktor yang dekemukakan oleh Young (2010) terdapat pula faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu:

a). Faktor Sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebih. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi melalui *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri yang menyebabkan

mengisolasi diri yang kemudian mengarah dalam permasalahan dalam hidup seperti kecanduan pada internet.

b). Faktor Psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan.

c). Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image (Fmri)* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

5. Kecanduan Internet dalam Perspektif Islam

Young, 1996 telah menyebutkan bahwasanya kecanduan internet dinilai sebagai salah satu penyakit disorder baru. Sindrom kecanduan internet menurut Young diketahui dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak

dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang online. Ahli lain Orzack menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan kondisi dimana individu merasa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata sehari-harinya. Dampak paling nampak yang disebabkan oleh kecanduan internet melalui beberapa penelitian adalah mengalami euphoria dalam menggunakan internet, membohongi orang-orang disekitarnya tentang aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan gadget dan kehidupan pendidikan, kerja serta akademiknya tidak berjalan sesuai tujuannya.

Islam adalah agama yang dirahmati dan ditunjukkan jalan bagaimana menggunakan waktu dan usia dalam menjalankan kehidupan didunia. Tiada lagi kenikmatan sebagai makhluk hidup selain meleburkan diri kedalam Islam. Islamlah yang mengajarkan kita bagaimana dalam meraih kebahagiaan, memberi kebersyukuran atas hidup yang telah dianugerahkan.

Sebagai pembahasan bahwasanya kecanduan internet menyebabkan seseorang mempertrutkan hawa nafsunya daripada belajar mengendalikanya. Kita sebagai manusia yang terbuat dari tanah tentulah banyak melakukan perbuatan diluar norma keislaman dan dosa. Hanya dengan petunjuk dan tuntutan-Nya kita akan cenderung melakukan kebaikan. Tarik menarik antara hal baik dan buruk dalam kehidupan manusia ini cenderung dihadapi setiap insan. Agama mengatakan bahwa kita bisa saja terklana dengan hal yang membat kita melewati kewajiban yang telah diterapkan dalam syari'at, diantaranya berhbungan baik dengan orang lain. Selain itu kita juga menghadapi tantangan

lain yaitu penyesatan yang dilakukan oleh iblis, yang telah disebutkan dalam QS Al-Hijr ayat 39:

(٣٩) قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ

Artinya: *“Iblis berkata: “Ya Tuhanku, oleh sebab Engkau telah memutuskan bahwa aku sesat, pasti aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan maksiat) dimuka bumi dan pasti aku akan menyesatkan mereka semuaI”.*

Menurut tafsiran oleh Prof. Quraish Shihan mengatakan, Iblis yang membangkang dan durhaka itu berkata, “Wahai Penciptaku Yang menghidupkan aku, karena Engkau telah menghendaki aku sesat, maka aku akan menyesatkan anak cucu Adam dengan membuat kejahatan tampak indah bagi mereka. Aku akan selalu berbuat apa saja dalam menyesatkan mereka”.

Setiap kehidupan pastilah akan selalu ada kejadian yang mendewasakan kita, membuat kita bertaqorrub dan menyadari bahwa semuanya adalah milik Allah. Dalam syari’at islam telah disebutkan jika manusia dilarang untuk berlebih-lebihan. Allah tidak menyukai dengan perilaku berlebih-lebihan karena perilaku berlebih ialah kondisi dimana manusia lepas dari orbit kehambaan. Maka dari itu orang yang sudah masuk dalam kecanduan internet sama dengan menghabiskan waktu luangnya untuk keperluan yang tidak diperlukan. Hal ini sesuai dengan akibat negatif kecanduan internet yang telah dilakukan penelitian dan dibahasakan diatas.

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ
وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shalih dan nasihat-menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat-menasihati supaya menetapi kesabaran. (al- ‘Ashr/103:1-3).

M. Quraish Shihab berpendapat dalam tafsir Al-Misbah penafsiran al-asr adalah waktu secara umum. Karena telah menjadi kebiasaan orang arab ketika mereka berbincang-bincang mereka menyoalkan masalah waktu (waktu sial dan waktu mujur). Melalui surat ini Alloh bersumpah demi waktu untukmembantah anggapan mereka. Tidak ada sesuatu yang dinamai waktu sial atau waktu mujur, semua waktu sama, Yang berpengaruh adalah kebaikan dan keburukan usaha seseorang. Dapat juga dikatakan bahwa pada surat ini Allah bersumpah demi waktu dan dengan menggunakan kata ‘ashr’ (bukan selainnya) untuk menyatakan bahwa: Demi waktu (masa) di mana manusia mencapai hasil setelah ia memeras tenaganya, sesungguhnya ia merugi (apapun hasil yang dicapainya itu, kecuali jika ia beriman dan beramal saleh). Kerugian tersebut mungkin tidak akan dirasakan pada saat dini, tetapi pastikan disadarinya pada waktu Ashar kehidupannya menjelang matahari hayatnya terbenam. Itulah agaknya rahasia mengapa Allah SWT, memilih kata ‘ashr’ untuk menunjuk kepada waktu secara umum.

Waktu adalah modal utama manusia, apabila tidak diisi dengan kegiatan yang positif, maka ia akan berlalu begitu saja. Ia akan hilang dan ketika itu jangankan keuntungan diperoleh, modal pun telah hilang. Seperti yang terjadi pada individu yang kecanduan internet yang menghabiskan seluruh waktunya untuk membuka internet, dimana waktu tersebut seharusnya dapat digunakan untuk melakukan kegiatan lain yang bermanfaat. Seseorang yang kecanduan internet juga meninggalkan sebagian kewajibannya dan pekerjaannya menjadi terbengkalai.

Sayyidinaa Ali raa. pernah berkata: *“Rezeki yang tidak diperoleh hari ini masih dapat diharapkan lebih dari itu diperoleh esok, tetapi waktu yang berlalu hari ini tidak mungkin dapat diharapkan kembali esok”*.

Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam telah mengingatkan pentingnya memanfaatkan waktu, sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Dari Ibnu Abbas Radhiyallahuanhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: *“Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”*. [HR Bukhari, no. 5933].

Seseorang yang mengalami kecanduan internet akan cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan internet. Mereka juga terkadang mengabaikan kewajiban atau pekerjaan yang seharusnya sudah

selesai. Dengan menghabiskan waktu luang ini sama saja menyia-nyiakan waktu yang mana sebagai bagian dari berlebihan dalam penggunaan waktu. Seseorang yang kecanduan internet juga akan berlebihan dalam menggunakan hartanya, misalnya untuk membeli kuota dan mendapatkan Handphone dengan layar yang bagus. Padahal Allah tidak menyukai seseorang yang berlebih-lebihan, disebutkan dalam QS, Al-An'am ayat 141:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Surat Al-A'raf Ayat 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*

Menurut M. Quraish Shihab bermakna ‘Hai Anak Adam, pakailah hiasan-hiasan yang berupa pakaian materi yang menutupi aurot dan pakaian moril, yaitu berupa takwa di setiap tempat shalat, waktu melaksanakan ibadah dan menikmati makanan dan minuman. Semua itu kalian lakukan dengan tanpa berlebih-lebihan. Maka jangan mengambil yang haram. Dan jangan melampaui batas yang rasional dari kesenangan tersebut. Allah tidak merestui orang-orang yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwasanya sebagai pemeluk islam kita dianjurkan untuk menggunakan segala sesuatu berdasarkan kecukupan atau kebutuhan yang diperlukan. Dalam menggunakan harta pun jangan lah menggunakannya untuk sesuatu yang kurang bermanfaat dan harus dizakatkan. Sama halnya dengan waktu yang kita punya, waktu berlalu tanpa kita tahu. Setiap individu harus pintar mengelola penggunaan waktu mereka agar mendapatkan kinerja yang maksimal. Menjadi orang Islam yang merevolusioner dalam ilmu pengetahuan dan kajian keislaman. Apalagi sebagai pelajar yang kewajibanya belajar. pelajar haruslah dapat menyesuaikan waktu mereka. Membagi waktu mereka untuk kegiatan-kegiatan yang positif.

B. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan sering didefinisikan dengan keadaan kesejahteraan dan kepuasan (Merriam-Webster, n.d.). Kebahagiaan juga mungkin salah satu hal yang menonjol dalam pencarian manusia (Diener, Sapyta, & Suh, 1998). Bagaimana seseorang dapat mencapai keadaan sejahtera ini? Salah satu jawabannya ialah dengan meningkatkan kenikmatan dan mengurangi rasa sakit (Kahneman, 1999).

Kebahagiaan juga merupakan salah satu bagian penting dari kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingindicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001).

Memang, beberapa psikolog berpendapat bahwa kebahagiaan haruslah melibatkan pemaksimalan emosi yang menyenangkan dan meminimalkan emosi yang tidak menyenangkan (e.g., Diener, 1984; Kahneman, Diener, Schwarz, 1999; Kuppens, Realo, & Diener, 2008; Lucas, Diener, Suh, 1996). Menurut Imam Setiadi (2016). Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya dan upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Kebahagiaan adalah segenap perasaan dan keadaan pikiran yang ditandai dengan adanya kepuasan, cinta, kesenangan, dan sukacita (Cambridge Advanced Learner's Dictionary (2008)).

Lain halnya dengan pendapat Diener yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah istilah ilmiah yang digunakan untuk mengevaluasi tentang

kehidupan tiap individu yang dilihat dari kepuasan hidup atau perasaan senang seseorang atau untuk melihat dari kehidupan intim individu, seperti pekerjaan dan pernikahan, atau dapat juga respon emosional dilihat dari segi positif yang dialami dalam kehidupan keseharian mereka (Diener, 2005).

Sekata dengan diatas Kebahagiaan sebagai serangkaian emosi kognitif dan sebagai evaluasi dari kehidupan seseorang dan menganggap sebagai kualitas hidup seseorang dan umumnya pengevaluasian ini dinilai secara positif. Kebahagiaan juga merupakan konsep dasar dan komponen penting dalam kehidupan psikologis seseorang (Argyle; 2001). Argyle dan Crossland (dalam Herbiyanti ; 2009) juga berpendapat bahwasanya kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi dari afek positif atau kegembiraan, level kepuasan dari suatu periode dan ketidakhadiran dari perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. Kebahagiaan juga menjadi penghalang stress.

Lebih lanjut Argyle juga menjelaskan bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika mereka memiliki atribusi yang positif. Kebahagiaan juga bukan hanya sekedar perasaan senang, baik, atau luar biasa yang dialami, tetapi merasa baik secara keseluruhan, yakni sosial, fisik, dan psikologis (Froh, Bono & Emmons; 2010).

Aristoteles berpendapat bahwa kebahagiaan akan melibatkan perasaan emosi yang tepat. Emosi seperti itu tidak hanya emosi yang menyenangkan saja, tetapi dapat juga emosi yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan atau

ketakutan (Thomson, 1955). Walaupun Aristoteles berpendapat bahwa tidak adanya rasa senang bukanlah indikator kebahagiaan.

Sejalan dengan pengertian kebahagiaan lain yang dikemukakan oleh Fordyce (1972) yang merupakan emosi tertentu dan sebuah evaluasi bagi individu atas pengalaman hidupnya baik yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dimasa lalu. Wessman & Rick menuliskan bahwa kebahagiaan muncul sebagai evaluasi ksesluruhan kualitas pengalaman individu dalam urusan vitalnya. Dengan demikian kebahagiaan mewakili konsepsi dari sari kehidupan yang afektif, menunjukkan suatu keputusan, keseimbangan secara efektif dalam waktu yang lama.

Freedman (dalam Franklin, 2010) menyimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan topik pembicaraan yang sangat unik, serius dan bersifat emosional. Konsep kebahagiaan masyarakat lokal yang diberikan oleh Suryomentaram (2002) dengan teori *kawruh jiwa*, berdasarkan teori ini bahwasanya kebahagiaan adalah keinginan manusia yang bersifat *mulur* (memanjang) dan *mungkret* (menyusut). Keinginan manusia ini terwujud dikarenakan manusia ingin mencari *semat* (kekayaan), *derajad* (kedudukan) dan *kramat* (kekuasaan). Suryomentaram juga berpendapat bahwa urusan kebahagiaan bersifat tidak tetap antara senang dan susah.

Andrew dan Withey (1978), berpendapat ada tiga komponen dalam mengendalikan kebahagiaan, yaitu: 1). Emosi positif, 2.) kepuasan hidup, 3.) tidak adanya emosi negatif atau tekanan psikologis. Hal ini sama halnya

dengan dimensi psikologi dalam eksperimen itu sendiri yang mana menemukan dirinya dalam kesungguhan aktivitasnya, hubungan yang baik dengan orang-orang yang dicintainya, atau merasa puas atas pemberian alam. Diungkapkan oleh Luo Lu Jian Bin Shih dari *'The Graduate Institute of Behavioural Sciences Kaohsiung Medical College, Taiwan'* yang merumuskan bahwa kebahagiaan adalah pengalaman internal individu secara positif yang dapat dilakukan dengan berbagai cara.

Kebahagiaan ditandai dengan berbagai pengalaman dengan afektif yang positif daripada yang negatif, (Bradburn, 1969) begitupun sama halnya dengan kemajuan seseorang untuk menuju tujuan hidup yang ingin dicapai secara positif (Diener et al., 1999). Penilaian tentang kebahagiaan melibatkan penilaian diri secara global dan tingkatan afeksi yang mana hal ini ada pada diri setiap individu (Myers and Diener, 1995). Tiga kategori umum penentu kebahagiaan: 1). Keadaan kehidupan dan demografi, 2). Sifat dan disposisi, 3). Perilaku yang dilakukan secara sadar (Lyubomirsky et al., 2005).

