

INTERNET SELF-EFFICACY DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: STUDI META-ANALISIS

*Endah Nawangsih
Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
Jl. Taman Sari No 1, Bandung, 40116, Jawa Barat
nawangsihendah@yahoo.com*

Abstrak

Tujuan dari studi meta-analisis ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan internet pada efikasi diri penggunaan internet (internet self-efficacy) dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Publikasi dalam literatur dikumpulkan dengan menyelidiki artikel yang berkaitan dengan topik tersebut. Berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, 10 studi dimasukkan dalam analisis, yang merupakan hasil penelitian dari tahun 2005 hingga 2019 dan diperoleh dari online data base. Penelitian ini terdiri dari kelompok sampel 5769 individu. Analisis dilakukan dengan menggunakan dua artifak, yaitu koreksi kesalahan sampling serta koreksi kesalahan pengukuran. Hasil perhitungan memperlihatkan true r sebesar $r = 0.626$. Hasil dari metaanalisis menunjukkan internet self-efficacy memiliki korelasi positif yang signifikan dengan psychological well-being.

Kata kunci: *internet self-efficacy, psychological well-being, meta-analisis*

Abstract

The purpose of this meta-analysis study is to determine the effect of internet use on internet self-efficacy and psychological well-being. Publications in the literature are gathered by investigating articles related to the topic. Based on the criteria determined by the researcher, 10 studies were included in the analysis, which were the results of research from 2005-2019 and were obtained from an online data base. This study consisted of a sample group of 5769 individuals. The analysis was performed using two artifacts, namely sampling error correction and measurement error correction. The result shows the true $r = 0.626$. The results of the meta-analysis also shows that internet self-efficacy had a significant positive correlation with psychological wellbeing.

Keywords: *internet self-efficacy, psychological well-being, meta-analisis.*

PENDAHULUAN

Perkembangan Internet memungkinkan setiap orang dapat saling terkoneksi satu sama lain, meski terhalang oleh jarak yang jauh, setiap orang masih bisa terkoneksi. Saat ini internet sudah menjadi kebutuhan bagi setiap kalangan, baik kalangan anak-anak hingga orang dewasa, bahkan lansia dapat menggunakannya. Pemanfaatan internet pada masa ini tidak lagi terbatas pada kebutuhan pencarian informasi saja, namun sudah

meluas dalam bentuk pemanfaatan teknologi pada kehidupan sehari-hari, seperti penggunaan email, sosial media, toko *online*, penggunaan aplikasi kesehatan, transaksi perbankan, hingga peralatan rumah tangga pun telah terkoneksi internet, dan pemanfaatan teknologi di bidang internet ini masih akan terus berkembang.

Penggunaan internet yang semakin meluas mendorong pada pengguna untuk mengetahui lebih jauh tentang peman-

faatannya. Dengan demikian, diperlukan pengetahuan tertentu untuk menggunakan internet. Pengetahuan tentang internet menjadi faktor penting, karena dengan pengetahuan tersebut pengguna dapat memperoleh informasi yang diperlukan. Mampu tidaknya seseorang dalam menggunakan internet berhubungan dengan penilaian kemampuan diri, atau yang disebut dengan efikasi diri (*self efficacy*). Efikasi diri berkaitan dengan persepsi atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas tertentu. Efikasi diri membuat individu melakukan suatu evaluasi diri yang akan mempengaruhi tindakannya terhadap usaha, komitmen dan kegigihan yang dimiliki ketika dihadapkan pada suatu hambatan yang mengarah kepada penguasaan perilaku. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan suatu tugas dengan lebih baik dan sukses dibandingkan individu yang efikasi dirinya rendah. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menerima secara sukarela tantangan yang lebih sulit dan akan melakukan tugasnya dengan lebih baik di kemudian hari (Hsu & Chiu, 2004).

