

## **Psychological Well-being pada Remaja : Bagaimana Peranan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial?**

**Diva Adyana Saraswati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**IGAA Noviekayati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Aliffia Ananta**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [aliffia@untag-sby.ac.id](mailto:aliffia@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*Adolescence is an important stage in a person's life that includes emotional development, physical development, as well as mental and social development. Someone who has difficulty controlling their use of social media. This can lead to various problems, including psychological problems. For adolescents, the high level of use of social networks will have negative consequences. This study aims to determine whether there is a relationship between social media addiction and psychological well-being in late adolescence. This research is a correlational research. The subjects in this study were 144 late adolescents. Hypothesis testing was carried out using the product moment test technique. The results of this study indicate a positive relationship between the tendency of social media addiction to psychological well-being. It can be said that social media can improve psychological well-being of adolescents. It is also not said that adolescents experience a tendency to social media addiction because they do not use social media as a top priority, and use more than 5 hours a day.*

**Keywords:** Social Media, Psychological Well-being, Teenage

### **Abstrak**

*Masa remaja merupakan tahapan penting pada kehidupan seorang yang mencakup perkembangan emosional, perkembangan fisik, dan juga mental, serta sosial. Seseorang yang mengalami kesulitan untuk mengendalikan penggunaan media sosial. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk masalah psikologis. Bagi remaja, tingginya tingkat penggunaan jejaring sosial akan memberikan akibat negatif. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan media sosial terhadap psychological well-being pada usia remaja akhir. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 144 remaja akhir. Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik uji product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kecenderungan kecanduan media sosial terhadap psychological well-being remaja. Hal ini dapat dikatakan media sosial dapat meningkatkan psychological well-being remaja. Hal ini juga tidak dikatakan remaja mengalami kecenderungan kecanduan media sosial karena tidak menggunakan media sosial sebagai prioritas utama, dan menggunakan lebih dari 5 jam dalam sehari.*

**Kata kunci:** Media Sosial, Psychological well-being, Remaja.

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan tahapan penting pada kehidupan seorang yang mencakup perkembangan emosional, perkembangan fisik, dan juga mental, serta sosial. Kata “*adolescene*” berasal dari kata lain “*adolescere*” yang ialah artinya “berkembang sebagai dewasa” (Piaget dalam Hurloc, 1992). Pandangan teori perkembangan yang disebutkan oleh Piaget, masa remaja melibatkan kematangan mental yang mencakup perkembangan akal budi abstrak dan berfikir kritis. Selain itu, aspek emosional juga sangat krusial selama masa remaja, menggunakan perubahan emosi dan ciri-ciri diri yang signifikan, sosial serta interaksi menggunakan teman, sahabat serta perkembangan korelasi interpersonal juga menjadi bagian krusial pada perkembangan remaja. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa usia remaja berkisar pada usia 13 tahun hingga 15 tahun, dengan begitu masa akhir remaja sangatlah singkat.

*Psychological well-being* dalam bahasa Indonesia “kesejahteraan psikologis”, adalah istilah yang luas dan multidimensi yang mengacu pada kondisi mental dan emosional yang positif bagi seseorang. Hal ini tidak hanya memiliki stress dan penyakit mental, tetapi juga melibatkan perasaan bahagia, puas, dan terpenuhi dalam hidup. Kurangnya puas dalam hidup yang disebabkan oleh kecenderungan kecanduan media sosial dapat menciptakan ilusi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik daripada seseorang itu sendiri (Robinson, 2014). Media sosial dapat meningkatkan paparan terhadap konten negatif, seperti berita buruk atau kekerasan, yang dapat meningkatkan kecemasan. Selain itu, media sosial dapat membuat remaja membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri, termasuk dalam aspek penerimaan diri (Mirowsky, & Ross, 1999).

Penelitian lain terkait tingkat kecanduan media sosial pada remaja menandakan akibat hingga 48,6% tergolong tinggi (Aprillia, dkk., 2020) berpotensi dalam menghambat perkembangan remaja, apabila tidak dengan bijak dalam menggunakan media sosial. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk selalumembuka media sosial sebanyak hingga 100 kali dalam sehari (Manning, 2016). Semakin banyak aktivitas yang dilakukan oleh remaja dalam menggunakan internet akan menimbulkan berbagai masalah. Remaja juga menjadi lebih rentan merasakan kecemasan karena dalam beraktivitas remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain seperti selebriti.

