



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 14266- 14273

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMK

Dimas Aldi Pratama, Berliana Henu Cahyani, Andreas Yudha Fery Nugroho

Program Studi Psikologi, Fakultas, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

dimasaldip09@gmail.com, berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id, andreas.yudha@ustjogja.ac.id*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis siswa SMK menjadi isu penting seiring meningkatnya tekanan akademik, tuntutan kesiapan kerja, serta tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Masa remaja sebagai fase transisi juga rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, sehingga kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 151 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur kesejahteraan psikologis berdasarkan enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, serta intensitas penggunaan media sosial yang meliputi frekuensi, durasi, keterikatan emosional, dan integrasi dalam kehidupan sehari-hari. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi nonparametrik Spearman rank dengan bantuan perangkat lunak JAMOV. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,059$ dengan nilai signifikansi $p = 0,236$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hipotesis ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, dan regulasi emosi.

Kata Kunci: Intensitas, Kesejahteraan Psikologis, Media Sosial

1. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis remaja merupakan isu yang semakin penting di era globalisasi, terutama seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu (Seprianto et al., 2024). Transformasi digital yang terjadi saat ini tidak hanya mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis remaja sebagai kelompok usia yang paling adaptif terhadap teknologi. Masa remaja sendiri merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang berlangsung secara simultan (Sulhan dkk., 2024). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu apabila tidak dikelola dengan baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi (Aldris, 2024). Kerentanan ini tidak terlepas dari tuntutan perkembangan yang harus dipenuhi, termasuk pencarian identitas diri, penyesuaian sosial, serta tekanan akademik dan lingkungan. Penelitian oleh Triana et al. (2021) menunjukkan bahwa sebesar 56% remaja dari total responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja belum mampu mencapai kondisi psikologis yang optimal dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental. Data ini diperkuat oleh laporan Naluri.life (2024) yang menyatakan bahwa 56% Generasi Z berada dalam kategori berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, khususnya dalam konteks pendidikan.

Secara konseptual, kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Ryff (1989a) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi di mana individu mampu merealisasikan potensi dirinya secara penuh serta menjalani kehidupan yang bermakna. Sejalan dengan itu, Savitri dan Listiyandini (2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja ditandai dengan berfungsinya seluruh aspek perkembangan psikologis secara maksimal. Ryff mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk suatu kesatuan yang mencerminkan kualitas kehidupan psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Fitri et al. (2017) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, kepribadian, serta dukungan sosial. Dalam konteks remaja, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Selain itu, lingkungan pendidikan juga menjadi faktor krusial yang dapat memperkuat atau justru melemahkan kesejahteraan psikologis remaja.

Pada konteks pendidikan kejuruan, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan yang relatif lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah umum. Hal ini disebabkan oleh adanya tuntutan ganda, yaitu pencapaian akademik sekaligus kesiapan memasuki dunia kerja (Kamila et al., 2025). Siswa SMK tidak hanya dituntut untuk memahami materi teoritis, tetapi juga harus menguasai keterampilan vokasional yang aplikatif serta menjalani praktik industri (Mardani & Makhfud, 2024). Tekanan tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah menghadirkan fenomena baru dalam kehidupan remaja, yaitu penggunaan media sosial yang semakin intensif. Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pencarian informasi. Ellison et al. (2007) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya diukur dari frekuensi dan durasi penggunaan, tetapi juga mencakup keterikatan emosional serta tingkat integrasi media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial mencerminkan sejauh mana individu terlibat dan bergantung pada platform digital tersebut.

Intensitas penggunaan media sosial meliputi beberapa aspek, yaitu frekuensi penggunaan, durasi waktu yang dihabiskan, keterikatan emosional, serta integrasi dalam kehidupan sehari-hari (Octavia et al., 2020). Selain itu, intensitas juga dapat diukur melalui jumlah koneksi atau jaringan sosial yang dimiliki individu di dunia maya (Anjani & Prasetyoaji, 2023). Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, keinginan untuk diterima dalam kelompok, serta dorongan untuk membangun citra diri di hadapan orang lain (Pratama & Sari, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas sosial.

Berdasarkan durasi penggunaan, Sulistyana dan Lestari (2022) mengklasifikasikan intensitas penggunaan media sosial menjadi tiga kategori, yaitu tinggi (≥ 4 jam per hari), sedang (2–3 jam per hari), dan rendah (< 2 jam per hari). Klasifikasi ini memberikan gambaran mengenai tingkat keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial, yang selanjutnya dapat dikaitkan dengan dampak psikologis yang ditimbulkan. Penggunaan media sosial dalam durasi yang tinggi berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, terutama apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik.