Konsep efikasi diri telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang, diantaranya dikaitkan dengan kemampuan penggunaan komputer dan efikasi diri penggunaan internet. Efikasi diri penggunaan komputer didefinisikan sebagai penilaian akan kemampuan seseorang dalam menggunakan komputer. Tidak hanya merefleksikan

kemampuan seperti memformat media penyimpanan dan menjalankan komputer, tetapi perilaku apa yang diperlukan untuk kemampuan tersebut, sebagai contoh, penggunaan *software* untuk menganalisis data (Compeau & Higgins, 1995). Sedangkan efikasi diri penggunaan internet merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menggunakan internet untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Efikasi diri penggunaan internet berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengerjakan tugas yang berhubungan dengan internet seperti menulis HTML, menggunakan browser, memindahkan file, mencari informasi dan memecahkan masalah ketika terjadi gangguan pada internet. Sehingga efikasi diri penggunaan internet tidak hanya mampu untuk membangun, menjaga dan memanfaatkan internet secara efektif tetapi juga memiliki kemampuan dasar mengenai komputer (Eastin & LaRose, 2000). Dapat dikatakan, penggunaan Internet membutuhkan keterampilan lebih lanjut (Eastin & LaRose, 2000). Misalnya, individu harus belajar bagaimana membangun dan memelihara koneksi Internet, belajar bagaimana secara efektif menjelajahi World Wide Web (www), serta dapat menggunakan banyak aplikasi yang ditawarkannya. Ini mungkin menakutkan, terutama untuk pemula dengan sedikit pengalaman komputer (Igbaria & Iivari, 1995). Pada meta analisis ini, konsep yang digunakan adalah efikasi diri penggunaan internet (*internet self-efficacy*).

Banyak hal positif yang ditimbulkan dari penggunaan internet, meski tidak dapat dipungkiri terdapat pula dampak negatifnya. Telah banyak penelitian yang dilakukan untuk menemukan jawaban, apakah internet merugikan kesehatan psikologis pengguna, atau sebaliknya, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Selama lima belas tahun terakhir, penggunaan internet telah meningkat secara global dan diketahui bahwa hampir setengah dari populasi global menggunakan internet. Internet memberikan kenyamanan bagi orang-orang dalam berbagai cara, mulai dari komunikasi hingga belanja dan membuat akses ke peluang ini lebih mudah (Caplan, 2005). Tampaknya tidak mungkin fenomena ini tidak mempengaruhi kehidupan manusia. Hasil dari kelebihan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang secara kualitatif rendah di lingkungan virtual telah menyebabkan perubahan dalam perilaku psikososial individu, yang mengarah pada definisi penggunaan internet yang sehat maupun yang tidak sehat yang cenderung patologis. Penggunaan internet yang sehat adalah penggunaan internet dalam interval waktu yang ditentukan dengan tujuan tertentu (Davis, 2001). Selain itu, penggunaan internet bermasalah, yang dikonseptualisasikan sebagai penggunaan internet yang patologis, bermasalah atau kompulsif, didefinisikan sebagai sindrom multi-dimensi yang secara negatif mempengaruhi kehidupan sosial, psikologis dan profesional individu (Caplan, 2005).

Terlepas dari kontroversi yang ditimbulkannya, internet telah memberikan kenyamanan pada kehidupan manusia, fasilitas yang disediakan, bertujuan untuk memudahkan kehidupan manusia. Kemudahan dan kenyamanan yang diperoleh, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna internet. Lebih lanjut, individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Di dalam teorinya, Ryff (1989) menyebutkan, salah satu dimensi pembentuk kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yaitu dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Pada dimensi ini, dijelaskan bahwa seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Individu dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Dengan demikian, berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diasumsikan, jika individu memiliki keyakinan terhadap kompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mandiri,

mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki keyakinan akan kemampuan lainnya, termasuk juga dalam menggunakan internet, maka dapat dikatakan ia memiliki efikasi diri yang tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah mengukur *internet self-efficacy* dan *psychological well-being* dengan menggunakan metode meta analisis. Metode ini dilakukan untuk mendapatkan korelasi yang sebenarnya dengan mempertimbangkan kesalahan pengukuran.