Jadi kebahagiaan adalah perasaan emosi positif yang dimiliki individu terhadap konsep dirinya dan hilangnya afek negatif dalam atribusi individu.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Menurut Hills & Argyle (2001) aspek didalam kebahagiaan antara lain adalah:

- a. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani. Kepuasan hidup adalah kondisi yang khas pada orang yang memiliki semangat hidup dan

mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi didalam diri maupun kondisi lingkungannya.

- b. Sikap ramah dalam lingkungan sosial. Seseorang bisa bersikap baik sesuai norma yang berlaku dalam tatanan hidup bermasyarakat sehingga akan terwujud keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan sekitar.
- c. Memiliki sikap empati. Empati merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain perasaan orang lain dan menangkap arti dari perasaan tersebut kemudian menunjukkannya kedalam perilaku bahwa individu tersebut sungguh-sungguh memahami perasaan orang lain, selain itu empati mengkomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat.
- d. Memiliki pola pikir yang positif. Pikiran yang positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kebahagiaan, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.
- e. Merasakan kesejahteraan dalam hidup. Kesejahteraan hidup dapat dirasakan ketika seseorang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkungan sekitarnya sehingga dapat merasakan afek positif berupa kepuasan yang dapat mengarah kepada kebahagiaan.
- f. Bersikap riang dan ceria. Keadaan emosi seseorang yang memunculkan sukacita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam fase kehidupannya.

- g. Memiliki harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian diri seseorang baik secara positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Individu yang memiliki konsep diri yang positif tentunya akan lebih mendapatkan perasaan kebahagiaan daripada individu yang memiliki perasaan yang negatif.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Seligman mengemukakan tentang psikologi positif yaitu tentang *authentic happiness*. Menurut Seligman kita dapat mengalami tiga jenis kebahagiaan, yaitu: 1) kesenangan dan kepuasan, 2) perwujudan kekuatan dan kebajikan 3) makna dan tujuan. Setiap jenis kebahagiaan adalah terkait dengan emosi positif yang ada pada setiap individu. Menurut Seligman kebahagiaan bukan hanya tentang kepuasan dan kebahagiaan tetapi juga tentang kebijakan dan yang merujuk pada makna dan tujuan akan kehidupannya. seligman juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan yang dipengaruhi dari lingkungan (*circumstances*) dan faktor-faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) seseorang.

a. Lingkungan (*Circumstances*)

Seligman memberikan delapan faktor kebahagiaan yang berkontribusi oleh lingkungan, beberapa faktor tersebut yaitu:

1) Uang

Selligman melakukan penelitian dengan membandingkan kepuasan dan kebahagiaan orang-orang yang tinggal di negara-negara kaya dan miskin. Di negara-negara yang sangat miskin, yang disana kemiskinan dapat mengancam nyawa, memanga kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun dinegara yang lebih makmur, tempat dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak terhadap kebahagiaan pribadi. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan seluruh kehidupannya secara keseluruhan. Matearilisme juga tampaknya kontraproduktif pada setiap keadaan yang ada.

2) Pernikahan

Pernikahan memiliki dampak yang lebih besar pengaruhnya daripada uang. Akan tetapi hal ini juga dilatar belakangi dari perbedaan budaya masing-masing, misalnya antara budaya individual dan kolektif. Tetapi belum tentu orang yang menikah lebih bahagia daripada orang yang tdak menikah, karena setiap hubungan yang tidak harmonis akan menimbulkan serangan psikologis tersendiri bagi individu yang mengalaminya. Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa dikarenakan pernikahan menyediakan keintiman fisik dan psikologis, membangun hubungan romantis bersama, mengafirmasi peran sosial.

3) Kehidupan sosial

Berdasarkan penelitian oleh Ed Diener dan Seligman (2002) ini diperoleh kesimpulan bahwa orang yang pintar berkomunikasi dan berinteraksi dengan sesamanya lebih bisa melihat kepuasan dalam kehidupannya. Hal ini juga sama halnya bagaimana uang dan pernikahan mempengaruhi kebahagiaan seseorang, biasanya dapat pula orang yang sudah berbahagia yang dapat menarik orang-orang disekitarnya untuk berkumpul atau menjadi pembicara yang handal. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi.

4) Emosi positif

Ternyata kebahagiaan tertinggi terkadang datang setelah kita terbebas dari ketakutan terburuk kita. Kegembiraan yang ditimbulkan oleh *roller coaster*, *bunge jumping*, film horor dan bahkan fakta mengeherankan berupa menurunnya penyakit mental selama masa perang membuktikan hal ini. Hanya terdapat sedikit relasi antar emosi positif dan emosi negatif, hal ini berarti, jika memiliki banyak emosi negatif, maka dimungkinkan memiliki lebih sedikit emosi positif dibandingkan dengan rata-rata. Demikian orang yang memiliki emosi negatif akan tercampak dari kehidupan bahagia, demikian pula sebaliknya meskipun individu memiliki banyak emosi positif tidak selalu terlindung dari kepedihan.

5) Usia

Dalam sebuah studi mengenai kebahagiaan 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup meningkat perlahan sering dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa usia muda bukan berarti lebih bahagia daripada usia tua.

6) Kesehatan

Kesehatan yang memproyeksikan kebahagiaan adalah kesehatan yang diproyeksikan oleh individu itu sendiri (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya atau secara umum (kesehatan objektif). Sehingga individu yang merasa dirinya sehat akan mendapatkan kontribusi positif terhadap kebahagiaanya dibanding individu yang merasa dirinya kurang sehat, terlepas dari kesehatan mereka yang sesungguhnya. Namun jika sakit yang dialami parah dan berkepanjangan, kebahagiaan dapat mengalami penurunan walaupun tidak terlalu banyak

7) Agama

Setengah abad setelah Freud memandang rendah agama karena mengekang seksualitas, kemudian banyaklah penelitian yang menunjukkan bahwa kebanyakan orang yang bergama akan terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan, seperti mabuk-mabukan, penyalahgunaan narkoba, seks bebas, melakukan kejahatan, bercerai dan

bunuh diri. Relevansi yang paling tampak membuktikan bahwa data survei secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Menurut pandangan behaviorisme bahwasanya orang-orang agama membentuk suatu perkumpulan yang simpatik dan ini membuat mereka lebih baik dan terhubung. Agama mengisi manusia akan harapan dan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama mungkin merupakan landasan mengapa keimanan begitu efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

8) Pendidikan, iklim, ras dan gender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak terlalu besar dalam kebahagiaan seseorang. Pendidikan mempunyai pengaruh yang sedikit dalam kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana dalam mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim dimana seseorang tinggal dan ras juga tidak mempunyai dampak yang signifikan terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender tidak terdapat perbedaan antara selain keadaan emosinya, hal ini dikarenakan wanita cenderung lebih mempunyai emosi yang rumit daripada pria.

9) Budaya

Kebudayaan dan faktor sosial politik berperan penting dalam menentukan kebahagiaan (Triandis, 2000). Berdasarkan studi lintas

budaya, kehidupan politik suatu negara yang stabil dan tanpa ada konflik berpengaruh terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan juga lebih tinggi pada budaya individualis daripada budaya kolektif (Carr,2004).

10) Daya tarik fisik

Daya tarik fisik dapat menyebabkan seseorang diterima dan dapat diakui serta disukai dalam masyarakat dan sering merupakan penyebab dari prestasi yang lebih besar daripada apa yang mungkin dicapai seseorang yang kurang memiliki daya tarik (Hurlock).

Dalam penelitian ini peneliti lebih banyak menggunakan faktor luar yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor sosial, agama, usia dan emosi.

b. Faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary Control*)

Menurut Selligman terdapat tiga komponen dalam pengendalian diri seseorang yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dapat dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja puas terhadap masa lalunya, tetapi getar dan pesimis terhadap masa depan dan sekarang, begitupun sebaliknya.

Faktor yang berada dalam pengendalian diri seseorang ini berbeda dalam faktor lingkungan karena faktor ini merupakan kontrol secara sadar individu terhadap kehidupannya. Beberapa pengulasanya, yaitu:

a. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, yaitu:

a). Merubah pandangan bahwa masa lalu adalah penentu masa depan seseorang

b). Bersyukur. Dengan adanya rasa syukur akan memunculkan hal-hal baik dan positif dalam diri seseorang. Rasa syukur dapat menambah kepuasan seseorang, karena intensitas kekerasan, maupun kesan yang baik tentang masa lalu.

c). Memaafkan dan Melupakan

b. Optimisme terhadap masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan(*Trust*), kepastiaan(*confidence*), harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Seligman mengungkapkan sebuah model mengenai optimisme ini yang kemudian sering disebut dengan model ABCDE, yaitu:

A (*Adversity*), adalah kondisi menyulitkan yang dihadapi.

B (*Belief*) adalah kepercayaan atau interpretasi seseorang mengenai kesulitan tersebut dan alasan terjadinya.

C (*Consequences*), adalah konsekuensi atas belief yang dimiliki bersifat pribadi dan permanen maka akan cenderung menyerah atas suatu masalah, sedangkan jika *belief* yang dimiliki sebaliknya orang tersebut akan merasa bersemangat.

D (*Disputation*). Menyangkal atau menolak pemikiran belief pesimis yang dimiliki. Terdapat empat cara untuk menangkalnya, yaitu: 1). *Evidence*, menangkal *belief* negatif dengan mengedepankan fakta kejadian. 2). *Alternative*, mencari berbagai faktor yang berkontribusi atas kejadian tersebut yang bukan bersifat destruktif. 3). *Implications*, mencari implikasi dan menimbang seberapa besar resiko yang akan dihadapi jika belief negatif benar. 4). *Usefulness*, berfikir bahwa berkuat pada belief negatif bersifat menghambat dan tidak membantu.

E (*Energization*), perasaan lega yang didapat dari hasil evaluasi pengalaman.

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan masa sekarang ini melibatkan dua hal, yaitu:

a. *Pleasure* (kenikmatan)

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat yang disebut oleh para filosof sebagai perasaan dasar (*raw feels*): ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman. Semua ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran atau tidak sama sekali. *Pleasures* terbagi menjadi dua, yaitu *bodyly pleasures* yang didapat melalui indera atau sensorik dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan memberikan selang waktu yang cukup panjang antara kejadian menyenangkan, *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja merasakan sebuah kejadian

pengalaman baik, serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermatidan menjalani pengalaman dengan tidak terburu-buru melalui perspektif yang berbeda.

b. *Gratifications.*

Berupa kegiatan yang sangat kita sukai tetapi tidak melulu harus disertai dengan perasaan dasar. Gratifikasi membuat kita terlibat sepenuhnya, kita tenggelam dan terserap didalamnya, dan kita kehilangan kesadaran diri. Kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam gratifikasi yaitu menikmati percakapan yang bermanfaat, memanjat tebing, membaca buku bagus, menari, atau hal-hal lain yang dapat membuat kita bersemangat. Dalam artian kebahagiaan menurut Aristoteles kebahagiaan disebut *Eudaimonia* adalah bagian dari niscaya menurut tindakan yang tepat. Kondisi ini tidak dapat dikondisikan dari kenikmatan ragawi. *Eudaimonia* bukan pula termasuk keadaan yang dapat diinduksi atau diperoleh secara kimiawi melalui jalan pintas manapun. Kita hanya dapat memperolehnya melalui aktifitas yang sejalan dengan tujuan luhur. Hal ini berkaitan dengan momen nyata dalam kehidupan anda. Kenikmatan dapat ditemukan, dipupuk dan ditingkatkan dengan cara-cara yang telah disebutkan diatas, tetapi gratifikasi tidak.

4. Karakteristik Orang yang Bahagia

Setiap orang dapat sampai pada kebahagiaan, akan tetapi tidak semua orang memiliki kebahagiaan. Menurut Myers, seorang ahli psikologi yang berhasil mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern.

Ada empat karakteristik yang dimiliki orang yang mempunyai kebahagiaan dalam hidupnya:

a) Menghargai diri sendiri

Orang yang dikatakan bahagia akan menyukai dirinya sendiri. Hal ini sekan mengatakan ‘Saya adalah orang yang menyenangkan’. Jadi pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi untuk menyetujui pernyataan diatas.

b) Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah orang tersebut masuk dalam kategori optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan seberapa orang itu menyerah) dan dimensi pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis akan percaya bahwa peristiwa yang baik memiliki penyebab permanen dan kejadian buruk hanya bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras dalam setiap kesempatan agar individu tersebut dapat mengalami kejadian baik lagi (Seligman, 2005). Sedangkan orang yang pesimis menyerah disegala aspek saat mengalami kejadian buruk di area tertentu.

c) Terbuka

Orang yang bahagia pada umumnya terbuka terhadap orang lain dan senang membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang introvert dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan menunjukkan kebahagiaan yang lebih besar

d) Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya memiliki kontrol terhadap pola hidupnya. Sehingga orang yang bahagia umumnya merasa bahwa dirinya mempunyai kekuatan dan kelebihan sehingga biasanya mereka lebih berhasil disekolah atau pekerjaan. Sehingga kunci utama untuk dapat merasa bahagia adalah dengan menerapkan empat kunci karakteristik diatas.

5. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Ajaran agama Islam membawa ajaran yang Rahmatan lil ‘Alamin bagi seluruh makhluk hidup tanpa adanya pengecualian. Islam merupakan sebuah ajaran yang banyak mengajarkan tentang konsep dan upaya pencapaian kebahagiaan bagi umatnya yang tidak hanya berpusat pada kebahagiaan duniawi saja, tetapi juga kebahagiaan ukhrowi.

