

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI TENGAH AKTIVITAS MEDIA SOSIAL

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMID SOCIAL MEDIA ACTIVITY

Oleh:

Nadia Islami Nur Fadilla¹

Nur Fitriany Fakhri²

Muh. Rajan Piara³

ABSTRACT

Submitted:

17-06-2026

Revision:

08-07-2026

Accepted:

16-07-2026

Psychological well-being is an important issue because it enhances self-esteem and the quality of social interactions among social media users, while low psychological well-being may increase the risk of social isolation and anxiety. This study examined whether active social media use and social connectedness were positively associated with psychological well-being. A quantitative approach was employed with 390 active social media users in Indonesia. Data were collected using the Multidimensional Scale of Facebook Use, Social Connectedness Scale-Revised, and Scales of Psychological Well-Being. Data were analysed using Pearson's Product-Moment Correlation and Multiple Correlation analyses. The results revealed significant positive associations between active social media use, social connectedness, and psychological well-being ($p < .05$). Higher levels of active social media use and social connectedness were associated with higher psychological well-being. These findings may inform the development of educational programs that promote healthy and meaningful social media use.

Keywords: Active Social Media Use; Psychological Well-Being; Social Connectedness

ABSTRAK

Psychological well-being menjadi aspek penting karena berperan dalam meningkatkan self-esteem dan kualitas interaksi sosial pengguna media sosial, sedangkan tingkat psychological well-being yang rendah dapat meningkatkan risiko isolasi sosial dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan menguji keterkaitan active social media use dan social connectedness dengan psychological well-being. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 390 pengguna aktif media sosial di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan Multidimensional Scale of Facebook Use, Social Connectedness Scale-Revised, dan Scales of Psychological Well-Being. Analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Product-Moment dan korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara active social media use dan social connectedness dengan psychological well-being ($p < 0,05$). Semakin tinggi active social media use dan social connectedness, semakin tinggi pula psychological well-being pengguna media sosial. Temuan ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan bermanfaat.

Kata kunci: Active Social Media Use; Psychological Well-Being; Social Connectedness

¹ Nadia Islami Nur Fadilla, Universitas Negeri Makassar, nadiaislamn@gmail.com (Corresponding Author)

² Nur Fitriany Fakhri, Universitas Negeri Makassar, nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

³ Muh. Rajan Piara, Universitas Negeri Makassar, rajanpiara@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengguna media sosial merujuk kepada individu atau kelompok yang memanfaatkan *platform* digital seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan lainnya untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jaringan secara *online* (Sachiyati, Yanuar, & Nisa, 2023). Media sosial juga menyediakan akses informasi dan dapat memenuhi kebutuhan akan dukungan teman, sosial, maupun emosional. Selain itu, dapat juga sebagai *platform* bagi individu untuk mengekspresikan diri dan mempertahankan identitas pribadinya (Yuniati & Puspitasari, 2019; Divianti, Indtyaswati, & Mahdalena, 2022; Bintang 2023). Dilansir dari *We Are Social*, terdapat sebanyak 167 juta pengguna media sosial aktif atau sebesar 60,4% dari total populasi di Indonesia per Januari 2023. Sebanyak 153 juta atau sebesar 79,5% pengguna media sosial berusia 18-44 tahun (DataReportal, 2023).

Dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang dimulai dari usia 18-40 tahun (Hurlock, 2013). Teori psikososial menjelaskan bahwa dewasa awal berada pada fase *intimacy vs isolation*. Pada fase inilah individu membutuhkan hubungan yang hangat, suportif, dan komunikatif. Jika individu tidak dapat membentuk hubungan, maka individu akan mengalami isolasi dan kesepian (Erikson, 1986). Dewasa awal cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* lebih rendah dibanding usia lainnya, terkhusus perasaan kesepian yang lebih signifikan yang ditandai dengan rasa terisolasi. Selain itu, perempuan dewasa awal memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Sagone, Commodari, Indiana, & Rosa, 2023; Miething, Almquist, Östberg, Rostila, Edling, & Rydgren, 2016).