Secara psikologis, intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui berbagai mekanisme. Frekuensi penggunaan yang tinggi dapat memicu terjadinya perbandingan sosial (social comparison), di mana individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan penerimaan diri serta munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri (Gunawan dkk., 2024). Selain itu, banyaknya koneksi sosial di dunia maya tidak selalu mencerminkan kualitas hubungan yang sebenarnya. Hubungan yang bersifat dangkal dan kurang bermakna justru dapat menimbulkan tekanan sosial serta perasaan kesepian (Ramadhani & Jatnika, 2025).

Keterikatan emosional yang tinggi terhadap media sosial juga dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan mengaburkan tujuan hidup individu (Rohmatillah et al., 2024). Remaja yang terlalu bergantung pada media sosial

cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi diri secara optimal, karena waktu dan energinya lebih banyak tersita untuk aktivitas daring. Selain itu, integrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari dapat menurunkan tingkat otonomi dan penguasaan lingkungan, karena individu menjadi lebih reaktif terhadap stimulus eksternal daripada mengendalikan kehidupannya secara mandiri (Kross et al., 2013).

Penelitian lain menunjukkan bahwa keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan ketergantungan emosional serta penurunan kontrol diri (Dhir et al., 2018). Kondisi ini dapat memperburuk kesejahteraan psikologis remaja, terutama apabila mereka tidak memiliki mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan yang muncul dari interaksi di dunia maya. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial memiliki potensi yang signifikan dalam memengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK masih tergolong terbatas. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik yang unik, terutama terkait dengan tuntutan pendidikan vokasional dan kesiapan kerja yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah umum. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan kejuruan.

Selain itu, konteks lokal juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan, mengingat perbedaan budaya, lingkungan sosial, serta akses terhadap teknologi dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial dan kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan SMK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran data berupa angka yang diperoleh melalui kuesioner, serta untuk mengetahui keeratan hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta yang berjumlah 468 siswa. Sampel penelitian berjumlah 151 siswa yang ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Teknik ini dipilih karena pengambilan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas XI SMK Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2025/2026. Komposisi sampel dalam penelitian ini terdiri dari 80 siswa laki-laki dan 71 siswa perempuan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui dua cara, yaitu secara daring dan luring. Pengambilan data secara daring dilakukan pada tanggal 7 Januari 2026 dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form yang dibagikan melalui bantuan guru kepada siswa. Namun, karena jumlah responden yang diperoleh belum mencukupi, maka dilakukan pengambilan data secara luring pada tanggal 5 Februari 2026 dengan cara peneliti memasuki kelas XI dan meminta siswa untuk mengakses kuesioner dengan memindai kode QR yang telah disediakan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala intensitas penggunaan media sosial. Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala ini menggunakan model Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS),

setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Sementara itu, skala intensitas penggunaan media sosial disusun berdasarkan aspek frekuensi penggunaan, jumlah koneksi, keterikatan emosional, serta integrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari, dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), jarang (J), dan tidak pernah (TP).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu korelasi Spearman Rank. Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JAMOVI.

3. Hasil

Hasil analisis penelitian ini diolah menggunakan analisis statistik dengan bantuan software JAMOVI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,059$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,236$ ($p > 0,05$) pada jumlah sampel 151 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tidak dapat diterima. Secara statistik, arah hubungan memang negatif, namun kekuatannya sangat lemah dan tidak signifikan, sehingga menunjukkan bahwa tinggi rendahnya intensitas penggunaan media sosial tidak berkaitan secara berarti dengan kesejahteraan psikologis siswa.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,0414$ (4,14%). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya memberikan kontribusi sebesar 4,14% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan sebesar 95,86% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai kontribusi yang sangat kecil ini memperkuat bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama dalam menentukan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, yaitu sebanyak 142 siswa (94,04%), diikuti kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa (3,97%), dan hanya 3 siswa (1,99%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Sementara itu, pada variabel intensitas penggunaan media sosial, mayoritas siswa juga berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 119 siswa (78,81%), diikuti kategori sangat rendah sebanyak 25 siswa (16,56%), dan 7 siswa (4,64%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Distribusi data yang cenderung homogen pada kategori rendah ini dapat menyebabkan variasi data menjadi terbatas sehingga hubungan antar variabel menjadi tidak signifikan.

Tabel 1, Data Deskriptif Skala Kesejahteraan Psikologis dan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	SD	\bar{x}	Min	Max	SD	\bar{x}	Min	Max
Kesejahteraan Psikologis	27,3	123	41	205	15,1	141	90	184
Intensitas Penggunaan Media Sosial	14	70	28	112	7,68	75	61	94

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata Mean

Min : Minimal

Max : Maksimal

SD : Standard Deviation

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan gambaran umum distribusi data variabel kesejahteraan psikologis dan intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan nilai hipotetik, kesejahteraan psikologis memiliki rata-rata sebesar 123 dengan standar deviasi 27,3, sedangkan secara empirik rata-rata meningkat menjadi 141 dengan standar deviasi lebih kecil yaitu 15,1. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis responden berada di atas rata-rata teoritis, dengan penyebaran data yang relatif lebih homogen. Nilai minimum dan maksimum empirik juga berada pada rentang 90 hingga 184, yang menunjukkan variasi skor responden masih dalam batas wajar.