Menurut Imam Al-Ghazali kebahagiaan ditafsirkan sebagai penyatuan antara ilmu, amal, rohani dan jasmani. Ciri-ciri kebahagiaan yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali terletak pada semua ilmu yang bermanfaat bagi manusia yang mencakup pada ilmu teori dan ilmu amali. Ilmu teori dapat dikategorikan antaranya yaitu ilmu dalam mengenal Allah, Malaikat, Kitab, Rasul dan ilmu akidah karena keseluruhannya mempunyai tingkatan yang tinggi dengan tujuan untuk mengenal Allah. Al-Ghazali mengatakan ilmu mengenal Allah (*ma'rifatullah*) merupakan ilmu tertinggi dalam susunan keilmuan dan kunci kebahagiaan. Sedangkan ilmu amali adalah ilmu yang diterapkan dalam

perbuatan dan amaliyah yang dilakukan sehari-hari seperti sosial, undang-undang, politik, syari'ah, ekonomi dan lain sebagainya. Adanya hal tersebut kedua ilmu tersebut harus digabungkan agar mendapatkan sebuah tujuan berupa kebahagiaan baik secara horizontal maupun vertikal.

Menurut Syamsi kebahagiaan tidak terletak pada apa yang kita miliki, tetapi terletak pada bagaimana kemampuan kita melaksanakan kesempatan dengan baik dan tepat. kebahagiaan adalah kondisi dimana jiwa terdapat perasaan tenang, damai, ridlo terhadap diri sendiri dan puas terhadap ketetapan Allah. Kebahagiaan merupakan keimanan kepada Allah dan penguasaan makna dari ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan menerapkannya dalam kehidupan yang seluruhnya baik yang berkenaan dengan perkara umum ataupun khusus (Al-Quayyid, 2004).

Kebahagiaan adalah hasil perbuatan didunia yang langsung dirasakan. Tetapi terdapat pula kebahagiaan yang terdapat diakhirat, yaitu kebahagiaan didalam surga yang kenikmatanya tidak akan terputus . adapula manusia yang sukses dan bahagia didunia tetapi menderita dan celaka di akhirat. Hal ini seperti dijelaskan dalam Firman Allah dalam Surat Al-Huud ayat 105-108:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴿١٠٥﴾
فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَفِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ ﴿١٠٦﴾

خَلِيدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ
 رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ ﴿١٠٧﴾
 ﴿١٠٨﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ
 وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُورٍ ﴿١٠٨﴾

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia (105). Adapun orang-orang yang celaka, maka (tempatny) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih), (106) mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki (107). Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya (108)”.

Dalam beberapa tafsiran Al-Qur'an yang paling menunjukkan makna kebahagiaan adalah *aflaha*. Kata *aflaha* ada di empat tempat dalam Al-Qur'an, yaitu pada QS 20:64, QS 23:1, QS 87:14, QS 91:9) kata *aflaha* dalam Al-Qur'an selalu didahului kata *qad* yang berarti 'sungguh', sehingga berbunyi '*qad aflaha*' yang artinya sungguh telah berbahagia. *Aflaha* adalah turunan dari akar kata *falah*. (Rakhmat, 2010).

Dalam kamus bahasa arab, pemaknaan kata *falah* mempunyai pemaknaan sebagai berikut: kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian atas apa yang kita

inginkan atau yang kita cari; sesuatu yang denganya kita merasa bahagia atau baik; terus menerus dalam keadaan baik; menikmati ketentraman, kenyamanan, atau kehidupan yang penuh berkah; keabadian, kelestarian terus menerus dan berkelanjutan.

Menurut Jalaluddin Rahmat (2010) dalam bukunya ‘Tafsir Kebahagiaan’, perincian makna *falah* tersebut termasuk dalam komponen–komponen kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya ketentraman dan kenyamanan saja. Mencapai keinginan dengan sendirinya saja belum tentu mendapatkan kebahagiaan. Kesenangan dalam mencapai keinginan biasanya bersifat sementara. Satu syarat penting yang harus ditambahkan dalam kategori kebahagiaan yaitu kelestarian atau menetapnya perasaan itu dalam diri kita.

Inti dari kebahagiaan adalah keimanan kepada Allah SWT dan penguasaan terhadap makna ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan lengkap, kemudian menerapkan pemahaman itu dalam seluruh aspek kehidupannya, baik yang berkenaan dengan perkara yang umum maupun yang khusus (Al0Quayyid, 2004).

Kata turunan *aflaha* selanjutnya yaitu *yuflihi*, *yuflihani*, *tuflihu*, *tuflihani*, *yuflihna* (tidak terdapat dalam Al-Qur’an), dan *tuflihuna* (disebut sebelas kali dalam Al-Qur’an dan selalu didahului dengan kata *La’allahum*. Makna *La’allahum Tuflihuna* adalah ‘supaya kalian berbahagia’. Kutipan ayat yang memuat kalimat tersebut adalah:

1. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 2:189).

2. Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kalian memakan riba yang berlipat-lipat. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 3:130)
3. Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah dan saling menyabarkan, serta perkuat persatuanmu agar kalian bahagia (QS 3:200).
4. Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah. Carilah jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Berjuanglah di jalan Allah agar kalian bernahagia (QS 5:35).
5. Wahai orang-orang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, undian dan taruhan adalah kotoran dari perbuatan setan. Jauhilah agar kalian berbahagia (QS 5:90)
6. Katakanlah: Tidak sama antara keburukan dan kebaikan, walaupun banyaknya keburukan memesona kalian. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 5:100).
7. Kenanglah anugerah-anugerah Allah agar kalian berbahagia (QS 7:69).
8. Wahai orang-orang yang beriman! Jika kalian berjumpa dengan sekelompok musuh, teguhkanlah hatimu. Banyaklah berdzikir kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 8:45)
9. Wahai orang-orang yang beriman! Rukuklah dan sujudlah. Beribadahlah kepada Tuhanmu, serta berbuatlah kebaikan agar kalian berbahagia (QS 22:73)

10. Bertobatlah kalian kepada Allah seluruhnya wahai orang-orang yang beriman, agar kalian berbahagia (QS 24:31)

11. Apabila telah selesai melaksanakan shalat menyebarlah diseluruh penjuru bumi. Carilah anugerah Allah dan banyaklah ingat kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 62:10).

Sekumpulan terjemahan ayat-ayat diatas tidak hanya menunjukkan bahwa tujuan akhir dari setiap perintah Tuhan adalah agar kalian berbahagia, tetapi perincian perbuatan yang juga membawa kita kepada kebahagiaan. Dimana dari kesimpulan beberapa ayat diatas jika kita ingin berbahagia, baik didunia maupun diakhirat, maka berimanlah kepada Allah dan berbuat baiklah kepada ciptaan-Nya.

Kebaikan disini yaitu amal-amal yang positif yang dapat membawa ketenangan batin bagi individu. Dalam Al-Qur'an ketika Allah menyebutkan *aamanu* selalu dikaitkan dengan kata *aamilus sholihat*. Kata *aamanu* berorientasi pada akhirat, sedangkan kata *aamilus shoolihaat* berorientasi pada kesejahteraan dunia yang diraih dengan kerja keras dan upaya yang sungguh-sungguh.

Cara untuk memperoleh kebahagiaan juga dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya melalui jalan dalam bidang sosial dan politik, seperti berlaku adil, berbuat baik kepada sesama, menyayangi yatim piatu, bersahabat dengan fakir miskin, menyingkirkan duri dijalan, menebar senyuman kepada makhluk Allah, menebar kebajikan dan mencegah kemungkaran, selalu 'tawadlu', bersyukur atas apa yang dikaruniakan Allah kepada dirinya, dll.

Kebahagiaan juga dapat ditempuh melalui ritual ubudiyah, seperti menegakkan shalat, berpuasa baik wajib maupun sunnah, menunaikan ibadah haji, dll. Itu semua merupakan jalan menuju Allah, yang berefek kepada psikologis terhadap ketenangan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu yang melaksanakannya (Sanusi, 2006). Seperti diisyaratkan dalam firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

(QS Ar-Ra’du: 28) .

Kebahagiaan dalam pandangan Islam bertumpu pada upaya untuk tidak merasa kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah dan selalu mensyukurinya. Hal ini dikenal dengan sifat qana’ah (Sanusi, 2006). Qana’ah memiliki lima aspek yang terkait langsung dengan manusia: (1). Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah, (2). Memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha, (3) Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, (4) Bertawakal kepada-Nya, (5) Tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia (Sanusi, 2006). Sikap qana’ah akan mengarahkan manusi kepada kebahagiaan dan membawa seseorang untuk mengelola apa yang sudah diterima dan selalu mensyukurinya.

C. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Berdasarkan rancangan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Pada penelitian sebelumnya yang berjudul hubungan antara kecanduan internet dengan kemampuan sosialisasi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecanduan internet dengan kemampuan sosialisasi. Hubungan antar variabel dijelaskan pada gambar berikut:



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suryabrata (2003), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara Kebahagiaan dengan kecanduan internet. Apabila kebahagiaan rendah maka semakin tinggi kecanduan internet pada penggunanya. Sebaliknya apabila kebahagiaan tinggi, maka semakin rendah tingkat kecanduan internet.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menganalisa hubungan antara dua variabel (Azwar, 2005). Hubungan antara dua variabel tersebut jika ditilik dari segi arah akan menghasilkan dua macam yaitu korelasi positif (searah) dan korelasi negatif (berlawanan arah) (Anas Sudijono, 2012). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan aspek pengukuran, penghitungan, rumus dan kepastian dalam proses pengerjaannya (Musianto, 2002). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan kebahagiaan sebagai variabel bebas dan kecanduan internet sebagai variabel tergantung.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu subjek ke subjek yang lain, antara satu objek dengan objek yang lain atau dari satu angka ke angka yang lain (Azwar, 2015). Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel Bebas : Kebahagiaan
- b. Variabel tergantung : Kecanduan Internet

C. Definisi Operasional

1. Variabel Bebas

Kebahagiaan merupakan perasaan emosi positif yang dimiliki individu terhadap konsep dirinya dan hilangnya afek negatif dalam atribusi individu. Kebahagiaan juga merupakan emosi positif pada diri seseorang yang timbul dari pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia (Argyle, 2001). Argyle menyebutkan bahwa kebahagiaan dibagi dalam tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negatif.

2. Variabel Tergantung

Kecanduan Internet merupakan sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang online (Young, 2010). Young membagi pengguna internet menjadi dua kelompok, yaitu Non Dependent (Pengguna internet secara normal) dan Dependent (Pengguna internet yang adiktif). Jadi, Kecanduan Internet adalah suatu tingkah laku dimana individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet yang ditandai dengan menghabiskan waktu tidak secara normal yang menimbulkan perasaan senang bagi penggunaannya dan tidak mampu mengontrol dalam penggunaannya sehingga hanya terfokus pada internet dan mengabaikan hal lain disekitarnya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya. Responden yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu (Latipun, 2004).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang dapat menggunakan internet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Latipun, 2004). Sampel akan menjadi responden penelitian, artinya yang akan diteliti oleh peneliti. Setelah hasil penelitian pada sampel didapat, kemudian digeneralisasikan pada populasi.

Menurut Arikunto (2006) apabila subjek penelitian besar (lebih dari 100), maka dapat diambil sampel sebesar antara 15-25%. Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 151 mahasiswa, 102 mahasiswa mengisi angket skala menggunakan aplikasi *google forms*, sedangkan 49 mahasiswa mengisi menggunakan angket.

3. Teknik Sampling.

Teknik sampling menurut Margono (2004) adalah cara menentukan sampel yang akan dijadikan data sebenarnya dengan memperhatikan sifat dan

penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Subjek penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *Purposive Sampling* adalah teknik pengumpulan sample dengan pertimbangan karakteristik tertentu (Azwar, 2010). Teknik ini dipilih agar peneliti memperoleh subjek yang diinginkan, yaitu individu yang masih berstatus mahasiswa aktif di sebuah civitas akademik dan mempunyai akses internet dan dapat menggunakannya. Pengumpulan sampel ini dilakukan melalui *voluntary sampling* dengan meminta kesediaan subjek untuk mengisi angket dan skala menggunakan layanan website *google forms*.

E. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala dan angket. Azwar (2015) menjelaskan bahwa penskalaan (*scaling*) adalah suatu prosedur psikologis untuk penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu disepanjang suatu kontinum dan menyatakanya secara kuantitatif. Metode pengumpulan data mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui (*goal knowing*) harus dicapai melalui metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2011).

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah '*Internet Addict Scale*' dan '*Oxford Happiness Questionnaire*' yang dimodifikasi oleh peneliti untuk mengungkap hubungan Kebahagiaan dan Kecanduan Internet. Skala kecanduan internet peneliti mengadaptasi dari skala kecanduan internet Young (1996) dan dalam skala kebahagiaan peneliti mengambil skala milik Hills Argyle

(2001). Skala ini menggunakan metode skala sikap model Likert. Skala sikap berisi pernyataan-pernyataan sikap, yakni suatu pernyataan mengenai objek sikap (Azwar, 2011). Pernyataan sikap meliputi *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap, sementara pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek sikap (Azwar, 2011).

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1.	Puas terhadap hidup	Merasa puas dengan hidup yang dijalani	1,7,9,12,22,29	6
2.	Effikasi (bersikap ramah)	Menunjukkan sikap yang ramah pada lingkungan sekitar	4,15,26	3
3.	Bersikap empati	Bersikap hangat dan peduli pada lingkungan sekitar	2,18,25	3
4.	Berfikir positif	Memiliki pandangan positif dengan hidup yang dijalani	3,6,10,21	4
5.	Kesejahteraan	Merasakan sejahtera dalam hidup	5,8,14,24,28	5
6.	Ceria	Merasa bersuka cita	11,16,17	3
7.	Harga diri yang positif	Memiliki gambaran dan kepercayaan diri yang baik	13,19,20,23,27	5

Tabel 3.1 Blueprint Kebahagiaan

Skala ini terdiri dari aitem-aitem yang berupa pernyataan yang memiliki 5 jawaban respon, yaitu untuk kecanduan internet; Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Sedangkan untuk skala kebahagiaan dengan respon jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N),

Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan pada skala ini mempunyai bobot skor yang berbeda, yaitu apabila Unfavorable akan dimulai dari skor 1 (SS), 2 (S), 3 (KK/N), 4 (J/TS), 5 (TP/STS). Sementara untuk keterangan favorable adalah sebaliknya.