Matthes, Karsay, Schmuck, dan Stevic (2020) mengungkapkan bahwa media sosial membantu individu untuk mencari relasi, membagikan informasi, tempat untuk mengekspresikan diri, hiburan, dan dapat mengurangi kesepian. Hal tersebut sejalan dengan tujuan dewasa awal menggunakan media sosial adalah untuk menjalin hubungan sosial, mengekspresikan diri, dan menghabiskan waktu luang (Süral, Griffiths, Kircaburun, & Emirtekin, 2019). Namun, di sisi lain media sosial dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, rendahnya *self-esteem*, dan kurang tidur (Roberts & David, 2019). Perasaan-perasaan negatif tersebut diindikasikan sebagai rendahnya *psychological well-being*.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang rendah akan merasa tidak percaya diri, sulit menjalin relasi, bergantung pada orang lain, tidak memiliki tujuan hidup dan tidak terbuka mengenai pengalaman baru. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, dapat melalui pengalaman-pengalaman buruk yang memicu afek negatif, dan memiliki hubungan yang baik dengan individu lain. Selain itu, individu mampu menentukan hidupnya sendiri, mengatur lingkungan, dan mengembangkan dirinya (Sa'yidah & Amiruddin, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Oktober 2023 pada 94 responden yang merupakan pengguna media sosial aktif menunjukkan bahwa sebesar 70,2% responden menggunakan media sosial di atas 5 jam. Selain itu, ditemukan sebesar 96,8% responden menggunakan media sosial setiap hari dalam satu minggu. Hasil survei juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa perilaku dari responden, yaitu tidak menyukai banyak hal tentang kepribadiannya, tidak puas dengan apa yang telah terjadi

di hidupnya, merasa sulit dan frustrasi untuk mempertahankan hubungan dekat, dan merasa tidak bertanggung jawab di tempat ia berada.

Selain itu, responden juga merasa tidak baik dalam mengatur tanggung jawab sehari-hari, responden setuju bahwa hidup adalah proses belajar, berubah, dan berkembang secara terus menerus, responden tidak setuju bahwa orang-orang menggambarkan mereka sebagai orang yang senang memberi dan bersedia membagi waktu dengan orang lain, belum pernah mengalami hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, dan merasa tidak percaya diri dengan pendapat sendiri. Berdasarkan survei tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pengguna media sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Liu, Baumeister, Yang, dan Hu (2019) menemukan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap *psychological well-being* bergantung pada cara media sosial digunakan. Salah satu jenis penggunaan media sosial adalah *active use*. *Active use* melibatkan kegiatan yang bisa mendapatkan *feedback* dari individu lain, seperti mengunggah foto atau cuitan, mengirim pesan, atau mengunggah status. Pada *active use* ini lah informasi dihasilkan. (Verduyn, Gugushvili, Massar, Taht, dan Kross, 2020).

Interaksi antar pengguna di media sosial dapat mendorong mereka untuk menjalin hubungan sosial (*social connectedness*) dan menjadi bagian dari kelompok (*belongingness*). Lee dan Robbins (1995) mendefinisikan *social connectedness* sebagai adanya keinginan untuk terhubung dan mempertahankan hubungan serta ikatan sosial yang dimiliki dengan individu lain. Dijelaskan lebih lanjut bahwa *companionship*, *affiliation*, dan *connectedness* merupakan aspek utama dari *social connectedness*.

Winstone, Mars, Haworth, dan Kidger (2021) mengemukakan bahwa *social connectedness* dipicu oleh *active social media use* melalui rasa memiliki dan menjadi bagian dalam kelompok. Hal tersebut dapat dicapai melalui interaksi di dalam obrolan grup. Dengan adanya *sense of belonging*, dapat memicu peningkatan *self-esteem* dan *psychological well-being* secara umum.

Orden, Tomova, dan Blakemore (2021) membuktikan bahwa keterlibatan aktif di media sosial dapat mengurangi kesepian, meningkatkan kesejahteraan, dan *social connectedness* pada remaja dan mahasiswa. Berbanding dengan hasil penelitian Oktaviani, Widiani, dan Tentama (2022) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas penggunaan media sosial dengan *psychological well-being* di Indonesia. Penelitian lain menunjukkan bahwa *active social media use* dapat mengganggu pola tidur, peningkatan stres, dan penurunan tingkat *psychological well-being* (De-Juanas, Romero, & Goig, 2020).