Sementara itu, pada variabel intensitas penggunaan media sosial, nilai rata-rata hipotetik sebesar 70 meningkat menjadi 75 pada data empirik, dengan standar deviasi menurun dari 14 menjadi 7,68. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial responden cenderung berada sedikit di atas rata-rata teoritis dengan variasi data yang lebih terkonsentrasi. Rentang skor empirik antara 61 hingga 94 mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan media sosial yang relatif seragam.

Table 2. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

No	Kategorisasi	Rumus	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	$> 172,14$	0	0
2	Tinggi	$139,39 < x \leq 172,14$	0	0
3	Sedang	$106,62 < x \leq 139,39$	3	1,99
4	Rendah	$73,86 \leq x \leq 106,62$	142	94,04
5	Sangat Rendah	$< 73,86$	6	3,97
Jumlah			151	100

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 2 mengenai kategorisasi kesejahteraan psikologis, mayoritas responden berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 142 orang (94,04%). Hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 orang (1,99%) dan sangat rendah sebanyak 6 orang (3,97%). Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis responden masih tergolong rendah, meskipun nilai rata-rata empirik sebelumnya menunjukkan kecenderungan di atas rata-rata hipotetik.

Table 3. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Kategorisasi	Rumus	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	$> 95,2$	0	0
2	Tinggi	$78,4 < x \leq 95,2$	0	0
3	Sedang	$61,6 < x \leq 78,4$	7	4,64
4	Rendah	$44,8 \leq x \leq 61,6$	119	78,81
5	Sangat Rendah	$< 44,8$	25	16,56
Jumlah			151	100

Pada Tabel 3, hasil kategorisasi intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 119 orang (78,81%), diikuti kategori sangat rendah sebanyak 25 orang (16,56%), dan kategori sedang sebanyak 7 orang (4,64%). Tidak terdapat responden dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada responden cenderung rendah dan tidak menunjukkan tingkat penggunaan yang berlebihan.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Correlation Matrix			
		Kesejahteraan Psikologi	Intensitas Penggunaan Media Sosial
Kesejahteraan Psikologi	Spearman's rho	—	
	Df	—	
	p-value	—	
	N	—	
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Spearman's rho	-0.059	—
	Df	149	—
	p-value	0.236	—
	N	151	—
Note. H_a is negative correlation			
Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed			

Selanjutnya, hasil uji korelasi Spearman's rho pada Tabel 4 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,059 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,236 ($> 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan intensitas penggunaan media sosial. Meskipun arah korelasi bersifat negatif, hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tidak dapat diterima dalam penelitian ini.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukannya hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa belum tentu berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa siswa mampu menggunakan media sosial secara adaptif tanpa mengganggu kondisi psikologisnya. Selain itu, kesejahteraan psikologis kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, hubungan pertemanan, kondisi keluarga, serta kemampuan regulasi emosi.

Secara teoritis, kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) mencakup enam aspek, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Keenam aspek tersebut berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan secara luas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi aspek-aspek tersebut, sehingga durasi atau frekuensi penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kualitas penggunaan seperti tujuan penggunaan, jenis aktivitas, serta kemampuan individu dalam memaknai konten kemungkinan lebih berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prihartini et al. (2023) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, seperti kebermaknaan hidup, dukungan sosial, regulasi emosi, dan harga diri. Selain itu, penelitian Nugraini & Ramdhani (2016) menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan internet terhadap kesejahteraan psikologis menjadi tidak signifikan ketika keterampilan sosial dimasukkan sebagai variabel mediator, yang menandakan bahwa faktor psikologis lain memiliki peran yang lebih dominan.

Penelitian Mustika et al. (2025) juga menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti media sosial tidak secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi bergantung pada interaksinya dengan faktor lain. Di sisi lain, penelitian Saraswati et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis apabila digunakan secara adaptif, seperti untuk memperoleh dukungan sosial dan informasi.

Lebih lanjut, penelitian (Murray et al., 2025) menunjukkan bahwa motif penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam menentukan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang menggunakan media sosial untuk tujuan interpersonal dan pengembangan diri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan penggunaan yang bersifat pasif.