Hadirnya media sosial merupakan sesuatu yang dilematis, di satu sisi kehadiran media sosial ini memiliki banyak pengaruh baik dalam memudahkan komunikasi dengan orang dalam jangkauan yang jauh, akan tetapi disisi lain, kehadirannya juga membuat seseorang menjadi kecanduan seperti halnya menggunakan media sosial tanpa batasan waktu dan menggunakan dengan cara yang tidak bijak.

Fenomena *psychological well-being* saat ini sangat melekat pada remaja di Indonesia, banyak dari remaja memanfaatkan media sosial sebagai aksi untuk bereaksi, berinovasi. *Psychological well-being* berkaitan dengan sosial media,

terutama *social-wellbeing* mengenai situasi remaja dalam memiliki rasa aman dan nyaman juga positif (Cicogani, 2014).

Dari pemaparan yang telah dipaparkan, maka landasan teori akan menjadi hipotesis yang diuji untuk penelitian dan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan oleh peneliti. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kecenderungan kecanduan media sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir.

## Metode

Penelitian ini melibatkan remaja akhir di usia 16 sampai 18 tahun yang mempunyai media sosial seperti instagram, twitter. Penentuan sampling yaitu menggunakan g-power. Skala disebarkan menggunakan link *g-form* dan di sebarakan oleh peneliti melalui sosial media seperti whatsapp, twitter dan juga instagram. Skala digunakan mencakup rangkaian pernyataan yang akan mengungkap aspek tertentu melalui respon dari partisipan. Skala *psychological well-being* terdiri dari skala *likert* 1-4.

## Hasil

### Data Demografi

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Porsentase
Laki-Laki	39	27,1%
Perempuan	105	72,9%
<b>Jumlah</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik Responden, diperoleh data subjek bahwa penelitian ini mengambil subjek berjenis kelamin laki-laki sebesar 27,1% dengan jumlah 39 responden. Subjel yang berjenis kelamin perempuan sebesar 72,1% dengan jumlah 105 responden, sehingga didapatkan total keseluruhan 144 responden.

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Porsentanse
16 Tahun	70	48,6%
17 Tahun	17	11,8%
18 Tahun	57	39,6%
<b>Jumlah</b>	<b>144</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2, subjek dikelompokkan berdasarkan usia, subjek yang berusia 16 tahun berjumlah 70 responden dengan porsentase 48,6%, responden yang berusia 17 tahun sebanyak 17 responden dengan porsentase 11,8%, dan responden yang berusia 18 tahun sebanyak 57 responden dengan porsentase 39,6% sehingga didapatkan jumlah keseluruhan sebanyak 144 responden.

Pengujian korelasi *product moment* menemukan nilai koefisien (*rx<sub>y</sub>*) sebesar 0,398 dan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,001$ ). Hasil menunjukkan korelasi yang positif dan sangat signifikan antara tingkat hubungan yang rendah antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Tingkat kecanduan media sosial terkait dengan *psychological well-being*. Hasil pengujian *Product Moment* dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabe 3. Hasil Uji *Product Moment***

		<i>Psychological Well-being</i>	Kecenderungan Kecanduan Media Sosial
<i>Psychological Well-being</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	0,398
	Sig.(2-tailed)		<0,001
	N	144	144
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	0,398	1.000
	Sig. (2-tailed)	<0,001	
	N	144	144

**Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well-being</i>	144	77	113	90	5,649
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	144	45	80	59	5,215

Menggunakan tiga jenis kategorisasi yakni kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek pada ketiga jenis kategori tersebut sesuai dengan nilai yang telah dihitung berdasarkan variabel mean.

**Tabel 5. Hasil Interpretasi Skor *Psychological Well-being***

Kategori	N	Presentase
Rendah	21	15%
Sedang	100	69%
Tinggi	23	16%

Berdasarkan tabel 5, remaja akhir menunjukkan tingkat psikologis yang baik: kategori yang rendah sebesar 15% dari 21 responden, kategori sedang sebesar 69% dari 100 responden, dan kategori tinggi sebesar 16% dari 23 responden.