Berangkat dari *pilot study* yang dilakukan dan keterbatasan pada penelitian sebelumnya yang masih kontradiktif mendorong peneliti untuk mencari tahu hubungan positif antara *active social media use* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial, hubungan positif antara *social connectedness* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial, serta hubungan antara *active social media use* dan *social connectedness* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan positif antara *active social media use* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial, untuk mengetahui hubungan positif antara *social connectedness* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial, serta untuk mengetahui hubungan antara *active social media use* dan *social connectedness* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode kuantitatif dengan dua jenis variabel, yaitu variabel independen (X) yang terdiri dari *Active Social Media Use* (X1) dan *Social Connectedness* (X2) serta variabel dependen (Y) yang terdiri dari *Psychological Well-Being*. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *Multidimensional Scale of Facebook Use* yang dikemukakan oleh Frison dan Eggermont (2015) dengan nilai realibilitas sebesar 0,59 untuk jenis *active private facebook use* dan nilai realibilitas sebesar 0,86 untuk *active public facebook use*. Skala *Social Connectedness* yang dikemukakan oleh Lee, Draper, dan Lee (2001) dengan nilai realibilitas sebesar 0,91. Skala *Psychological Well-Being* dikemukakan oleh Ryff (1989) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,83 (*autonomy*), 0,86 (*environmental mastery*), 0,85 (*personal growth*), 0,88 (*positive relation with others & purpose in life*), 0,91 (*self-acceptance*).

Skala *Psychological Well-Being* disusun berdasarkan aspek-aspek teori Ryff (1989) sebanyak 23 aitem setelah uji coba dan memiliki nilai validitas sebesar 0,92 serta nilai reliabilitas sebesar 0,77. Skala *Active Social Media Use* disusun berdasarkan teori Frison dan Eggermont (2015) sebanyak 5 aitem setelah uji coba dan memiliki nilai validitas sebesar 0,92 serta nilai reliabilitas sebesar 0,758. Skala *Social Connectedness* diadaptasi berdasarkan aspek-aspek teori Lee, Draper, dan Lee (2001) melalui pengujian validitas menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) memiliki $X^2(df = 133) = 243,05$, $p < 0,001$, dan $\alpha = 0,94$.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 390 orang pengguna aktif media sosial yang berusia 18-40 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran karena jumlah populasi tidak diketahui (Sugiyono, 2020). Alasan penulis menggunakan rumus Cochran karena populasi sasaran terlalu besar. Adapun rumus Cochran adalah sebagai berikut.

$$\begin{aligned} N &= \frac{z^2pq}{p^2} \\ &= \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,5)^2} \\ &= 385 \text{ orang} \end{aligned}$$

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probabilty sampling* berjenis *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data pada penelitian ini terbagi menjadi tiga, yaitu analisis deskriptif diolah menggunakan software SPSS 25 for windows, uji asumsi yang terbagi menjadi uji normalitas, uji linearitas, dan multikolinearitas, serta uji hipotesis 1 dan 2 diuji dengan uji korelasi *Product Moment*. Penggunaan uji korelasi *Product Moment* karena menguji hubungan antara satu variabel independent dengan satu variabel dependen, sedangkan hipotesis 3 diuji dengan uji korelasi berganda karena berkaitan dengan hubungan dua variabel secara bersama-sama ke variabel lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah pengguna aktif media sosial dengan rentang usia 18-40 tahun. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah 390 pengguna aktif media sosial di seluruh Indonesia.

Tabel 1.

Deskripsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin

Parameter	Kategori	F	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	350	89,7
	Laki-laki	40	10,3

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 390 orang terdiri dari responden perempuan sebanyak 350 orang (89,7%) dan responden laki-laki sebanyak 40 orang (10,3%). Perempuan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki yang ditandai oleh perasaan kesepian. *Active use* memengaruhi persepsi tanggapan di media sosial. Ketika individu merasa didukung, rasa kesepian akan berkurang karena individu tidak merasa sendiri. Individu akan merasa lebih bahagia dan dapat meningkatkan kepuasan hidup (Oktaviani, 2022).

Tabel 2.

Deskripsi Responden Berdasarkan Kategori Usia

Parameter	Kategori	F	Persentase
Usia	≤ 20 tahun	107	27,4
	21-25 tahun	270	69,2
	26-30 tahun	11	2,8
	> 30 tahun	2	0,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian terbanyak terdiri dari usia 21-25 tahun sebanyak 270 orang (69,2%) dan ≤ 20 tahun sebanyak 107 orang (27,4%). Ostic, Qalati, Barbosa, Shah, Vela, Herzallah, & Liu (2021) menjelaskan bahwa pengguna dewasa awal menggunakan media sosial untuk membangun hubungan sosial dengan mengikuti komunitas *online*. Pengguna dewasa awal juga menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas diri melalui Instagram, X, dan TikTok.