Skala Kecanduan Internet

Dalam skala kecanduan internet peneliti menggunakan skala milik Young (1996) yang telah diadaptasi oleh peneliti-peneliti lain. Alasan peneliti menggunakan skala kecanduan internet milik Young karena dia telah melakukan beberapa penelitian dengan pakar-pakar lain dan skala nya banyak digunakan sebagai bahan rujukan untuk kasus serupa. Beard & Wolf (2001) salah satu peneliti yang memodifikasi skala Young mengatakan bahwa kriteria aspek yang disebutkan oleh Young terdapat pada seseorang yang kecanduan internet. Maka dari itu peneliti memodifikasi skala Young agar sesuai dengan susunan kata yang mudah difahami oleh responden. Berikut blueprint skala kecanduan internet:

Tabel 3.2 Blueprint Kecanduan Internet

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1	Keasyikan dengan Internet	Berfantasi tentang internet saat offline	12,15,16	3
		Mengabaikan keadaan sekitar ketika online	3	1
2	Perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan	Menghabiskan banyak waktu untuk online	7,14	2
3	Tidak mampu mengontrol penggunaan internet.	Terus menambah waktu online	5,17	3
4	Gelisah, murung, depresi ketika mengurangi waktu online	Mudah marah saat berhenti online	13	1
		Bosan, gelisah, depresi jika tidak online	9,21	2
5	Mengakses lebih lama dari yang diniatkan	Gagal mengendalikan dorongan untuk tidak online	1,11,18	2
6	Kehilangan orang dekat, karir dan pendidikan	Kehilangan teman dan kesempatan pendidikan	20,6	1
		Produktivitas kerja menurun	2,8	3
7	Membohongi keluarga untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet	b Berbohong mengenai jumlah waktu online	19,20	1
8	Menjadikan internet sebagai pelarian	Menjadikan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah dan menghilangkan perasaan bersalah serta gelisah	4,10	2
Jumlah			21	

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Pengukuran dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Hal ini dilakukan dengan validitas diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* (Azwar, 2012). Uji validitas ini dilakukan peneliti dengan berkonsultasi pada ahli (*expert judgement*) dalam hal ini adalah dosen pembimbing peneliti.

Selain itu peneliti juga menggunakan uji coba empirik yang digunakan untuk menguji kualitas aitem dengan memberikan skala kepada subjek yang karakteristiknya sesuai dengan subjek penelitian (Azwar, 2015). Di penelitian ini peneliti menyebar skala kepada 102 responden. Kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan formula *Corrected Item Total Correlation Coefficient* untuk melihat daya diskriminasi aitem. Ini bertujuan untuk melihat aitem manasaja yang memiliki daya beda yang memuaskan, dimana aitem yang memiliki koefisien *Item Total Correlation* (r_{iy}) $\geq 0,3$ maka aitem tersebut dianggap memuaskan dan sebaliknya, aitem yang nilai koefisiennya kurang dari 0,3

memiliki daya beda rendah dan dianggap gugur (Azwar, 2015). Dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.3 Rumus Uji Validitas

$$r_{iy} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan:

i = Skor aitem

X = Skor skala

n = Banyaknya subjek

Namun apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2015).

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan rumus *correlation bivariate* dengan bantuan *Microsoft excel 2007* dan *SPSS 20 for windows*. Standar untuk menentukan validitas item memiliki koefisien korelasi $(r) \geq 0.3$, namun bila masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat diturunkan dibawah 0.3 (Azwar, 2007).

Tabel 3.4 Uji Validitas Kecanduan Internet

No	Aspek	No Item Valid	Jumlah
1.	Keasyikan dengan Internet	12, 15, 16	3
2.	Perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan	7	1
3.	Tidak mampu mengontrol penggunaan internet	5	1
4.	Gelisah, murung, depresi ketika mengurangi waktu online	13,9,21	3
5.	Mengakses lebih lama dari yang diniatkan	18	1
6.	Kehilangan orang dekat, karir dan pendidikan	2, 6, 8	3
7.	Berbohong pada keluarga dengan apa yang dilakukan dengan internet.	20	1
8.	Menjadikan internet sebagai pelarian	10	1
Jumlah			14

Menilik penggambaran bagan diatas dapat diketahui bahwasanya, setelah dilakukan uji validitas skala Kecanduan Internet sebanyak 21 item uji coba, didapatkan sebanyak 14 item valid dan 7 item tidak valid. Item yang valid memenuhi nilai koefisien korelasi $r \geq 0.3$. Melalui aitem ini peneliti menggunakannya sebagai skala penelitian dan tetap pada 14 aitem valid dan gugur 7 aitem.

Tabel 3.5 Uji Validitas Kebahagiaan

No	Aspek	No item valid	Jumlah
1.	Puas terhadap hidup	1,7,9,12,22,29	6
2.	Effikasi (bersikap ramah)	4,15,26	3
3.	Bersikap empati	2,18,25	3
4.	Berfikir positif	3,6,10	3
5.	Kesejahteraan	5,8,14,24,28	5
6.	Ceria	16,17	2
7.	Harga diri yang positif	13,23,27	3
Jumlah			25

Setelah dilakukan uji validitas skala *Happiness* sebanyak 29 item uji coba, didapatkan sebanyak 25 item valid dan 4 item tidak valid, item yang valid memenuhi koefisien korelasi $r \geq 0.3$.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang jika digunakan beberapa kali pada objek yang sama akan menghasilkan hasil atau data yang sama. Reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati angka 1, berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya, semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Suatu alat ukur dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0.60 (Azwar, 2012).

Dalam menguji reliabilitas instrumen. Penulis menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) Versi 20 for

windows dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan rumus sebagai berikut (Arikunto 2006):

Tabel 3.5 Rumus Uji Reliabilitas

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah variansi skor butir soal ke- i

i = 1, 2, 3, 4, ...n

σ_t^2 = Variansi total

Untuk pengukuran reliabilitas instrumen pada skala Internet Addict dan Kebahagiaan didasarkan oleh reliabilitas yang memiliki nilai tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *alpha cronbach* mendekati angka 1, sehingga dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Reliabilitas	Keterangan
<i>Internet Addict</i>	0.900	Reliabel
Kebahagiaan	0.889	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui, bahwasanya reliabilitas skala *Internet Addict* dengan nilai koefisien sebesar 0,900. Hasil perhitungan reliabilitas untuk skala Kebahagiaan diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,889. Hasil tersebut mengartikan bahwa instrumen data penelitian yang telah digunakan memiliki nilai reliabilitas yang dapat diterima. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1, maka artinya semakin reliabel.

Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas, diketahui bahwa alat ukur yang digunakan peneliti telah memenuhi syarat reliabilitas. Berarti setiap butir aitem dari skala ini telah konsisten dengan butir-butir lainnya dalam mengukur skala Kecanduan internet dan skala kebahagiaan.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti. Proses pengolahan data tersebut dilakukan setelah seluruh data dari responden dan sumber lain telah terkumpul. Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam analisis data adalah memastikan kelengkapan data dari responden, mengelompokkan data berdasarkan variabel penelitian. Menstabilisasi dan melakukan perhitungan dengan rumus-rumus sesuai pendekatan penelitian (Arikunto,2006).

Pada penelitian ini, teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *software SPSS (Statistical Program For Social Science)* Versi 20 *for windows*. Adapun data yang diperoleh dari skala kuesioner dengan teknik-teknik sebagai berikut:

1). Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai maksimum (maksimal), minimum (minimal), mean (rata-rata) dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Kemudian dari hasil tersebut dikelompokkan menjadi tiga rentang kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, rendah sesuai dengan norma kategorisasi. Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini sebagaimana tabel berikut:

Tabel 3.7 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \geq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2). Uji Asumsi

a). Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden yang diteliti berjumlah lebih dari 50 orang. Jika signifikan $p > 0.05$ maka data dikatakan terdistribusi normal. Sedangkan apabila diperoleh signifikasi $p < 0.05$ maka data tidak normal.

b). Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity*. Jika nilai *Deviation from Linearity* lebih dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier. Namun apabila diperoleh nilai *Deviation from Linearity* kurang dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linier.

c). Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* dikarenakan adanya pola hubungan dari data yang diperoleh. Analisis korelasional *product moment* merupakan analisis statistik untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Uji korelasi *product moment* merumuskan dengan nilai signifikansi $p < 0.05$ jika nilai $p < 0.05$ maka terdapat korelasi antara dua variabel dan jika nilai $p < 0.05$ maka tidak terdapat korelasi antar dua variabel. Karena data yang diperoleh peneliti bersumber dari angket yang bersifat interval, maka analisis korelasional yang dirasa tepat ialah analisis korelasi *product moment* (Arikunto, 2006).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data penelitian ini dikumpulkan sejak tanggal 30 Oktober 2018 hingga 24 September 2018. Pengambilan data penelitian dilakukan melalui penyebaran skala kecanduan internet dan skala kebahagiaan secara *online* menggunakan layanan *Google Forms*. Peneliti juga menggunakan sebaran angket secara langsung kepada mahasiswa. Subjek yang menjadi sasaran penyebaran skala penelitian adalah yang dapat mengakses internet dan masih berstatus sebagai mahasiswa di Universitas di Jawa Timur. Total responden yang mengisi skala online dan angket adalah 151 orang.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 151 orang dengan kriteria berstatus sebagai mahasiswa aktif di Universitas di Jawa Timur serta dapat mengoperasikan internet. Dalam mengoperasikan internet mahasiswa memanfaatkannya untuk berbagai macam aktivitas. Mahasiswa juga mempunyai beberapa media penunjang dalam menggunakan internet. Berikut jenis-jenis media yang digunakan menurut skala online yang disebarakan melalui *Google Form*:

Tabel 4.1. Macam-macam media sosial

Nama media sosial	Persen
Facebook	84 %
Twitter	41%
Instagram	99%
Pinterest	14%
Tumblr	7%
E-mail	90%
Linkeld	9%
Path	10%
Line	68%
Youtube	74%
BBM	9%
Whatsapp	100%

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data disajikan untuk mengetahui karakteristik pada data pokok dari penelitian yang dilakukan. Deskripsi data digunakan untuk menampilkan data agar data dapat dipaparkan dengan baik dan diinterpretasikan dengan mudah. Laporan statistik deskriptif yang telah diukur pada skala sebelumnya berupa *means* (rata-rata), *standart deviation* (standar deviasi) dan nilai minimal (minimul) serta maksimal (maksimun).

Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan, maka deskripsi data dari variabel Kebahagiaan dan Kecanduan Internet dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Skor Empirik

Kategorisasi	Min	Max	Mean	Std. deviation
Kebahagiaan	3	19	7.66	1.685
Kecanduan Internet	1	2	7.28	.236

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Skala Kebahagiaan memiliki skor item terendah sebesar 3 dan skor item tertinggi sebesar 19 dengan *mean* sebesar 7.66 dan standar deviasi sebesar 1.685.
- b. Skala Kecanduan Internet memiliki skor item terendah sebesar 1 dan skor item tertinggi sebesar 2 dengan *mean* sebesar 7.28 dan standar deviasi sebesar .236.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi yaitu data harus terdistribusi normal. Jika data terdistribusi normal maka metode yang digunakan adalah statistik non parametrik.

Dalam hal ini, peneliti menguji normalitas dengan bantuan *software SPSS 20.0 for windows* dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov Test* karena responden yang diuji lebih dari 50 orang. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-smirnov	Sig.	Status
Kebahagiaan	.838	.484	Normal
Kecanduan Internet	.640	.808	Normal

Berdasarkan uji normalitas tersebut, dapat diketahui bahwa pada kedua variabel memiliki dignifikasi > 0.05 yaitu Kebahagiaan sebesar 0.838 dan Kecanduan Internet sebesar 0.640 sehingga dapat disimpulkan bahwa didtribusi data kedua variabel tersebut adalah normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam uji kolerasi atau regresi linear dengan syarat signifikasi kurang dari 0.05 dan *deviation from linearity* lebih dari 0.05 untuk dapat dikatakan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang linear. Hubungan yang linier memiliki arti bahwa kuantitas data variabel tergantung akan meningkat atau menurun seiring dengan perubahan yang terjadi pada variabel bebas secara linier. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji linearitas dengan bantuan software *SPSS 20.0 for windows* menggunakan *test for linearity* dengan taraf signifikasi sebesar 0.05. hasil penghitungan ini menghasilkan nilai F sebesar 0.978 berikut hasil uji linearitas :

Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Kecanduan Internet
Kebahagiaan	0.520
Korelasi	linier

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi memiliki linearitas 0.520, hubungan variabel memiliki *sig. deviation from linearity* > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi berprestasi dengan *adversity quotient* memiliki hubungan yang linear.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk memutuskan apakah hipotesis diterima atau tidak. Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak antara variabel Kebahagiaan dengan kecanduan internet. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* menggunakan *software SPSS 20.0 for windows*. hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel korelasi *product moment* dibawah ini.

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Product Moment

		Kecanduan Internet (Y)	Kebahagiaan (X)
Kebahagiaan	Person corelation Sig. (2-tailed) N	0.292** 000 51	0.292** 000 51
Kecanduan Internet	Person corelation Sig. (2-tailed) N	0.292** 000 51	0.292** 000 51

c. **. correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dalam pengujian korelasi kedua variabel ini dilakukan dengan cara membandingkan *probability value* (p) dengan tingkat signifikansi (α). Nilai α yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.01. Jika nilai $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan (Santoso, 2010). Hasil analisis data korelasi kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi (r_s) sebesar -0.292 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup kuat dan signifikan antara kebahagiaan dengan kecanduan internet. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, dengan kesimpulan bahwa semakin tinggi kecanduan internet, maka semakin rendah kebahagiaan seseorang. Demikian sebaliknya semakin rendah kecanduan internet, maka semakin tinggi kebahagiaan seseorang tersebut.