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan dengan penelusuran hasil-hasil penelitian tentang korelasi *internet self efficacy* dengan *psychological wellbeing* diakses melalui *database sciencedirect*, *SAGE* dan *Researchgate*. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah *internet self-efficacy* dan *psychological well-being*.

Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan pada penelitian ini adalah (1) studi primer yang menempatkan *internet self-efficacy* sebagai variabel bebas, dan *psychological well-being* sebagai variabel tergantung, (2) pengukuran kedua variabel adalah pengukuran secara keseluruhan bukan pengukuran pada aspek yang spesifik, dan (3) laporan penelitian pada studi primer dimaksud mencantumkan informasi statistik yang diperlukan yaitu jumlah subjek (N), koefisien korelasi (r) dan reliabilitas alat ukur yang digunakan yang diperlihatkan dengan koefisien *Alpha Cronbach*.

Dari penelusuran telah berhasil ditemukan 10 jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2005 sampai dengan tahun 2019, yang melibatkan 10 studi primer yang akan dianalisis. Kata kunci yang digunakan saat proses pencarian adalah *internet self-efficacy*, *psychological well-being*, *internet use* dan *internet behavior*.

Penelitian meta analisis ini akan melakukan analisis pada 2 artefak yaitu koreksi terhadap kesalahan sampling dan juga kesalahan pengukuran variabel. Menurut Hunter dan Schmidt (2004), langkah-langkah yang harus dilakukan untuk koreksi kesalahan sampling adalah (1) menghitung rerata dari korelasi populasi, (2) menghitung varians dari koefisien r yang ada, (3) menghitung varians dari kesalahan pengambilan sampel, (4) menghitung estimasi dari varians korelasi populasi, kemudian (5) menghitung interval kepercayaan yang ada, serta (6) menghitung persentase dampak kesalahan dari pengambilan sampel penelitian. Sementara itu, Hunter dan Schmidt (2004) juga menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan untuk mengukur kesalahan pengukuran berdasarkan artefaknya. Hal-hal tersebut adalah dengan cara (1) menghitung rerata gabungan dari semua riset yang terlibat dalam meta analisis, (2) menghitung korelasi populasi yang telah dikoreksi berdasarkan pertimbangan akan kesalahan pengukuran, (3) menghitung jumlah koefisien kuadrat varians, (4) menghitung varians yang disebabkan oleh error atau

kesalahan pengukuran, (5) menghitung varians korelasi yang sesungguhnya serta standar deviasi (SD), kemudian (6) menghitung interval kepercayaan yang asa, serta (7) menghitung persentase dampak variasi reliabilitas temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Meta analisis ini dilakukan dengan melibatkan sebanyak 10 studi dari berbagai ragam artikel ilmiah dan laporan penelitian yang berbeda. Temuan yang terentang dari

tahun 2005 hingga 2019 memiliki total partisipan sebanyak 5769 orang. Adapun partisipan yang terlibat mayoritas adalah mahasiswa, diikuti oleh kelompok usia paruh baya, dewasa lanjut dan pensiunan, kelompok karyawan seperti tenaga pemasaran dan praktisi medis, dan ibu hamil. Data lengkap dapat dilihat pada Tabel 1. Sementara itu, paparan detail mengenai korelasi masing-masing studi, termasuk variansnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Studi Penelitian

No	Tahun	Nama Peneliti	N	Karakteristik
1	2005	Jones, Harris, Waller, & Coggins	119	Praktisi medis
2	2007	Whitty & McLaughlin	150	Mahasiswa
3	2010	Salami	242	Mahasiswa
4	2014	Odaci & Cikrikci	380	Mahasiswa
5	2014	Li, Shi, & Dang	574	Mahasiswa
6	2015	Scherer, Alder, Gaab, Berger, Ihde, & Urech	58	Ibu hamil
7	2016	Zambiachi & Carelli	245	Usia paruh baya
8	2018	Szabo, Allen, Stephens, & Alphas	1165	Pensiunan
9	2018	Quintana, Cevantes, Saes & Isasi	2314	Dewasa lanjut
10	2019	Zhang, Jung & Chan	522	Tenaga pemasaran