Tabel 3.

Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Variabel	Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Psychological Well-Being</i>	X < 61	Rendah	39	10
	61 ≤ X < 100	Sedang	290	74,36
	100 < X	Tinggi	61	15,64

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki *psychological well-being* dengan kategori tinggi sebanyak 61 orang (15,64%), kategori sedang sebanyak 290 orang (74,36%), dan kategori rendah sebanyak 39 orang (10%).

Tabel 4.

Kategorisasi *Active Social Media Use*

Variabel	Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Active Use</i>	X < 15	Rendah	42	10,77
	15 ≤ X < 25	Sedang	279	71,54
	25 < X	Tinggi	69	17,69

Penelitian ini juga menemukan bahwa *active social media use* pada pengguna media sosial kebanyakan berada pada kategori sedang. Berdasarkan data dari DataReportal (2024) menunjukkan bahwa sebesar 57,1% penduduk Indonesia menggunakan media sosial untuk terhubung dengan keluarga dan teman. Selain itu,

sebesar 31,6% pengguna media sosial mengunggah kegiatan sehari-harinya di media sosial.

Tabel 5.
Kategorisasi *Social Connectedness*

Variabel	Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Social</i>	$X < 69,67$	Rendah	194	49,74
<i>Connectedness</i>	$69,97 \leq X$	Tinggi	196	50,2

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *social connectedness* yang tinggi, yaitu sebanyak 196 orang dengan persentase 50,2%. *Social connectedness* mengacu pada rasa memiliki dan dekat dengan individu lain, kepuasan terhadap hubungan dan dukungan yang dirasakan, serta kemungkinan dalam mengungkapkan informasi pribadi. Pengguna media sosial dewasa awal menghabiskan waktu untuk berinteraksi secara online melalui pesan, komentar, dan berbagi konten (Winstone, Mars, Haworth, & Kidger, 2021).

Dijelaskan lebih lanjut bahwa interaksi tersebut membantu individu terhubung dengan pengguna lain, sehingga dapat meningkatkan jaringan sosial yang luas. Dengan membangun jaringan sosial, salah satunya mengikuti komunitas *online* individu dapat merasa menjadi bagian dari kelompok tersebut. Dengan adanya rasa keterikatan di dalam kelompok, individu dapat merasakan keterhubungan emosional yang kuat dengan anggota lainnya dan dapat mengembangkan hubungan yang lebih bermakna (Winstone, *et al.*, 2021).

Setelah dilakukan kategorisasi, selanjutnya dilakukan uji normalitas. Pada penelitian ini menggunakan analisis uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

Tabel 6.
Hasil Uji Normalitas

Normal Parameters		P	Ket.
Mean	Std. Deviation	0,143	Normal
0,00	10,4		

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,143 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan penelitian ini terdistribusi normal.

Tabel 7.
Hasil Uji Linearitas Variabel *Active Social Media Use* dan *Psychological Well-Being*

	F	p	Ket.
Deviation from Linearity	1,425	0,095	Linear

Selanjutnya dilakukan uji linearitas pada variable *active social media use* dan *psychological well-being* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,095 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *active social media use* dan *psychological well-being*.

Tabel 8.

Hasil Uji Linearitas Variabel *Social Connectedness* dan *Psychological Well-Being*

	F	p	Ket.
Deviation from Linearity	1,322	0,062	Linear

Uji linearitas juga dilakukan pada variable *social connectedness* dan *psychological well-being* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,062 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *social connectedness* dan *psychological well-being*.

Tabel 9.

Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistic		Ket.
	Tolerance	VIF	
Active Social Media Use Social Connectedness	0,946	1,058	Non-Multikolinearitas

Selain itu, dilakukan uji multikolinearitas dan diperoleh nilai *tolerance* 0,946 serta nilai VIF sebesar 1,058 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel *active social media use* dengan *social connectedness*.

Tabel 10.

Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara *Active Social Media Use* Dengan *Psychological Well-Being*

	F	p	Ket.
<i>Active Social Media Use & Psychological Well-Being</i>	0,241	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *active social media use* dan *social connectedness* dengan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,241. Roberts dan David (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu perlu melakukan interaksi yang sering dan menyenangkan dengan individu lain sehingga dapat berkontribusi pada *psychological well-being*. Hal tersebut dapat diimplikasikan pada meningkatnya penggunaan media sosial untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial. Teori sosial menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi individu dan memelihara interaksi dengan jaringan sosial mereka yang dapat berdampak pada kesehatan mental individu (Shiddiq, Teklehaimanot, & Guzman, 2023).