Koefisien korelasi (r_s) yang dihasilkan yaitu sebesar maka didapatkan koefisien determinasi sebesar 0.085. Koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana suatu variabel berpengaruh terhadap variabel lain. Koefisien determinasi didapatkan dari mengkuadratkan nilai koefisien nilai koefisien korelasi. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0.085 menunjukkan bahwa variabel kecanduan internet memiliki pengaruh sebesar 8.5% terhadap kebahagiaan. Sedangkan sebesar 91.5% merupakan faktor lain yang mempengaruhi variabel kebahagiaan pengguna internet yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. Deskripsi Kategori Data

Skor yang digunakan dalam kategori data penelitian menggunakan skor pada tabel diatas mengenai deskripsi statistik skor empirik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Untuk mengetahui kategori pada masing-masing variabel, peneliti menggunakan kategorisasi rentang untuk masing-masing responden dengan pembagian menjadi tiga interval yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Perhitungan kategorisasi pada masing-masing variabel menggunakan bantuan SPSS 20.00 berikut penjelasan pada tiap variabel.

a. Tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empirik Kecanduan Internet menggunakan norma kategorisasi pada tabel diatas ditemukan hasil berikut

Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Kecanduan Internet

Kategori	Norma	F	Prosentase
Tinggi	$X > (M+1SD)$	25	17%
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$	101	66%
Rendah	$X < (M-1SD)$	25	17%
Total		151	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 151 responden yang diteliti, 25 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah presentase sebesar 4%

dan 25 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 4%. Sisanya 101 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 92%. hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dan hanya sedikit responden yang berada pada kategori tinggi maupun rendah.

Sedangkan pada mean hipotetik diperoleh:

Gambar 4.7 Tabel kategorisasi kecanduan internet

		Frequency	Percent	Kategori
Valid	Kecanduan Internet Berat	7	4,6	52-70
	Tidak ada Indikasi Kecanduan Internet	37	24,5	14-31
	Kecanduan Internet ringan (normal)	107	70,9	32-51
	Total	151	100,0	

Berdasarkan data mean hipotetik diatas diperoleh bahwasanta tingkat kecanduan internet pada 151 responden pengguna internet yang berstatus sebagai mahasiswa diperoleh sebanyak 107 (70.9%) responden berada pada kategori pengguna normal dalam berinternet, 37 (24.5%) mahasiswa yang menggunakan internet termasuk dalam kategori tidak ada tanda-tamda kecanduan sama sekali yang menunjukkan bahwa pengguna jarang menggunakan internet dan lebih senang bersosialisasi dengan aktvitasnya didunia nyata, sedangkan sisanya 7 (4.6%) mahasiswa mengalami kecanduan internet berat, hal ini menunjukkan

bahwa indikasi kecanduan internet ini sesuai dengan aspek-aspek milik Young (2010) yang mana jika tidak ada penanganan akan berdampak serius bagi kehidupan sosialisasinya baik secara akademik maupun interaksi komunikasi.

b. Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor hipotetik berdasarkan rumus, maka ditemukan hasil sebagai berikut:

Gambar 4.8 tabel kategorisasi kebahagiaan

	Frequency	Percent	Kategori Mean
Tingkat Kebahagiaan Rendah	1	,7	25-57
Tingkat Kebahagiaan Sedang	99	65,6	58-92
Tingkat Kebahagiaan Tinggi	51	33,8	93-125
Total	151	100,0	

Berdasarkan data dari mean hipotetik ini diperoleh kesimpulan bahwasanya tingkat kebahagiaan pada mahasiswa umumnya/ rata-rata adalah 99 (65.6%) mahasiswa yang memiliki kemaknaan dalam hidupnya, sebanyak 1 (0.7%) mahasiswa berada pada kategori rendah pada tingkat kebahagiaanya, sedangkan sisanya 51 (33.8) mahasiswa merasa hidupnya sangat bahagia dan menerima kehidupanya. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kebahagiaan normal yang mana mahasiswa tersebut mengharagai kehidupanya saat ini dan mempunya afek positif terhadap dirinya.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai kebahagiaan dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 99 orang dari 151 responden. Kemudian 51 orang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 33.8% dan sisanya sebanyak 1 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 0.7%. Yang menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini memiliki makan diri yang positif terhadap kehidupannya.

Kebahagiaan sendiri sangat diperlukan dalam sebuah kebutuhan hidup. Tujuan dari adanya kebahagiaan adalah bagaimana individu mengerti akan hidup yang baik, kemudian individu itu dapat menempatkan dirinya dalam kehidupannya (Layard 2005; Veenhoven, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Psikiater Robert Waldinger, direktur dari Harvard Study of Adult Development, selama 75 tahun menemukan bahwasanya agar manusia mendapatkan kebahagiaan yang sejati adalah dengan memiliki keintiman hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman, berpartisipasi langsung dalam kegiatan dalam masyarakatnya. Sedangkan ditemukan bahwa kesendirian atau kesepian terbukti dapat mengganggu fungsi mental otak, kualitas tidur dan kesehatan seseorang yang dapat meningkatkan resiko penyakit dan kematian. Hubungan ini juga bukan sekedar kuantitas tetapi hubungan yang berdasarkan kualitas hubungan baik kepada keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya dan juga didukung oleh peran dan dukungan orang-orang terdekatnya kepada potensi dan dirinya sendiri.

Menurut Argyle (1987) dan Lu (1995) dalam penelitian Lu dan Shih (1997) *happiness* merupakan suatu pengalaman emosional positif seperti merasa gembira dan merasa puas atas setiap hal yang ada didalam kehidupannya. dalam riset yang dilakukan oleh Professor Gert Wagner, peneliti di Institut Max Planck menyampaikan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang memiliki tujuan dan prioritas yang ingin dicapai yang bukan hanya sekedar materi saja, tetapi lebih kepada tujuan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya para mahasiswa sebagian besar cenderung bahagia dan hanya sedikit yang merasa ketidakbahgiaan. Argyle, Myers, Diener et al (dalam Compton,2005; dalam Sandi K.,2003) menemukan bahwa ada 6 asosiasi dasar yang mendasari kebahagiaan, yaitu (a) harga diri yang positif, (b) perasaan mampu mengontrol lingkungan, (c) ekstroversi, (d) optimisme, (e) hubungan sosial yang positif, (f) rasa kebermaknaan dan tujuan hidup. Juga terdapat penelitian dari Indonesia yang dilakukan oleh Wirawan (2010) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan dapat dilihat dalam 4 aspek, yaitu (a) personal, (b) sosial, (c) eksistensial, (d) spritual. Disamping itu Compton (2005) menambahkan penanganan masalah internal menjadi salah satu prediktor dari kesejahteraan pribadi.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam kategori rendah dalam kebahagiaan menunjukkan bahwa dia belum menemukan citra diri yang positif dan belum dapat menemukan kebermaknaan hidup dalam pengalamannya selama ini dan mungkin juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan salah

satu faktor pendukung kebahagiaan yaitu keluarga, teman terdekat dan lingkungan sekitar.

2. Tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai kecanduan internet diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa aktif yang dapat mengakses internet berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 107 mahasiswa dari 151 mahasiswa. Yang berada pada kategori tinggi yaitu 7 mahasiswa yang berada pada 4.6% yang menunjukkan tidak dapat mengontrol penggunaan waktu dalam berinternet dan lebih senang berada dalam kehidupan dunia maya daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian banyak menemukan dampak buruk dari kecanduan internet, diantara dampak buruk dari kecanduan internet yang telah dipaparkan dalam banyak penelitian adalah meningkatnya kesepian dan depresi (Orsal, Orsal, Unsal, & Ozalp, 2012), kecemasan (Azher et al., 2014), stres (Akin & Iskender, 2011), obesitas, gejala psikosomatis (Cao et al., 2011), ide bunuh diri (Kim et al., 2011), masalah kesehatan mental (Xiuqin et al., 2010), kesepian (Eroglu, Pamuk, & Pamuk, 2013) adalah dampak dari kecanduan internet.

Ditemukan dalam sebuah studi dari Ahmedabad, India pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa akibat dari adanya kecemasan dan stress yang memicu penggunaan berlebihan pada internet (Ekasari & Dharmawan, 2012). Alasan individu yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunitas online untuk

memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika *off line* individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto dan Baros, 2000).

Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara online merupakan suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexanderr & Mitchell, 2005; Mesch, 2012; dalam Siti Nurina, 2017). Sedangkan kecemasan adalah penyebab dasar kegagalan komunikasi karena dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan membentuk lingkungan baru (Gudykunst (2002); dalam Noviana Dewi, 2016). Kecanduan internet juga disebabkan menjamurnya fasilitas yang mudah dalam mengakses internet, misalnya dengan adanya *wireless fidelity* (WiFi), kecepatan sinyal 4G dan 3G yang sudah dapat diakses di beberapa tempat terpencil. Internet juga digunakan sebagai sarana melepaskan diri dari kejenuhan dan menghindari masalah yang sedang dihadapi (Dewiratri, 2014).

Internet juga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa saat ini, seperti untuk pengerjaan tugas hingga hanya sekedar mencari hiburan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Cisco System* menunjukkan bahwa bagi mahasiswa internet itu adalah kebutuhan dasar yang sama seperti udara. Sekitar separuh (49% mahasiswa dan 47% pekerja) mempercayai bahwa pentingnya internet mendekati kebutuhan dasar manusia (Nugraha, 2011).

Faktor lain yang turut berkontribusi dalam kecanduan internet ialah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu pengguna internet dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku (Herlina,dkk, 2004). Belle (2011) juga menyebutkan beberapa penyebab kecanduan inernet, diantaranya Stress, *Copulsion* (paksaan), *loneliness* (kesendirian) dan *social disorder* (gangguan sosial).

Sebuah penelitian yang membandingkan penggunaan internet di Indonesia antara tahun 2003 dan 2009 oleh Wahid, Ramdhani dan Wiradhany (2014) menemukan bahwa rata-rata internet diakses lebih lama dari sebelumnya, lebih mudah dan semakin banyak ragam aktivitas yang dilakukan dengan internet. Young & Abreu, 2011 menyebutkan bahwa seseorang yang kecanduan internet ditandai dengan pola perilaku yang berlebihan dalam menggunakan internet, yakni 40 jam hingga 80 jam perminggu dengan sesi yang dapat berlangsung hingga dua puluh jam, kompulsif dan berbeda dengan pengguna normal hingga berdampak pada permasalahan psikologis, sosial, akademik dan lainnya.

Orang dengan kecanduan internet juga banyak berkorelasi dengan masalah psikologis, seperti penelitian yang dilakukan oleh Cardak (2013) dalam penelitiannya terhadap 479 mahasiswa mereka yang memiliki kecanduan internet yang tinggi lebih mungkin memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Wang, Jing, Yu, Jie, Jing dan Wenbin (2013) menemukan bahwa pengguna internet yang adiktif berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan, harga diri dan kepuasan hidup yang rendah, serta depresi yang cenderung tinggi.

Akin (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa kebahagiaan subjektif yang ditandai dengan kesenangan dan kepuasan, secara negatif berhubungan dengan kecanduan internet. Greenfield (1999) yang melakukan survei terhadap 17,251 pengguna internet dan 6% sesuai dengan profil kecanduan internet serya prevalensi lebih tinggi ditemukan pada populasi mahasiswa daripada populasi umum. Penelitian oleh Kuss dkk (2013) di Belanda pada 3.105 remaja menunjukkan bahwa 3,7% sampel diklasifikasikan berpotensi mengalami kecanduan internet. Penelitian lain oleh Wang,dkk (2013) pada 10.988 orang menemukan bahwa 7.5% atau (N=712) merupakan pecandu internet.

Dalam penelitian ini sebanyak 151 responden yang berstatus sebagai mahasiswa aktif ditemukan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang menunjukkan bahwasanya penggunaan internet masih dalam taraf kewajaran atau dia menggunakan internet untuk kebutuhan yang dilakukanya. Sedangkan jumlah seimbang diketahui pada kategori tinggi dan rendah, hal ini menunjukkan bahwa 17% dari mahasiswa yang diketahui sebagai subjek penelitian ini menunjukkan tingkat yang tinggi dalam berinternet yag mana dia tidak bisa seandainya satu hari saja tidak memegang gawai atau berseluncur di internet.

3. Hubungan antara Kebahagiaan dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dengan kecanduan internet. Hasil analisis data kedua variabel tersebut dilakukan

dengan uji korelasi *Spearman Rho* program SPSS versi 20.0 *for windows*. Hipotesis penelitian ini diterima apabila nilai koefisien (r_s) antara variabel Kecanduan internet dengan kebahagiaan bernilai negatif dan taraf signifikan yang dihasilkan adalah lebih kecil dari 0.01 ($p < 0.01$). dengan hipotesis yang telah dirumuskan terarah, maka analisis korelasi *one tailed* dipilih untuk menentukan arah hubungan. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah sebesar -0.929 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan yang negatif antara kebahagiaan dengan kecanduan internet. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis non parametrik karena salah satu data variabel tidak tersebar secara normal. Oleh karena itu, hasil analisis data terhadap kebahagiaan dan kecanduan internet ini tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa pada umumnya meski hasil analisa menunjukkan hubungan yang negatif.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa di sebuah Universitas yang ada di Jawa Timur dan yang dapat mengakses internet. Individu yang menjadi subjek penelitian merupakan mahasiswa yang mana adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa dapat dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada tahap remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa juga

sebagai seseorang yang mempunyai karakteristik bahwa penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktivitas di kampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berfikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadianya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi di kampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada (K.Numaini,2014).