Secara kontekstual, siswa SMK berada pada fase remaja akhir yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut berpotensi lebih memengaruhi kesejahteraan psikologis dibandingkan intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial pada siswa kemungkinan lebih bersifat hiburan atau komunikasi ringan sehingga tidak memberikan dampak psikologis yang signifikan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya menggunakan satu variabel bebas sehingga belum mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

4. Kesimpulan

Dari uraian hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki keterkaitan secara langsung dengan tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, tinggi rendahnya penggunaan media sosial tidak dapat dijadikan sebagai indikator utama dalam menentukan kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis siswa lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar intensitas penggunaan media sosial, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kondisi keluarga, serta tuntutan akademik. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis remaja merupakan konstruk yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh satu variabel saja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar siswa tetap mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengembangan diri, hubungan sosial yang positif, dan kemampuan regulasi emosi. Pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis siswa dengan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling serta menyediakan program literasi digital dan dukungan lingkungan yang sehat secara psikologis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, dan stres akademik, serta menggunakan sampel yang lebih luas atau metode yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Referensi

1. Aldris, M. (2024). *Kesehatan Mental Remaja Menjaga Kesejahteraan Di Masa Transisi*.
2. Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Remaja. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1144.
3. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing—A Study Of Compulsive Use, Fear Of Missing Out, Fatigue, Anxiety And Depression. *International Journal Of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
4. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits Of Facebook “Friends:” Social Capital And College Students’ Use Of Online Social Network Sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
5. Fitri, S., Intan, M. L. R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di Sma Negeri Se-Dki Jakarta. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 6, Nomor 1).

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.8021>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

6. I-Namhs. (2022). *I-Namhs: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*.
7. Kamila, L., Aliansy, D., Nuraeni, E. L., Azizah, S. R. N., Avissina, M. Al, Hamzah, N. R., Nurpadilah, P. R., & Salsyabilla, R. N. (2025). Penyuluhan Kesehatan Terkait Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smk Kesehatan Surya Global Cimahi, Jawa Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(1), 287–294. <https://doi.org/10.54082/Jamsi.1703>
8. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines In Subjective Well-Being In Young Adults. *Plos One*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0069841>
9. Mardani, D. K., & Makhfud. (2024). Analisis Karakteristik Peserta Didik Melalui Asesmen Diagnostik Non-Kognitif Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
10. Maulana Gunawan, F., Aulia Nadhirah, N., Saripah, I., & Kunci, K. (2024). Profil Penerimaan Diri Remaja Pengguna Media Sosial Self-Acceptance Profile Of Adolescent Social Media Users. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 8(1), 45–58. <https://doi.org/10.20961/Jdc.V7i3.82516>
11. Murray, N. E., Marin-Dragu, S., Cormier, M., Li, S., Hossne, J. S., Muzamil, M., Bagnell, A., Sherry, S. B., Orji, R., Stewart, S. H., & Meier, S. M. (2025). Investigating Associations Of Social Media Use Motives And Mental Well-Being In Adolescents. *Computers In Human Behavior Reports*, 20. <https://doi.org/10.1016/J.Chbr.2025.100846>
12. Mustika, R., Yunian, F. A., Hendardi, R. K., & Dwiyantri, R. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Sma Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, (1), 33.
13. Naluri.Life. (2024). *Tren Kesehatan Mental 2024: Gen Z Berisiko Paling Tinggi Di Asia - Naluri*. <https://www.naluri.life/id/news-and-reports/2024-mental-health-asia-gen-z-most-at-risk>
14. Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2016). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 183–193.
15. Octavia, R. R., Malau, J. H. P., Atrizka, D., & Dewi, D. C. (2020). *Intensitas Penggunaan Media Sosial Ditinjau Dari Kebutuhan Afiliasi Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Sma Panca Budi Medan Intensity Of Social Media Usage Viewed From Affiliation Needs On Students Of Class Xi At Sma Panca Budi Medan*. 1(3), 182–189. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3k/Index
16. Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis Di Smp Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65–75.
17. Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., Christiana, E., Bimbingan, M., Konseling, D., & Surabaya, U. N. (2023). Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Nusantara Of Research*, 11(4), 393–406. <https://doi.org/10.29407/Nor.V10i4.21570>
18. Ramadhani, A. F., & Jatnika, D. C. (2025). Dinamika Interaksi Sosial Remaja Di Era Digital Dan Peran Pekerja Sosial. *Social Work Journal*, Volume: 14, 148–155. <https://doi.org/10.40159/Share.V14i2.59963>
19. Rohmatillah, N., Fatih Ahmad, N., & Fadhilah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. In *Jurnal Studi Pendidikan Islam* (Vol. 7, Number 1).
20. Ryff, C. D. (1989a). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. In *Journal Of Personality And Social Psychology* (Vol. 57, Number 6).
21. Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
22. Saraswati, D. A., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2024). Psychological Well-Being Pada Remaja : Bagaimana Peranan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 104–109.
23. Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2, 43–59.
24. Seprianto, Fadila, Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Smpit An-Nida. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol-4, 103–117.
25. Sulistyana, C. S., & Lestari, A. P. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.37036/Ahni.V8i1.226>
26. Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat Bullying. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>