Tabel 11.

Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara *Social Connectedness* Dengan *Psychological Well-Being*

	F	p	Ket.
<i>Social Connectedness & Psychological Well-Being</i>	0,783	0,00	Signifikan

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa hubungan positif antara *social connectedness* dengan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,783. *Social connectedness* yang kuat dapat membuat individu lebih mampu untuk mengatur dan mengendalikan lingkungannya. Individu dapat menyelesaikan masalah lebih mudah, menetapkan tujuan, dan mencapai tujuan tersebut dengan lebih efektif. Dukungan tersebut bisa berasal dari mana saja yang menyediakan

sumber daya dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola lingkungannya (Rustamov, Musayeva, Xalilova, Ismayilova, & Nahmatova, 2023).

Lee dan Robbins (1995) mengemukakan bahwa keterhubungan sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis. Aspek *companionship* dapat meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan serta menurunkan rasa kesepian. *Affiliation* berhubungan dengan self-esteem, dapat menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan interaksi sosial serta hubungan dengan individu lain. *Social Connectedness* berpengaruh pada perkembangan psikososial khususnya perempuan dengan meningkatkan *self-esteem* dan rasa aman.

Lee, Draper, dan Lee (2001) menemukan bahwa individu dengan rasa keterhubungan sosial yang tinggi cenderung akan terhubung secara aktif dalam kehidupan sosial, menjalin hubungan dengan mudah, dan memandang lingkungan mereka dengan cara yang positif. Penelitian yang dilakukan McLoughlin, Spears, Taddeo, dan Hermens (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social connectedness* dengan kondisi kesehatan mental individu. Rendahnya *social connectedness* dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, dan stres.

Tabel 11.

Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara *Active Social Media Use* dan *Social Connectedness* Dengan *Psychological Well-Being*

	F	p	Ket.
<i>Regression Residual</i>	311,480	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *active use* dengan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 311,480. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Valkenburg, *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa *active use* memiliki hubungan positif dengan *well-being*. Yue, Zhang, dan Xiao (2023) menjelaskan bahwa korelasi antara *active use* dan *psychological well-being* disebabkan oleh peningkatan persepsi dukungan sosial yang diberikan oleh pengguna lainnya. Dukungan sosial yang dirasakan adalah sejauh mana individu merasa kebutuhan akan dukungan, informasi, dan umpan balik terpenuhi.

Penelitian yang dilakukan oleh Liu, *et al.* (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan tingkat *psychological well-being*. Temuan tersebut berbeda dengan hasil penelitian oleh Sabik, Falat, dan Magagnos (2020) yang menemukan bahwa ketika membaca komentar di media sosial dan menjadikannya untuk penilaian diri dapat berdampak buruk pada *psychological well-being*. Roberts dan David (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial tanpa berinteraksi dengan individu lain erat kaitannya dengan kurangnya rasa keterhubungan sosial yang dapat memicu rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis.

Roberts dan David (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu perlu melakukan interaksi yang sering dan menyenangkan dengan individu lain sehingga dapat berkontribusi pada *psychological well-being*. Hal tersebut dapat diimplikasikan pada meningkatnya penggunaan media sosial untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial. Teori sosial menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi individu dan memelihara interaksi dengan jaringan sosial mereka yang dapat berdampak pada kesehatan mental individu (Shiddiq, Teklehaimanot, & Guzman, 2023).

Media sosial dapat menjadi wadah untuk berinteraksi baik dengan orang-orang terdekat maupun orang asing atau rekan kerja. Dengan adanya interaksi yang baik melalui media sosial yang dalam hal ini erat kaitannya dengan rasa keterhubungan, individu