Data penelitian menunjukkan mayoritas subjek penelitian (70.9%) menunjukkan pada kategori sedang dalam masalah kecanduan internet. Subjek penelitian paling banyak menggunakan internet untuk chatting dan mencari informasi dan media yang paling banyak digunakan saat berinternet adalah whatsapp (100%), instagram (97.1%) dan e-mail (88.2%), rata-rata kebanyakan mahasiswa pasti memilikinya sebagai sebuah aplikasi pokok yang harus ada di gawainya. Data hasil penelitian juga menunjukkan subjek juga menggunakan aplikasi selain ketiga aplikasi tersebut untuk memanfaatkan fasilitas berinternet, seperti twitter (40.2%), facebook (82.4%), line (66.7%), youtube (72.5), dan lain sebagainya yang hanya beberapa orang yang didapatkan dari 102 responden.

Berdasarkan hasil analisa empiris kecanduan internet, diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki kecanduan internet pada tingkat rendah. Hasil ini dapat dilihat dari histogram data pada gambar 4.2. Kedua hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kebahagiaan yang tinggi didapatkan oleh subjek kecanduan internetnya rendah (menggunakan internet dengan sewajarnya). Hasil penelitian

ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Carr yang menyebutkan bahwa keseluruhan kebahagiaan tergantung pada evaluasi kognitif kepuasan dalam berbagai domain kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, pengaturan dan pengalaman afektif. Lebih lanjut Carr menyebutkan delapan domain kehidupan untuk memperoleh kebahagiaan, seperti diri sendiri, keluarga, pernikahan, relasi, lingkungan, sosial, fisik, kerja dan pendidikan. Maka hal ini menyimpulkan bahwasanya hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar dan tidak mengabaikan lingkungan sekitar dan tanggung jawabnya akan meningkatkan kebahagiaan pada diri individu.

Hasil penelitian ini membuktikan teori yang diajukan oleh Argyle bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif pada diri seseorang yang timbul dari pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia (dalam Bwkhed dkk,2008). Paham kebahagiaan yang disebutkan Argyle juga menyebutkan bahwasanya kebahagiaan ditandai dengan tiga komponen emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan (Abdel-Khaleq, 2006), sedangkan dampak buruk dari kecanduan internet yang telah dipaparkan dalam banyak penelitian adalah meningkatnya kesepian dan depresi (Orsal, Orsal,Unsal, & Ozalp, 2012), kecemasan (Azher et al., 2014), stres (Akin & Iskender, 2011), obesitas, gejala psikosomatis (Cao et al., 2011), ide bunuh diri (Kim et al., 2011), masalah kesehatan mental (Xiuqin et al., 2010), kesepian (Eroglu, Pamuk, & Pamuk, 2013) adalah dampak dari kecanduan internet.

Selain itu terdapat penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini yang dilakukan oleh Ishrat Shahnaz, A.K.M. Rezaul Karim, 2014 yang meneliti tentang kecanduan internet dan vitalitas subjektif dan kebahagiaan yang memperoleh kesimpulan bahwasanya semakin tinggi tingkat kecanduan internet akan menurunkan vitalitas subjektif dan kebahagiaan seseorang. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Heliwell dan Huang (2013) dan Lonqvist dan Itkonen (2014) yang menemukan bahwa penggunaan facebook menurunkan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada orang dewasa awal, sementara sagioglou & Greitemeyer (2014) melaporkan bahwa orang yang beraktivitas di Facebook dapat menurunkan kebahagiaan individu secara umum. Secara khusus telah ditemukan bahwa penggunaan facebook dapat memicu emosi negatif, seperti kecemburuan, ketegangan sosial, dan kelebihan beban sosial (Krasnova, dkk; 2014).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Fowler dan Christakis (2008) & Rosenquist, dkk (2011) yang dilakukan selama 20 tahun juga mendapatkan kesimpulan bahwasanya mood individu, seperti depresi dan kebahagiaan dapat ditularkan melalui media massa. Hal ini juga diikuti oleh penelitian yang dilakukan oleh Kross, dkk (2013) mengatakan bahwa semakin sering seseorang membuka facebook semakin orang tersebut merasa tidak bahagia.

Subjek dalam penelitian ini merupakan subjek yang memiliki status sosial ekonomi yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kepemilikan gadget atau teknologi yang menunjang dalam mengakses internet.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya mengenai hubungan kebahagiaan dan kecanduan internet pada mahasiswa yang menggunakan internet dapat disimpulkan hasil analisis sebagai berikut:

- 1 Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini tingkat kebahagiaannya adalah normal atau rata-rata. Hal ini diketahui berdasarkan penghitungan data statistik mean hipotetik yang diperoleh hasil sebanyak 99 (65.6%) responden mempunyai taraf kebahagiaan kategori sedang yang menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai kesan yang baik pada dirinya. yang berada pada taraf tinggi sejumlah 51 (33.8%) dan yang berada pada taraf rendah hanya ada satu responden saja (0.7%).
- 2 Tingkat kecanduan internet pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian yang berjumlah 151 terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori berat/tinggi sebanyak 7 responden atau 4.6%, rendah berjumlah 37 responden atau 24.5%, sedangkan yang berada pada kategori normal/sedang sejumlah 107 respnden atau 70.9%.
- 3 Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kebahagiaan berkorelasi dengan kecanduan

internet dengan kekuatan korelasi sebesar -0.292 ($r > 0.4$), signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$), dan koefisien determinasi sebesar 8.5% . Maka dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kebahagiaan dan kecanduan internet. Semakin rendah kebahagiaan maka semakin tinggi kecanduan internet, begitu pula sebaliknya. Pada penelitian ini mayoritas subjek memiliki tingkat kebahagiaan sedang (73% ; $N=151$), begitupun dengan kecanduan internet (66% ; $N=151$).

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi pengguna Internet.

Internet merupakan teknologi yang berkembang dengan pesat di zaman modern ini dan mempunyai manfaat yang banyak jika dapat diambil positifnya. Internet juga dapat memotong jarak antara wilayah satu dengan lainnya. Internet juga dapat menghubungkan kita dengan dunia luar tanpa harus menuju ke dunia luar. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa meski kontribusi kebahagiaan terhadap kecanduan internet relatif kecil, tetapi terlalu sering berhadapan dengan internet sehingga menyebabkan kecanduan dapat menurunkan kebahagiaan individu dan menyebabkan gejala psikologis lain, diantaranya kecemasan dan stress. Penggunaan internet, khususnya yang berstatus mahasiswa diharapkan menggunakan internet sebaik-baiknya dan dapat memilah berapa waktu yang seharusnya dihabiskan dalam menggunakan internet.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seorang yang sedang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal, dimana diharapkan pemikiran dan intelektualitas mahasiswa lebih berkembang daripada masyarakat pada umumnya, karena mahasiswa adalah individu yang diharuskan untuk mandiri baik dalam urusan akademik, manajemen waktu, aktivitas-aktivitas kesehariannya, karena kebanyakan mahasiswa adalah anak perantauan yang jauh dari orang tua dan dianggap sudah mampu untuk bertanggung jawab dengan setiap pilihannya. Sehingga diharapkan mahasiswa bisa lebih menghargai waktu dan memanajemen waktunya dengan sebaik-baiknya dan menggunakan waktu untuk aktivitas yang bermanfaat baik bagi dirinya maupun bagi orang lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan tema serupa diharapkan agar lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan sehingga diharapkan akan memberi warna bagi penelitian berikutnya serta mengambil responden dengan jumlah yang lebih banyak karena ada kemungkinan hasil penelitian berbeda dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ahmad Muhammad Diponegoro dan Mulyono. *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten*. Psikopedagogia 2015. Vol. 4, No.1 ISSN: 2301-6167.
- Akin, Ahmed and Murat Iskender. 2011. *Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress*. International Online Journal of Educational Sciences, 3(1). 138-148.
- Alissa Rosi Sativa dan Avin Fadilla Helmi. *Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja*. Jurnal psikologi. 2013
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carol D. Ryff. *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 57, No 6, 1069-1081, 1989.
- Chris TkachH and Sonja Lyubomirsky. *How do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being*. Journal of Happiness Studies (2006) 7:183–225 _ Springer 2006DOI 10.1007/s10902-005-4754-1.
- Dr. Philippa Collin,dkk. *The Benefit of Social Networking Services*. Akademia. 2011
- David G. Myers. *The World Book of Happiness*. World Publisher. 2015
- Dewi, Noviana. *Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa SIFK UNS yang Sedang Skripsi*. Perpustakaan.uns.ac.id. 2011
- Ed Diener, dkk. *The Satisfaction With Life Scale*. Journal of Personality Assessment. Vol 49, no 1. 1985.

- Gatot Dewa Broto. (2014). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet*. Diakses dari www.kominfo.go.id, pada 20-11-2017.
- Griffits, Mark D. (2013). *Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues*.
- Herdiyan Maulana & Gugum Gumelar. *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademika. 2012
- Irianto, Subandi. *Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua*. Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 1, No. 3, September 2015: 140 – 166 ISSN: 2407-7798.
- Jorg Schimmel. *Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development*. DOI 10.1007/s10902-007-9063-4.
- Kasiram, Prof. Drs. H. Mohamad. (2008). *Metodologi Penelitian: Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Press.
- Katy W.Y. Liu. *Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness*. *Discovery – SS Student E-Journal*. Vol. 1, 2012, 21-41.
- KOMINFO, P. (2013). *Kominfo : Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. [online] Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.
- Luo Lu & Jian Bin Shih (1997). *Sources of Happiness: AQualitative Approach*, *The Journal of Social Psychology*, 137:2, 181-187
- Mark Griffits, Ph.D. *Does Internet and Computer "Addiction Exist"? Some Case Study Evidence*. *Cyber Psychology and Behaviour*. Vol 3, no 2, 2000.
- Merriam-Webster. (2004). *Definition of Social Media*. Merriam-Webster Online Dictionary. [online] Tersedia di: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media>.
- Miwa Patnani, M.Si., Psi. *Kebahagiaan pada Perempuan*. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 1, No. 1/ Desember 2012.
- Pendit, Putu Laxman,dkk. 2005. *Perpustakaan Digital: Perspektif Perpustakaan Perguruan Tinggi di Indonesia*. Perpustakaan UI: Jakarta.

- Putro, Aryo. *Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri (Studi Deskriptif Kualitatif tentang Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri di Kalangan Mahasiswa S1 Jurusan Komunikasi Universitas Slamet Riyadi Surakarta)*. Vol 2, No 32 . 2017
- Prastowo, Andi. (2011). *Memahami Metode-Metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rahmat Aziz. *Pengalaman Spritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar*. *Proyeksi*, Vol. 6 (2) 2011, 1-11
- Richard A. Davis, dkk. *Validation of New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening*. *Cyber Psychology & Behaviour*, Vol 5, No 4. 2002
- Ruut Veenhoven, *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and thenability of three theories*. Erasmus University of Rotterdam, The Nedherlands. Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006.
https://www3.nd.edu/~adutt/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf.
- Safira, Tia. *Hubungan Partisipasi Sosial dengan Kebahagiaan pada Purnawirawan Tentara Nasional Indonesia (TNI)*. Akademia: UNMU Malang. 2016
- Sonja Lyubomirsky and Laura King. *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*. American Psychological Association, *Psychological Bulletin*. 2005, Vol. 131, No. 6, 803–855 0033-2909/05/\$12.00 DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Shalom H. Schwartz, dkk. *The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?*. *Journal of Experimental Psychology: General* © 2017 American Psychological Association 2017, Vol. 146, No. 10, 1448–1459 0096-3445/17/\$12.00.
- Tiarania, dkk. *Hubungan antara Kecanduan Internet dan Depresi pada Mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan Jebres Surakarta*.
- Wattimena, David, dkk. (2011). *Spiritual Happiness, 7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Yew-Kwang Ng, Winsemius Profesor. *Happiness, Life Satisfaction, or Subjective Well-Being? A Measurement and Moral Philosophical Perspective*. Nanyang

Technologi University, Singapore. Diakses dari <http://ntu.edu.sg/home/ykng/Happiness,LS,%20SWB-2015.pdf>.

Young, Kimberly. S. 1996. *Internet Addiction: The Emergency of a New Clinical Disorder*. Cyber Psychology & Behaviour

<http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>

<https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SPANE.html>

<http://id.wikipedia.org/>

<http://lifestyle.kompas.com/read/2016/11/03/202524223/melihat.selfie.orang.lain.pengaruhi.kebahagiaan.diri.sendiri>

<http://rekayasa-komputer.blogspot.co.id/2016/11/penjelasan-macam-macam-media-sosial.html>

<https://pakarkomunikasi.com/perkembangan-media-sosial-di-indonesia>

<http://etheses.uin-malang.ac.id/722/7/09510143%20Bab%203.pdf>

https://www.researchgate.net/profile/Joerg_Schimmel/publication/24008708_Development_as_Happiness_The_Subjective_Perception_of_Happiness_and_UNDP%27s_Analysis_of_Poverty_Wealth_and_Development/links/56a6943408aeded22e3542d0/Development-as-Happiness-The-Subjective-Perception-of-Happiness-and-UNDPs-Analysis-of-Poverty-Wealth-and-Development.pdf

LAMPIRAN

Lampiran I

Angket kebahagiaan dan Internet Addiction (Kecanduan Internet)

Hallo teman-teman, perkenalkan saya Lubaibatul Umaidah, mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang. Dalam rangka memenuhi tugas akhir (skripsi) saya hendak memohon bantuan teman-teman untuk mengisi skala penelitian ini. Data hasil pengisian skala ini nantinya akan saya gunakan untuk data penelitian skripsi saya. Tentunya hal ini membutuhkan waktu teman-teman. Tidak ada resiko yang akan anda alami dalam pengisian skala ini dan identitas teman-teman sekalian dijamin kerahasiaanya. Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam tugas akhir (skripsi) saya dengan mengisi skala ini.