Tabel 2. Nilai Korelasi Penelitian Terdahulu

No	N	r	Nr	(ri-r)	(ri-r) ²	N(ri-r) ²
1	119	0.34	40.46	-0.157	0.025	2.949
2	150	0.87	130.50	0.373	0.139	20.821
3	242	0.8	193.60	0.303	0.092	22.154
4	380	0.13	49.40	-0.367	0.135	51.303
5	574	0.205	117.67	-0.292	0.086	49.087
6	58	0.87	50.46	0.373	0.139	8.051
7	245	0.3	73.50	-0.197	0.039	9.550
8	1165	0.59	687.35	0.093	0.009	9.982
9	2314	0.45	1041.30	-0.047	0.002	5.207
10	522	0.93	485.46	0.433	0.187	97.673
JML	5769	5.485	2869.700	0.511	0.851	276.777
		r	0.497		Varians r	0.048

Tabel 3. Rangkuman Hasil dari Koreksi Kesalahan Pengambilan Sampel

Perhitungan	Hasil
Total (N)	5769
Rerata korelasi populasi	0.497
Varians kesalahan pengambilan sampel	0.001
Varians korelasi populasi	0.047
Interval kepercayaan batas bawah	0.072
Interval kepercayaan batas atas	0.922
Persentase dampak kesalahan pengambilan sampel	2.04%

Tabel 4. Skor Reliabilitas untuk Alat Ukur Kedua Variabel

Studi	raa	(a)	rbb	(b)
1	-	-	0.85	0.9220
2	-	-	0.63	0.7937
3	0.9	0.9487	0.75	0.8660
4	0.93	0.9644	-	-
5	0.78	0.8832	0.71	0.8426
6	-	-	-	-
7	0.83	0.9110	-	-
8	-	-	-	-
9	-	-	-	-
10	0.86	0.9274	-	-
Jumlah		4.635	3.424	
Mean		0.927	0.856	

Tabel 5. Rangkuman Hasil dari Koreksi Kesalahan Pengukuran

Perhitungan	Hasil
Rerata gabungan	0.793
Korelasi populasi yang dikoreksi oleh kesalahan pengukuran	0.626
Jumlah koefisien kuadrat varians	0.005
Varians yang disebabkan oleh <i>error</i> pengukuran	0.001
Varians korelasi yang sesungguhnya	0.072
Batas bawah interval kepercayaan	0.098
Batas atas interval kepercayaan	1.155
Persentase dampak kesalahan pengukuran	4.68%

Berdasarkan perhitungan koreksi kesalahan dalam pengambilan sampel diketahui bahwa rerata korelasi populasi adalah sebesar 0.497. Adapun varians kesalahan pengambilan sampel tergolong kecil, yaitu 0.001. Varians korelasi populasi yang ditemukan sebesar 0.047. Sementara itu interval kepercayaan terentang antara 0.072

hingga 0.922. Persentase dampak kesalahan pengambilan sampel ditemukan sebesar 2.04%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Pada Tabel 5 tampak bahwa dengan memperhitungkan kesalahan pengukuran yang telah dikoreksi maka korelasi populasi ditemukan sebesar 0.626. Varians yang

disebabkan oleh kesalahan pengukuran sebesar 0.001 dan varians korelasi yang sesungguhnya adalah 0.072. Adapun interval kepercayaan ditemukan memiliki rentang antara 0.098 hingga 1.155. Temuan riset ini juga memperlihatkan persentase dampak kesalahan pengukuran sebesar 4.68%.