memiliki *sense of belonging* dalam kelompok sehingga dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang. Hal ini merujuk pada salah satu aspek *psychological well-being*, yaitu *positive relations with other* (Ostic, et al., 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara *active social media use* dengan *psychological well-being* dan *social connectedness* dengan *psychological well-being*, serta terdapat hubungan antara *active social media use* dan *social connectedness* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial. Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program edukasi atau intervensi yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat, meningkatkan kualitas interaksi sosial, serta memperkuat rasa keterhubungan sosial di kalangan pengguna.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah hubungan antara *social connectedness* dengan *psychological well-being* yang sangat besar yang disebabkan oleh variabel *social connectedness* memiliki ruang lingkup yang sama dengan salah satu dimensi *psychological well-being*, yaitu *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain). Sehingga, bagi peneliti selanjutnya diharapkan memilih satu jenis media sosial sebagai kriteria penelitian agar hasil yang didapatkan lebih spesifik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang ruang lingkupnya berbeda dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh sosial media pada masa dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(3), 1-9.
- DataReportal. (2023). Digital 2023 Indonesia. *DataReportal*. Diunduh dari <https://datareportal.com> tanggal 11 Oktober 2023.
- De-Juanas, A., Romero, T. B., & Goig, R. (2020). The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Divianti, D. P., Intyaswati, D., & Mahdalena, V. (2022). The motivation of media use and using Instagram in fulfilling mental health information needs. *Asian Journal of Management Entrepreneurship and Social Science*, 2(4), 339-351. <http://dx.doi.org/10.98765/ajmesc.v2i03.197>
- Erikson, E. H. (1986). *Identity youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scale. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–274. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013>
- Matthes, J., Karsay, K., Schmuck D., & Stevic, A. (2020). “Too much to handle”: Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. *Computers in Human Behavior*, 105(5), 106217. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106217>
- McLoughlin, L. T., Spears, B. A., Taddeo, C. M., & Hermens, D. F. (2019). Remaining connected in the face of cyberbullying: Why social connectedness is important for mental health. *Psychology in the Schools*, 56(6), 945-958. <https://doi.org/10.1002/pits.22232>

- Miething, A., Almquist, Y. B., Ostberg, V., & Rostila, M. (2016). Friendship networks and psychological well-being from late adolescence to young adulthood: A gender-specific structural equation modeling approach. *BMC Psychology*, 4(1), 1-11. 10.1186/s40359-016-0143-2
- Oktaviani, F., Widiani, H. S., & Tentama F. (2022). Apakah aktivitas di media sosial memiliki hubungan dengan psychological well-being? *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 96-106. <http://dx.doi.org/10.26555/jtp.v4i2.24701>
- Orden, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640. 10.1016/S2352-4642(20)30186-3
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah., S. M. M., Vela, E. G., Herzallah, A. M., Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers Psychology*, 12. 10.3389/fpsyg.2021.678766
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (fomo) pada remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1-18.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-391. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rustamov, E., Musayeva, T., Xalilova, X., Ismayilova, G., & Nahmatova, U. (2023). Exploring the relationship between social connectedness and mental wellbeing: The mediating role of psychological resilience among adults in Azerbaijan. *Discover Psychology*, 3(15), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00080-8>
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sa'yidah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya psychological well-being di masa pandemi covid-19. *Kariman*, 8(2), 221-232.
- Sabik, N.J., Falat., J., & Magagos, J. (2019). When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. *Sex Roles: A Journal of Research*, 82(7-8). <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M.L., & Rosa, V. L. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adult—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology, and Education*, 13(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Shiddiq, H., Teklehaimanot, S., & Guzman, A. (2023). Social isolation, social media use, and poor mental health among older adults, California Health Interview Survey 2019-2020. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(6), 969-977. 10.1007/s00127-023-02549-2
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: ALFABETA.
- Süral, I., Griffiths, M. D., Kircaburun, K., & Emirtekin, E. (2019). Trait emotional intelligence and problematic social media use among adults: The mediating role of social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 336-345. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0022-6>
- Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, 24(2), 530-549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Taht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37, <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.04.002>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescent in the United Kingdom: A qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health*, 21(1), 1736. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>

Nadia Islami Nur Fadilla, Nur Fitriany Fakhri, & Muh. Rajan Piara. *Di Balik Aktivitas Media Sosial dan Hubungannya Dengan Kesejahteraan Psikologis*

- Yuniati, U., & Puspitasari, E. E. (2019). Motif pendengar radio di era perkembangan teknologi informasi (studi kepuasan penggunaan media pada generasi z di Bandung). *Jurnal Ilmu Komunikasi (JIKA)*, 6(2), 83-90. <https://doi.org/10.31294/kom.v6i2.6504>.
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2023). Social media use, perceived social support, and well-being: Evidence from two waves of surveys peri- and post-covid-19 lockdown. *Journal of Social and Personal Relationship*, 0(0), 1-19. <https://doi.org/10.1177/02654075231188185>