Skala Kebahagiaan

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya tidak merasa senang dengan apa adanya saya sekarang					
2.	Saya sangat tertarik dengan kehidupan orang lain					
3.	Saya merasa bahwa hidup saya sangat bermanfaat					
4.	Saya memiliki perasaan yang hangat pada semua orang					
5.	Saya jarang bangun tidur dengan perasaan senang					
6.	Saya tidak terlalu optimis dengan masa depan saya					
7.	Saya menemukan banyak hal menyenangkan dalam hidup saya					
8.	Saya selalu berkomitmen dan terlibat dalam kegiatan yang saya lakukan					
9.	Hidup saya sekarang menyenangkan					
10.	Saya tidak berfikir bahwa dunia adalah tempat yang baik					
11.	Saya sering tertawa					
12.	Saya puas dengan hidup yang saya jalani sekarang					
13.	Saya fikir saya tidak terlihat menarik					
14.	Ada ketidakcocokan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan					
15.	Saya seseorang yang sangat bahagia					
16.	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal yang terjadi dalam hidup saya					
17.	Saya dapat membuat orang lain disekitar saya menjadi ceria					
18.	Saya dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan saya					
19.	Saya merasa keputusan saya bukanlah yang utama					

20.	Saya merasa bahwa saya dapat melakukan segala hal yang saya inginkan					
21.	Saya selalu waspada terhadap sekitar saya					
22.	Saya sering mengalami hal yang menyenangkan dan gembira					
23.	Saya sulit membuat keputusan					
24.	Saya tidak memiliki makna dan tujuan yang pasti dalam hidup saya sekarang					
25.	Saya memiliki banyak energi					
26.	Saya berpengaruh baik dalam kegiatan yang saya ikuti					
27.	Saya tidak melakukan aktifitas yang menyenangkan bersama orang lain					
28.	Saya tidak merasa sehat dalam hidup saya sekarang					
29.	Saya tidak memiliki kenangan indah tentang masa lalu					

Skala Kecanduan Internet

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Fak/Jurusan :
 Umur : Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Baca dan fahamilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda dengan cara memberi tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang salah. Semua pilihan jawaban adalah benar, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri.

KETERANGAN

SS : Sangat Sering
 S : Sering
 KK : Kadang-kadang
 J : Jarang
 TD : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SS	S	KK	J	TD
1.	Seberapa sering anda mendapati diri anda online lebih dari waktu yang anda inginkan.					
2.	Seberapa seringkah anda mengabaikan pekerjaan rumah/ tanggung jawab anda untuk menghabiskan waktu dengan online.					
3.	Seberapa sering anda menghabiskan waktu di internet daripada dengan teman-teman atau keluarga anda.					
4.	Seberapa sering anda membentuk hubungan baru dengan pengguna online.					
5.	Seberapa sering orang lain mengomentari tentang jumlah waktu yang anda habiskan untuk online.					
6.	Seberapa sering nilai atau pekerjaan rumah anda menurun karena jumlah waktu yang anda habiskan untuk online.					
7.	Seberapa sering anda memeriksa smarthphone anda sebelum melakukan aktivitas lain.					
8.	Seberapa sering kinerja atau produktivitas anda menurun karena jumlah waktu online anda.					
9.	Seberapa sering anda menjadi kesal/marah dan menutupi/ menyimpan rahasia ketika ada yang bertanya apa yang anda lakukan saat online.					
10.	seberapa sering anda mengalihkan msalah-masalah yang mengganggu pikiran dengan berselancar di internet/online.					
11.	seberapa sering anda mengatisipasi/mencegah diri anda ketika anda inginonline/internetan.					
12.	Seberapa sering anda takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong, dan tanpa perasaan.					
13.	Seberapa sering anda membentak, marah, berteriak, atau jengkel jika anda yang mengganggu anda saat anda online.					
14.	Seberapa sering anda begadang hanya untuk online/internetan.					

15.	Seberapa sering anda membayangkan tentang online saat anda tidak dapat menggunakan smartphone anda.					
16.	Seberapa sering anda berfikir tentang apa yang dapat anda lakukan saat online saat tidak dapat menggunakan smartphone/internet anda.					
17.	Seberapa sering anda menemukan diri anda berkata “hanya beberapa menit lagi” saat online.					
18.	Seberapa sering anda mencoba mengontrol jumlah waktu yang anda habiskan untuk online dan gagal.					
19.	Seberapa sering anda menyembunyikan/ berbohong tentang berapa lama anda online.					
20.	Seberapa sering anda memilih menghabiskan waktu dengan online daripada keluar dengan teman-teman atau keluarga.					
21.	Seberapa sering anda merasa tertekan, murung atau gugup ketika anda sedang offline dan semuanya akan hilang saat anda kembali online.					

Lampiran 2

Reliabilitas dan Validitas Skala Kebahagiaan

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	151	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	151	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.879	.879	29

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.47	1.112	151
VAR00002	3.38	.936	151
VAR00003	3.33	.764	151
VAR00004	3.64	.827	151
VAR00005	3.45	.964	151
VAR00006	3.84	1.027	151
VAR00007	4.05	.798	151
VAR00008	3.78	.729	151
VAR00009	3.83	.847	151
VAR00010	3.28	.932	151
VAR00011	3.82	.857	151
VAR00012	3.34	.944	151
VAR00013	3.09	.975	151
VAR00014	2.67	.991	151
VAR00015	3.42	.859	151
VAR00016	3.97	.716	151
VAR00017	3.64	.744	151
VAR00018	3.72	.867	151
VAR00019	2.77	.858	151
VAR00020	3.21	.869	151
VAR00021	2.38	.782	151
VAR00022	3.56	.788	151

Item-Total Statistics

VAR00023	2.89	.977	151
VAR00024	3.78	1.039	151
VAR00025	3.53	.755	151
VAR00026	3.31	.695	151
VAR00027	3.56	.892	151
VAR00028	3.48	.972	151
VAR00029	3.66	1.019	151

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	3.443	2.384	4.053	1.669	1.700	.153
Item Variances	.787	.482	1.237	.755	2.565	.038
Inter-Item Covariances	.157	-.161-	.742	.903	-4.625-	.016
Inter-Item Correlations	.200	-.222-	.817	1.039	-3.687-	.023

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	29
Item Variances	29
Inter-Item Covariances	29
Inter-Item Correlations	29

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.38	136.011	.512	.495	.872
VAR00002	96.48	140.371	.419	.461	.875
VAR00003	96.52	143.118	.374	.441	.876
VAR00004	96.21	142.048	.396	.497	.875
VAR00005	96.40	138.496	.490	.437	.873
VAR00006	96.01	136.986	.520	.496	.872
VAR00007	95.80	137.587	.658	.590	.870
VAR00008	96.07	142.415	.436	.398	.875
VAR00009	96.03	137.599	.615	.623	.870
VAR00010	96.58	142.179	.337	.365	.877
VAR00011	96.03	145.232	.221	.470	.879
VAR00012	96.52	138.545	.499	.513	.873
VAR00013	96.76	141.383	.354	.333	.877
VAR00014	97.19	139.952	.409	.411	.875
VAR00015	96.44	136.741	.650	.684	.870
VAR00016	95.89	141.594	.495	.438	.874
VAR00017	96.22	143.239	.379	.522	.876
VAR00018	96.14	137.827	.587	.600	.871
VAR00019	97.08	150.047	-.012	.327	.884
VAR00020	96.64	143.831	.286	.322	.878
VAR00021	97.47	149.077	.044	.228	.883
VAR00022	96.29	140.861	.484	.470	.874

VAR00023	96.97	141.926	.329	.466	.877
VAR00024	96.07	137.135	.507	.445	.873
VAR00025	96.32	142.981	.387	.415	.876
VAR00026	96.54	144.543	.330	.412	.877
VAR00027	96.30	138.651	.528	.818	.872
VAR00028	96.37	137.382	.536	.734	.872
VAR00029	96.19	139.610	.411	.766	.875

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
99.85	150.539	12.269	29

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	151	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	151	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.889	.891	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.47	1.112	151
VAR00002	3.38	.936	151
VAR00003	3.33	.764	151
VAR00004	3.64	.827	151
VAR00005	3.45	.964	151
VAR00006	3.84	1.027	151
VAR00007	4.05	.798	151
VAR00008	3.78	.729	151
VAR00009	3.83	.847	151
VAR00010	3.28	.932	151
VAR00012	3.34	.944	151
VAR00013	3.09	.975	151
VAR00014	2.67	.991	151
VAR00015	3.42	.859	151

VAR00016	3.97	.716	151
VAR00017	3.64	.744	151
VAR00018	3.72	.867	151
VAR00022	3.56	.788	151
VAR00023	2.89	.977	151
VAR00024	3.78	1.039	151
VAR00025	3.53	.755	151
VAR00026	3.31	.695	151
VAR00027	3.56	.892	151
VAR00028	3.48	.972	151
VAR00029	3.66	1.019	151

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	3.506	2.669	4.053	1.384	1.519	.101
Item Variances	.799	.482	1.237	.755	2.565	.043
Inter-Item Covariances	.194	-.076	.742	.818	-9.794	.013
Inter-Item Correlations	.246	-.102	.817	.919	-8.038	.017

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	84.19	122.583	.517	.490	.884
VAR00002	84.28	126.605	.430	.451	.886
VAR00003	84.33	129.250	.387	.390	.887
VAR00004	84.02	128.780	.377	.484	.887
VAR00005	84.21	124.995	.493	.432	.884
VAR00006	83.82	123.801	.512	.438	.884
VAR00007	83.61	124.600	.635	.549	.881
VAR00008	83.88	128.599	.448	.332	.886
VAR00009	83.83	124.472	.601	.618	.882
VAR00010	84.38	128.651	.332	.349	.888
VAR00012	84.32	125.367	.486	.485	.885
VAR00013	84.57	127.700	.358	.325	.888
VAR00014	84.99	125.993	.430	.386	.886
VAR00015	84.25	123.653	.636	.674	.881
VAR00016	83.70	127.960	.499	.428	.885
VAR00017	84.03	129.906	.359	.464	.887
VAR00018	83.95	124.451	.586	.582	.882
VAR00022	84.10	127.250	.488	.423	.885
VAR00023	84.77	128.269	.331	.385	.889
VAR00024	83.88	123.546	.516	.425	.884
VAR00025	84.13	129.769	.361	.345	.887
VAR00026	84.35	130.363	.359	.367	.887
VAR00027	84.11	124.869	.546	.803	.883

	N of Items
Item Means	25
Item Variances	25
Inter-Item Covariances	25
Inter-Item Correlations	25

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
87.66	136.545	11.685	25

Lampiran 3

Reliabilitas dan Validitas skala *Internet Addiction*

Reliabilit

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	19	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.717	.724	21

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.42	.607	19
VAR00002	3.16	.898	19
VAR00003	3.05	.911	19
VAR00004	3.05	1.129	19
VAR00005	2.21	1.134	19
VAR00006	2.32	1.108	19
VAR00007	4.16	.834	19
VAR00008	2.95	.970	19
VAR00009	2.37	1.165	19
VAR00010	3.68	1.108	19
VAR00011	2.84	.375	19
VAR00012	3.42	1.216	19
VAR00013	1.89	1.197	19
VAR00014	3.05	1.129	19
VAR00015	2.37	1.342	19
VAR00016	2.79	1.084	19
VAR00017	2.79	1.398	19
VAR00018	3.58	1.017	19

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	2.952	1.895	4.421	2.526	2.333	.466
Item Variances	1.141	.140	1.953	1.813	13.917	.185
Inter-Item Covariances	.123	-1.070-	1.152	2.222	-1.077-	.218
Inter-Item Correlations	.111	-.743-	.822	1.565	-1.106-	.138
VAR00019	3.58	1.216	19			
VAR00020	2.21	.918	19			
VAR00021	2.11	1.150	19			

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	21
Item Variances	21
Inter-Item Covariances	21
Inter-Item Correlations	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	57.58	73.813	.132	.	.716
VAR00002	58.84	69.474	.352	.	.702
VAR00003	58.95	70.386	.284	.	.707
VAR00004	58.95	87.497	-.626	.	.780
VAR00005	59.79	63.398	.602	.	.676
VAR00006	59.68	61.895	.713	.	.666
VAR00007	57.84	69.585	.379	.	.701
VAR00008	59.05	64.830	.626	.	.679
VAR00009	59.63	62.801	.617	.	.674
VAR00010	58.32	68.228	.333	.	.702
VAR00011	59.16	76.918	-.229	.	.727
VAR00012	58.58	64.480	.491	.	.686
VAR00013	60.11	59.322	.803	.	.653
VAR00014	58.95	68.719	.297	.	.705
VAR00015	59.63	58.579	.739	.	.655
VAR00016	59.21	62.731	.678	.	.670
VAR00017	59.21	90.064	-.621	.	.796
VAR00018	58.42	66.146	.506	.	.688

VAR00019	58.42	90.257	-.700-	.	.791
VAR00020	59.79	67.398	.486	.	.692
VAR00021	59.89	62.988	.616	.	.674

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
62.00	75.556	8.692	21

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	19	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.898	14

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00002	3.16	.898	19
VAR00005	2.21	1.134	19
VAR00006	2.32	1.108	19
VAR00007	4.16	.834	19
VAR00008	2.95	.970	19
VAR00009	2.37	1.165	19
VAR00010	3.68	1.108	19
VAR00012	3.42	1.216	19
VAR00013	1.89	1.197	19
VAR00015	2.37	1.342	19
VAR00016	2.79	1.084	19
VAR00018	3.58	1.017	19
VAR00020	2.21	.918	19
VAR00021	2.11	1.150	19