Temuan riset ini menegaskan bahwa memang terdapat korelasi yang signifikan antara internet *self-efficacy* dan *psychological well-being*. Tingginya angka koefisien korelasi populasi ini juga diperkuat oleh angka persentase dampak kesalahan pengukuran terhadap varians hasil penelitian sebesar 4.68%. Hasil ini tentu saja semakin memperkuat temuan-temuan hasil penelitian maupun teori-teori yang dikemukakan oleh para peneliti yang menyatakan bahwa *internet self-efficacy* sangat terkait dengan *psychological well-being* pada pengguna internet.

Hasil meta-analisis sebelumnya milik Cikrikci (2016), menjelaskan kepositifan dalam *well-being* adalah kecenderungan untuk menilai semua aspek kehidupan sebagai baik dalam kenyataan. Selain itu, kepositifan adalah penentu sifat dasar kesejahteraan. Di dalam istilah psikologi positif, dasar dari kesejahteraan didasarkan pada penilaian yang dibuat oleh individu berdasarkan keyakinan mereka. Cikrikci (2016) menjelaskan tidak dapat dipungkiri, pada studi tentang korelasi antara penggunaan internet bermasalah dan kesejahteraan psikologis mesti dilakukan secara holistik untuk memperoleh penjelasan

terhadap kecenderungan munculnya dampak penggunaan internet yang berlebihan dan menimbulkan ketergantungan pengguna pada internet. Di dalam hal ini perlu membahas pengaruh penggunaan internet yang bermasalah terhadap kesejahteraan, dengan memahami terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan penggunaan internet bermasalah oleh seorang individu. Pada tahap ini, pendekatan yang diusulkan oleh Senol-Durak dan Durak (2011) telah memberikan manfaat. Menurut pendekatan ini, internet terbukti menjadi cara bagi individu untuk menghindari keyakinan negatif dan irasional, pencarian solusi atas keyakinan negatif yang sudah ada, selain masalah yang disebabkan oleh penggunaan internet secara intens oleh individu, merupakan hambatan kesejahteraan yang harus diatasi.

Penelitian terhadap kehadiran internet telah banyak dilakukan, baik pada kalangan remaja, dewasa dan pada kelompok paruh baya. Penelitian yang dilakukan Zambianchi dan Carelli (2016) menegaskan bahwa teknologi internet memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial pada kalangan usia paruh baya. Relevansi internet dan teknologi digital dianggap sebagai kelas sumber daya baru yang membantu banyak kelompok usia seperti kelompok usia paruh baya (orang tua) mencapai tiga pilar penuaan yang sukses: keadaan afektif positif, makna dalam hidup, dan pemeliharaan aktivitas dan hubungan yang berharga.

Ketika individu merasa mampu

menggunakan internet dengan baik maka dirinya akan dapat memaksimalkan penggunaan internet tersebut. Sebagai salah satu konsekuensinya, internet dapat berguna untuk memaksimalkan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan hal-hal yang disukainya. Di dalam bidang pendidikan misalnya, temuan Salami (2010) menyebutkan bahwa *internet self-efficacy* penting dalam membantu siswa menunaikan segala tuntutan akademis sehingga meminimalisasi tekanan yang dirasakan. Sebagai akibatnya, ketika mendapatkan luaran akademik yang diinginkan maka siswa akan terpenuhi *psychological well-being*nya.

Sementara itu, dalam lingkup relasi sosial, penelitian yang dilakukan oleh Whitty dan McLaughlin (2007) pada mahasiswa menyimpulkan bahwa internet menyediakan lingkungan sosial yang ideal bagi orang-orang yang kesepian untuk berinteraksi dengan orang lain. Tidak hanya menyediakan jaringan sosial yang sangat luas, tetapi juga menyediakan perubahan pola interaksi sosial *online* yang mungkin sangat menarik bagi mereka yang kesepian. Sehingga, penggunaan internet memberikan pengaruh pada peningkatan kesejahteraan psikologis pengguna karena terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan mendasar dalam relasi sosial sehingga kondisi-kondisi negatif seperti kesepian dapat tereduksi.