**Tabel 6. Hasil Interpretasi Skor Kecanduan Media Sosial**

Kategori	N	Presentase
Rendah	20	14%
Sedang	96	67%
Tinggi	28	19%

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa remaja akhir menunjukkan tingkat kecanduan media sosial dengan kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 20 responden, berikutnya dengan ketegorisasi sedang sebesar 67% dengan jumlah 96 responden, sedangkan tingkat kecanduan media sosial dengan kategori tinggi sebesar 19% dengan jumlah 28 responden.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa media sosial dapat meningkatkan *psychological well-being* pada remaja, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya menggunakan media sosial untuk mnambah wawasan, bertemu dengan teman baru, terhubung dengan kerabat yang jauh. Salah satu faktor *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff (1995) adalah dukungan sosial, media sosial dapat membantu remaja mendapatkan dukungan sosial dengan terjalinnya hubungan bersama teman dan keluarga yang tinggal jauh. Belajar dan pertumbuhan pribadi juga penting untuk *psychological well-being* media sosial dapat membantu remaja belajar tentang berbagai topic: media sosial dapat menjadi sumber informasi yang kaya tentang sejarah, sins, dan budaya, dan mereka dapat menggunakannya untuk belajar hal-hal baru yang menarik bagi mereka (Robinson,2014). Aspek dari media sosial terkait dengan *psychological well-being* dimana hubungan antara media sosial dan kesehatan psikologis karena membantu orang untuk menjalin relasi dengan teman dan keluarga yang bertempat tinggal jauh, minat yang sama. Hubungan sosial yang kuat sangat penting untuk kesehatan mental (Huppert, 2009). Kecanduan media sosial ungkapan yang dipergunakan untuk merujuk pada seseorang yang menghabiskan waktunya ketika menggunakan media sosial sedemikian rupa mengganggu aspek kehidupan yang terlalu tertarik di media sosial untuk mendedikasikan banyak waktu dan tenaga buat menggunakan media umum, mengakibatkan aktivitas sosial yang jelek, korelasi interpersonal, studi serta pekerjaan, serta kesehatan yang tidak baik. Dapat dipahami bahwa kecenderungan media sosial secara berlebihan menggunakan jangka waktu yang lama atau lebih dari 5 jam per-hari dan berakibatkan pada penurunan *Psychological well-being* sebagai akibatnya merusak kegiatan sehari-hari.

## **Kesimpulan**

Dengan demikian hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kedua variabel, hal ini dapat dikatakan bahwa media sosial dapat meningkatkan psychological well-being remaja jika digunakan untuk menambah wawasan, bertemu dengan teman baru, mencari hiburan saat sedang mengalami kejenuhan dalam melakukan aktivitas *offline*. Hal ini juga tidak dikatakan remaja mengalami kecenderungan kecanduan media sosial karena tidak menggunakan media sosial berbagai prioritas utama, dan menggunakan lebih dari 5 jam dalam sehari.

Bagi para remaja, maupun seluruh jenjang usia agar kedepannya mampu menggunakan media sosial dengan bijak dan juga digunakan untuk mengakses informasi penting, menambah wawasan, mencari ilmu untuk kepentingan akademik maupun non akademik.

## **Referensi**

- Cicognani, E. (2014). Coping Strategies with Minor Stressors in Adolescence: Relationships with Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578.
- Huppert, F.A (2009). Psychological well-being : vidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137-164.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Manning, J. (2016). Definition and Classes of Social Media. In *Encyclopedia of Social Media and Politics* (pp. 1158–1162). SAGE Publications Inc.
- Mirowsky. & Ross. (1999). Well-being across the life course. Dalam Horwitz & Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health : Social context, theories, and system*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Robinson, M. D. (2014). Retrospective reports. Dalam A. Michalos (Eds.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. i-j). Dordecht, The Netherlands : Springer.
- Ryff, C. D dan Keyes C.L.M. 1995. The Structure Of Psychological Well Being Reveisted. *Journal Of Personaliity And Social Psychology*. Vol. 73