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	14
Item Variances	14
Inter-Item Covariances	14
Inter-Item Correlations	14

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	2.801	1.895	4.158	2.263	2.194	.490
Item Variances	1.188	.696	1.801	1.105	2.588	.090
Inter-Item Covariances	.466	-.096	1.152	1.249	-11.939	.068
Inter-Item Correlations	.387	-.114	.822	.936	-7.232	.036

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	36.05	94.053	.382	.630	.901
VAR00005	37.00	86.111	.670	.871	.890
VAR00006	36.89	86.099	.690	.870	.890
VAR00007	35.05	94.275	.404	.956	.900
VAR00008	36.26	88.982	.633	.979	.892
VAR00009	36.84	85.474	.682	.931	.890

VAR00010	35.53	92.930	.344	.954	.904
VAR00012	35.79	89.064	.478	.856	.899
VAR00013	37.32	83.006	.783	.890	.885
VAR00015	36.84	81.474	.753	.923	.886
VAR00016	36.42	85.480	.741	.898	.887
VAR00018	35.63	90.135	.535	.750	.896
VAR00020	37.00	90.667	.572	.570	.895
VAR00021	37.11	86.988	.615	.770	.893

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
39.21	101.509	10.075	14

Lampiran 4

Hasil Uji Normalitas

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Happ ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: IA

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.292 ^a	.085	.079	7.903

a. Predictors: (Constant), Happ

b. Dependent Variable: IA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	868.024	1	868.024	13.897	.000 ^b
	Residual	9306.731	149	62.461		
	Total	10174.755	150			

a. Dependent Variable: IA

b. Predictors: (Constant), Happ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55.331	4.884		11.330	.000
	Happ	-.206	.055	-.292	-3.728	.000

a. Dependent Variable: IA

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	30.83	46.48	37.28	2.406	151
Residual	-15.509	23.785	.000	7.877	151
Std. Predicted Value	-2.682	3.822	.000	1.000	151
Std. Residual	-1.962	3.009	.000	.997	151

a. Dependent Variable: IA

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=Happ IA RES_1

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Happ	IA	Unstandardized Residual
N		151	151	151
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	87.66	37.28	0E-7
	Std. Deviation	11.685	8.236	7.87685671
	Absolute	.068	.052	.073
Most Extreme Differences	Positive	.053	.052	.073
	Negative	-.068	-.028	-.031
Kolmogorov-Smirnov Z		.838	.640	.891
Asymp. Sig. (2-tailed)		.484	.808	.405

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 5

Hail Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Internet Addict * Happiness	151	100.0%	0	0.0%	151	100.0%

Report

Internet Addict

Happiness	Mean	N	Std. Deviation
43	55.00	1	.
59	35.00	1	.
63	47.00	1	.
68	44.00	1	.
71	36.00	3	3.464
72	25.00	1	.
74	48.33	3	10.017
75	39.44	9	9.671
76	36.67	3	6.807
77	41.44	9	9.015
78	38.25	4	8.180
79	48.50	2	.707

80	40.83	6	10.610
81	40.80	5	7.362
82	35.50	4	6.028
83	36.57	7	6.188
84	35.50	2	3.536
85	36.71	7	7.088
86	37.50	6	3.391
88	42.50	4	15.264
89	36.00	6	5.933
90	40.00	3	11.533
91	34.29	7	6.751
92	37.00	5	3.674
93	34.75	8	10.320
94	32.50	6	4.087
95	35.00	2	1.414
96	31.00	6	5.292
97	38.33	3	5.508
98	35.00	4	9.055
99	47.00	1	.
100	23.00	1	.
101	30.00	2	9.899

Report

Internet Addict

Happiness	Mean	N	Std. Deviation
102	34.00	3	14.107
103	41.00	2	2.828
104	32.00	2	1.414
105	44.00	1	.
106	34.00	1	.
107	40.00	1	.
108	44.50	2	2.121
111	27.00	1	.
112	28.00	1	.
115	25.00	1	.
117	23.00	1	.
119	40.00	2	.000
Total	37.28	151	8.236

ANOVA Table

	Sum of Squares	df
(Combined)	3511.356	44
Between Groups Linearity	868.024	1
Internet Addict * Happiness Deviation from Linearity	2643.332	43
Within Groups	6663.399	106
Total	10174.755	150

ANOVA Table

	Mean Square	F
(Combined)	79.804	1.269
Between Groups	868.024	13.808
Internet Addict * Happiness	61.473	.978
Deviation from Linearity		
Within Groups	62.862	
Total		

ANOVA Table

	Sig.
(Combined)	.162
Between Groups	.000
Internet Addict * Happiness	.520
Deviation from Linearity	
Within Groups	
Total	

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Internet Addict * Happiness	-.292	.085	.587	.345

Lampiran 6

Hasil Uji Deskripsi

Descriptives

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
happiness	151	76	43	119	13237	87.66	.951
IA	151	41	21	62	5630	37.28	.670
Valid N (listwise)	151						

Descriptive Statistics						
	Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
happiness	11.685	136.545	.050	.197	1.116	.392
IA	8.236	67.832	.396	.197	.256	.392
Valid N (listwise)						

Lampiran 7

Hasil Uji Kategorisasi

Frequencies

Statistics			
		Kategorisasi Kebahagiaan	Kategorisasi Kecanduan Internet
N	Valid	151	151
	Missing	0	0

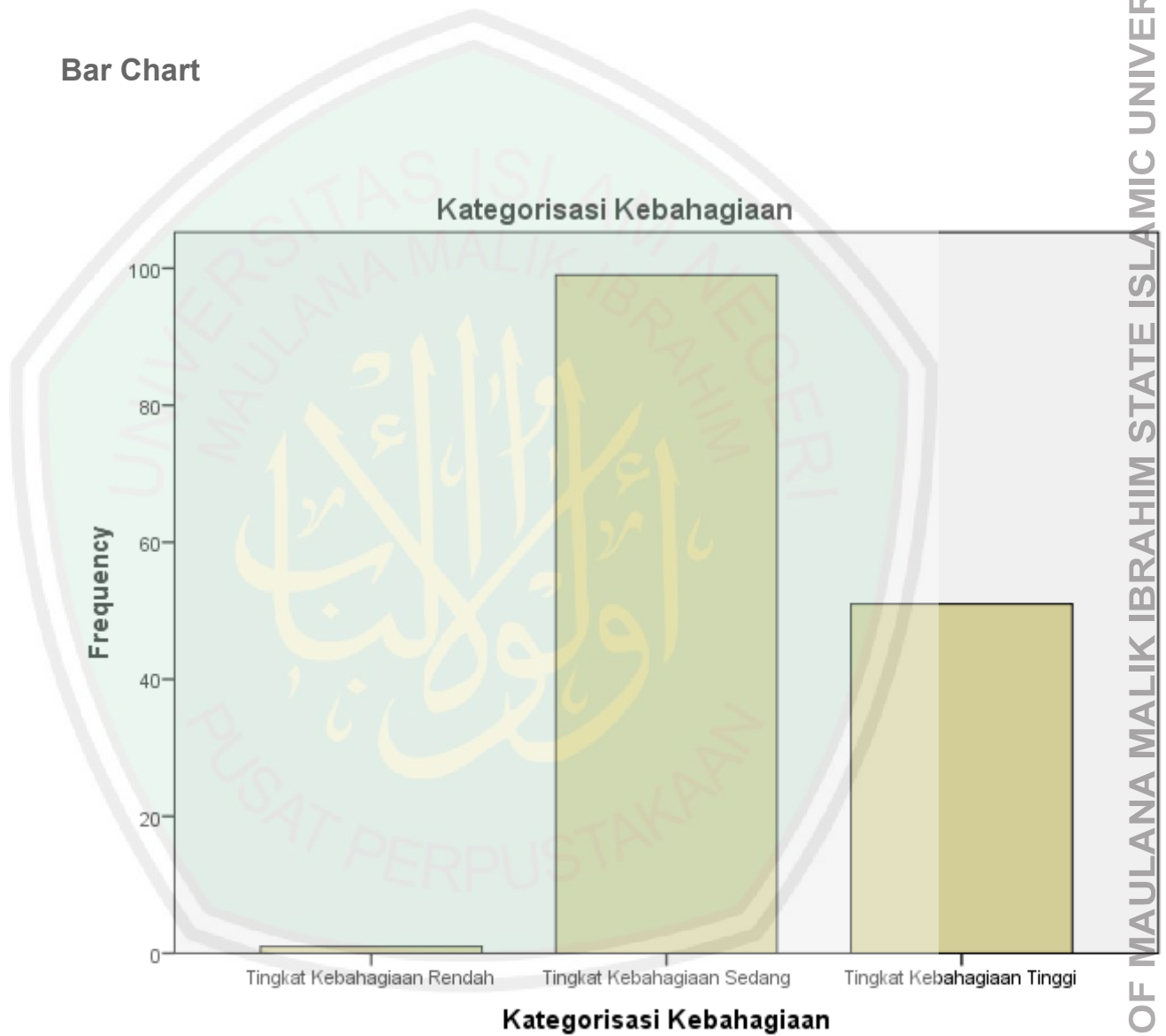
Frequency Table

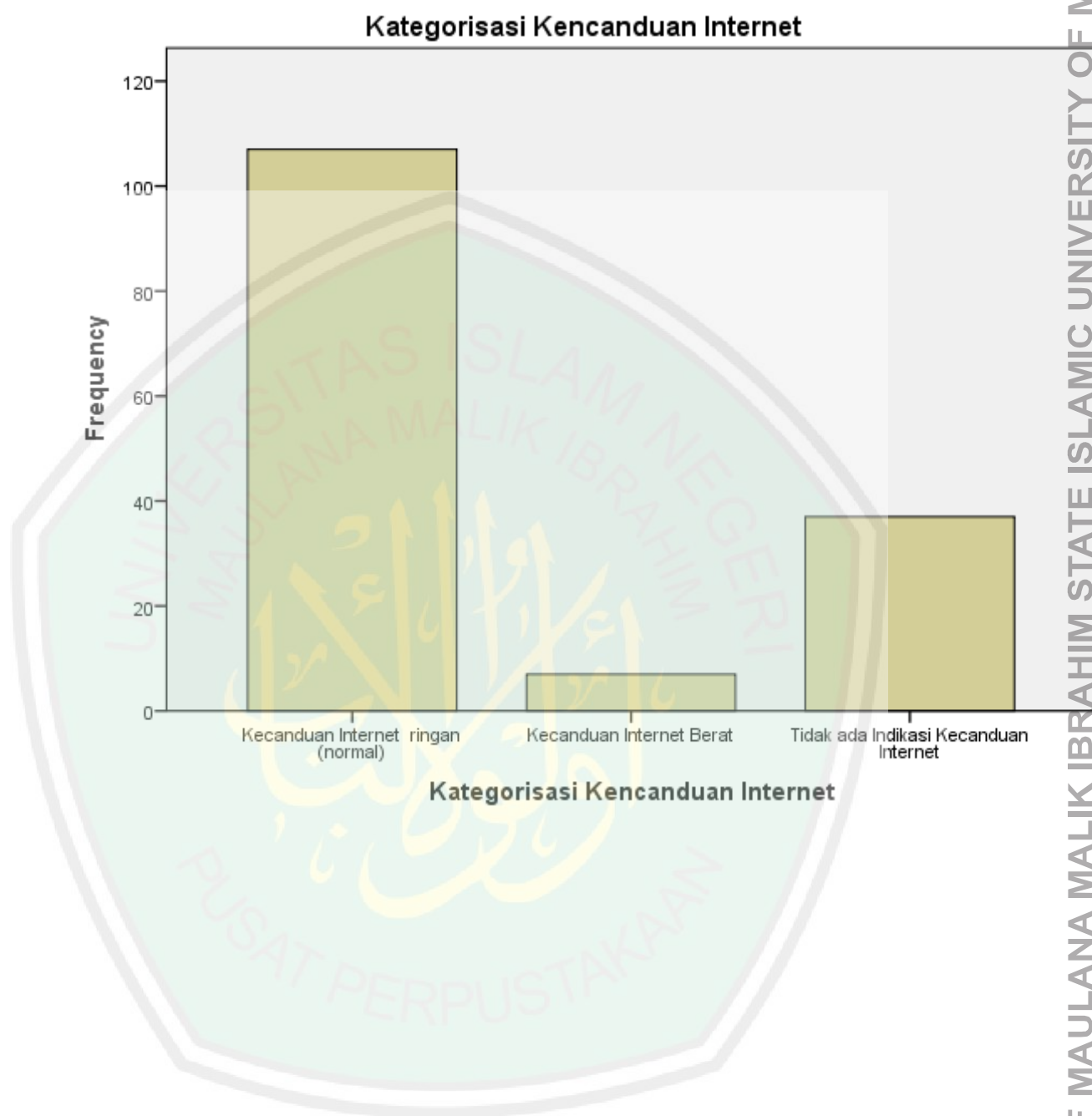
Kategorisasi Kebahagiaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tingkat Kebahagiaan Rendah	1	,7	,7	,7
	Tingkat Kebahagiaan Sedang	99	65,6	65,6	66,2
	Tingkat Kebahagiaan Tinggi	51	33,8	33,8	100,0
	Total	151	100,0	100,0	

Kategorisasi Kecanduan Internet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecanduan Internet ringan (normal)	107	70,9	70,9	70,9
	Kecanduan Internet Berat	7	4,6	4,6	75,5

Tidak ada Indikasi Kecanduan Internet	37	24,5	24,5	100,0
Total	151	100,0	100,0	

Bar Chart





Lampiran 8

Hasil Uji Product Moment

Correlations

Correlations

		HAPP	IA
HAPP	Pearson Correlation	1	-.292**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	151	151
IA	Pearson Correlation	-.292**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	151	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