Penting artinya untuk memahami bahwa *internet self-efficacy* ini mendorong aktivitas-aktivitas *eudaimonic*. Aktivitas-

aktivitas yang dilakukan berdasarkan pendekatan *eudaimonic* lebih dapat mempertahankan kondisi *well-being* dalam waktu yang relatif lama dan konsisten (Steger, Kashdan, & Oishi, 2009). Aktivitas-aktivitas *eudaimonic* yang dimaksud terlihat dalam penelitian Ryff dan Singer (1998) bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dirasakan lebih besar ketika individu mengalami pengalaman membina hubungan dengan orang lain dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu (*relatedness* dan *belongingness*), dapat menerima dirinya sendiri, dan memiliki makna dan tujuan dari hidup yang mereka (dalam Steger, Kashdan, & Oishi, 2009). Selanjutnya, menemukan bahwa mengejar dan mencapai tujuan yang dapat memunculkan rasa kemandirian, kompetensi, dan menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain juga berpotensi untuk meningkatkan *well-being* (Steger, Kashdan, & Oishi, 2009). Dapat dipahami kemudian bahwa penggunaan internet membantu individu aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat didalamnya (*fully engaged*) (Ryan & Deci, 2001). *Internet self-efficacy* mendorong individu melakukan banyak hal yang menyenangkan secara daring. Melalui perspektif ini artinya individu terlibat dalam aktivitas-aktivitas hedonis melalui penggunaan internet (Cuihong & Chengzhi, 2019; Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse, & Shoger, 2011). Penggunaan internet menjadi

sumber kepuasan hidup dan kebahagiaan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Individu juga merasa dapat berkembang, baik secara pribadi maupun secara profesional berdasarkan kompetensinya. Penggunaan internet banyak membantu manusia meningkatkan kompetensi yang dimiliki (Miao, Gu, Liu, & Zhou, 2020; Sokol, Figurska, & Blaskova, 2015), dan pengembangan kompetensi banyak meningkatkan *well-being* individu (Holopainen, Lappalainen, Junttila, & Savolainen, 2012; Rodriguez, Solis, Mascio, Gouley, Jennings, & Brotman, 2020; Valickas & Pilkauskaitė-Valickienė, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Di dalam tataran teoretis, studi meta analisis ini memberikan informasi bahwa *internet self-efficacy* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Korelasi yang signifikan tersebut diperoleh karena kecilnya kesalahan dalam pengambilan sampel karena menggunakan subjek yang memiliki status yang relatif sama meskipun berasal dari berbagai jenis latar belakang berbeda, serta kecilnya kesalahan pengukuran variabel karena menggunakan konstruk yang sama dalam menyusun alat ukur. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjawab keraguan baik tentang inkonsistensi hasil-hasil penelitian yang terkait dengan korelasi antara *internet self-efficacy* dan *psychological well-being*. Saran untuk studi lanjut, elemen yang berbeda harus dimasukkan

dalam studi, misalnya mengukur individu menggunakan internet secara problematis berdasarkan sifat dan keadaan emosional. Studi berdasarkan pendekatan penelitian kualitatif perlu lebih banyak dilakukan. Selain itu untuk meminimalkan luaran negatif dari penggunaan internet yang bermasalah, terutama pada remaja dan dewasa muda, berbagai program psikoedukasi dapat diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication, 55*(4), 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Cikrikci, O. (2016). The effect of internet use on well-being: Meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 65*, 560-566. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.021
- Compeau, D. R., & Higgins, C. A. (1995). Computer self-efficacy: Development of a measure and initial test. *MIS Quarterly, 19*(2), 189-211. doi: 10.2307/249688
- Cuihong, L., & Chengzhi, Y. (2019). The impact of internet use on residents' subjective well-being: An empirical analysis based on national data. *Social Sciences in China, 40*(4), 106-128. doi: 10.1080/02529203.2019.1674039
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195. doi: 10.1016/s0747-

5632(00)00041-8

- Eastin, M. S., & LaRose, R. (2000). Internet self-efficacy and the psychology of the digital divide. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2000.tb00110.x>
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Junttila, N., & Savolainen, H. (2012). The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(2), 199-212. doi: 10.1080/00313831.2011.581683
- Hsu, M. H., & Chiu, C. M. (2004). Internet self-efficacy and electronic service acceptance. *Decision Support Systems*, 38(3), 369-381. doi: 10.1016/j.dss.2003.08.001
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of meta-analysis*. London: SAGE.
- Igbaria, M., & Iivari, J. (1995). The effects of self-efficacy on computer usage. *Omega*, 23(6), 587-605. doi: 10.1016/0305-0483(95)00035-6
- *Jones, F., Harris, P., Waller, H., & Coggins, A. (2005). Adherence to an exercise prescription scheme: The role of expectation, self-efficacy, stage of change and psychological well-being. *British Journal of Health Psychology*, 10, 359-378. doi: 10.1348/135910704X24798
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- *Li, C., Shi, X., & Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 89-95. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.032
- Miao, T. C., Gu, C. H., Liu, S., & Zhou, Z. K. (2020). Internet literacy and academic achievement among Chinese adolescent: A moderated mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 1-13. doi: 10.1080/0144929x.2020.1831074
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine-grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857-1861. doi: 10.1016/j.chb.2011.04.008
- *Odaci, H., & Cikrikci, O. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. doi:

10.1016/j.chb.2013.11.019

- *Quintana, D., Cervantes, A., Saez, Y., & Isasi, P. (2018). Internet use and psychological well-being at advanced age: Evidence from the English longitudinal study of aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 480. doi: 10.3390/ijerph15030480
- Rodriguez, V., Solis, S. L., Mascio, B., Gouley, K. K., Jennings, P. A., & Brotman, L. M. (2020). With awareness comes competency: The five awarenesses of teaching as a framework for understanding teacher social-emotional competency and well-being. *Early Education and Development*, 1–33. doi: 10.1080/10409289.2020.1794496
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- *Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students' attitudes: Implications for higher education. *European Journal of Educational Studies*, 2, 247-257.
- *Scherer, S., Alder, J., Gaab, J., Berger, T., Ihde, K., & Urech, C. (2016). Patient satisfaction and psychological well-being after internet-based cognitive behavioral stress management (IB-CBSM) for women with preterm labor: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 80, 37-43. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.10.011
- Senol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicator Research*, 103, 23-32. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9694-4>
- Sokol, A., Figurska, I., & Blaskova, M. (2015). Using the internet to enhance teaching process at universities for the development of creativity competencies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1282-

1288. doi:
10.1016/j.sbspro.2015.04.036
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52. doi: 10.1080/17439760802303127
- *Szabo, A., Allen, J., Stephens, C., & Alpass, F. (2018). Longitudinal analysis of the relationship between purposes of internet use and well-being among older Adults. *The Gerontologist*. doi: 10.1093/geront/gny036
- Valickas, A., & Pilkauskaite-Valickiene, R. (2014). The role of career competencies on subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116*, 2736-2740. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.646
- *Whitty, M. T., & McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior, 23*(3), 1435-1446. doi: 10.1016/j.chb.2005.05.003
- *Zambianchi, M., & Carelli, M. G. (2016). Positive attitudes towards technologies and facets of well-being in older adults. *Journal of Applied Gerontology, 37*(3), 371-388. doi: 10.1177/0733464816647825
- *Zhang, L., Jung, E. H., & Chen, Z. (2019). Modeling the pathway linking health information seeking to psychological well-being on WeChat. *Health Communication, 1-12*. doi: 10.1080/10410236.2019.1613479
- Keterangan:
*= yang digunakan untuk meta analisis