

HUBUNGAN KECENDERUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

¹TIARA FIRDAUS, ²ANDIK MATULESSY, ³YANTO PRASETYO

Tiarafirdaus20@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya

ABSTRACK

in this case using social media is a necessity. This is encouraged by individuals preferring to play social media in their daily lives so that individuals feel reaching *psychological well-being*. The tendency of use on social media itself is a desire that individuals continue to want to use using social media. This study aims to determine the relationship between the tendency of use on social media and *psychological well-being*. individuals will feel happy and their psychological happiness is fulfilled. The purpose of this study is to determine the relationship between the tendency of use on social media and psychological well-being. This study uses correlational quantitative methods. The subjects in this study were 4th semester students of the Psychology Faculty who took the Basic Research Methodology course at UNTAG Surabaya with 101 subjects using simple random sampling technique. The measuring instrument used for the use of trends in social media with psychological well-being is product moment analysis. Data obtained based on the results of product moment analysis shows the correlation coefficient value of 0.220 with $p = 0,14$ ($p < 0.05$). These results indicate an increasingly positive attitude towards the tendency of use on social media with *psychological well-being*. The trend of use on social media effectively contributes 4.8% to *psychological well-being*

Keywords: Trends in the use of social media, psychological well-being

ABSTRAK

Dalam hal ini menggunakan media sosial adalah menjadi suatu kebutuhan. Hal ini didorong individu lebih memilih untuk bermain media sosial dalam kesehariannya sehingga individu merasa mencapai *psychological well-being*. Kecenderungan penggunaan pada media sosial sendiri bersifat suatu keinginan yang terus-menerus ingin dilakukan individu dengan menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being*. Dalam hal ini tidak sedikit juga yang akhirnya semakin menggunakan media sosial maka individu akan merasa senang dan kebahagiaan psikologisnya terpenuhi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Semester 4 Fakultas Psikologi yang menempuh mata kuliah Metodologi Penelitian Dasar di UNTAG Surabaya sejumlah 101 subyek menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being* adalah analisis product moment. Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis *product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,220 dengan $p = 0,14$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan semakin positif sikap terhadap kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being*. Kecenderungan penggunaan pada media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 4,8% terhadap *psychological well-being*.

Kata kunci : Kecenderungan penggunaan media sosial , *psychological well being*

Pendahuluan

Kehadiran sosial media merupakan hal yang dilematis, di satu sisi kehadirannya memberikan manfaat dalam memudahkan manusia untuk berkomunikasi secara luas tanpa batas ruang dan waktu. Penggunaan media sosial juga merupakan kebutuhan yang akan selalu dilakukan tidak memandang usia dalam menggunakan media sosial seperti remaja, dewasa pada saat ini sangat marak di kalangan masyarakat Indonesia. Menurut Oberst, Wegmann, dkk (2017) mengatakan bahwa media sosial didefinisikan sebagai komunitas virtual berbasis website yang memungkinkan untuk membangun profil individu dan masyarakat, bertujuan untuk membangun komunikasi dalam kehidupan masyarakat sehari-hari, dan meskipun penggunaannya terus berkembang, media sosial sangat populer di kalangan remaja dan dewasa muda. Kenyataan tersebut memungkinkan bahwa terjadinya perubahan-perubahan kondisi psikologis dalam diri individu saat melakukan akses ke media sosial.

Pada taraf tertentu, media sosial dapat menimbulkan reaksi positif dalam diri individu (Hudson, Roth, dkk 2013), seperti perasaan senang saat postingannya direspon oleh orang lain, mendapatkan wawasan penting melalui konten yang dibagikan orang lain, bertemu dengan individu lain dengan minat yang sama, mendapatkan hal-hal baru untuk mengembangkan diri, serta hal-hal positif lainnya. Kecenderungan penggunaan pada media sosial sendiri sangat berpengaruh pada kehidupan kesejahteraan psikologisnya sehingga dengan mudahnya kecenderungan penggunaan media sosial untuk mendominasi kesejahteraan psikologis manusia saat ini.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa salah satu hal yang dapat mempengaruhi tercapainya *psychological well-being* pada diri seseorang adalah dimilikinya kecerdasan emosi (Hutapea, 2011). Dimilikinya kecerdasan emosi pada diri seseorang akan menjadikan individu mampu mengelola emosinya hingga tercapai kestabilan emosional sehingga

pada akhirnya membuat individu menerima kondisi apapun yang dialaminya. Penelitian Hutapea tersebut, prinsipnya mendukung pernyataan Goleman (2008) bahwa dimilikinya kecerdasan emosi dapat membuat individu mampu mengatur suasana hatinya sehingga memunculkan perasaan bahagia yang mendasari hidupnya. Perasaan bahagia yang dialami individu merupakan salah satu tanda dipainya kesejahteraan.

Kesejahteraan pada saat menggunakan media sosial sendiri yang berarti *psychological well-being*, yaitu suatu kondisi ketika individu hidup bahagia karena memandang pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan terkait dengan dengan potensi yang dimiliki (Ryff dan Keyes, 1995). Artinya, sepanjang individu mampu memaknai pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya maka individu tersebut dapat tetap merasa sejahtera atau well being. Termasuk ketika individu mengalami peristiwa kehidupan yang buruk sekalipun, maka ketika ia mampu menerima dengan baik pengalaman

tersebut, sejahtera dapat dirasakannya.

Pada saat seperti ini banyak remaja dan semua kalangan merasakan kesejahteraan saat bermain media sosial dan beberapa masyarakat juga merasakan kesepian bila tidak menggunakan media sosial dalam kesehariannya.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana peneliti menghubungkan tiga variabel yang berbeda, dengan adanya variabel X1 dan variabel X2 dapat mempengaruhi variabel Y. Adapun ketiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : Kecenderungan Penggunaan Media Sosial
2. Variabel tergantung (Y) : Psychological Well-Being

A. Definisi Operasional

Definisi operasional *psychological well-being* adalah keadaan kesejahteraan psikologis individu yang berdasar pada pengalaman hidup yang membuatnya merasakan rasa bahagia dan sejahtera. Definisi operasional diatas diambil dari

beberapa tokoh di antaranya adalah Ryff & Keyes (1995). Skala *psychological well-being* didukung oleh Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) menyebutkan 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan.

Kecenderungan Penggunaan Media Sosial adalah intensitas merujuk pada kekuatan atau efek yang sangat kuat atau hebat. intensitas penggunaan sosial media adalah seberapa jauh penggunaan media sosial terintegrasi dengan perilaku sosial dan rutinitas pengguna, serta seberapa jauh koneksi emosional yang terjalin pada penggunaannya. Definisi operasional di atas diambil dari beberapa tokoh di antaranya (Horrikan, 2002).

Skala kecenderungan penggunaan pada media sosial menggunakan 6 aspek intensitas kecenderungan penggunaan media sosial menurut (Anggi, 2012) yaitu terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi dalam menggunakan

media sosial dalam kesehariannya, anti sikap dan minat untuk selalu menggunakan media sosial.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana peneliti menghubungkan dua variabel yang berbeda, dengan adanya variabel X dan variabel Y.

C. Subjek Penelitian

Populasi yang ada di Fakultas Psikologi Semester 4 di Universitas 17 Agustus 1945. Dengan jumlah 101 mahasiswa. Teknik yang digunakan adalah *Random Sampling*. *Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala.

Skala yang disusun dalam suatu instrumen pengambilan data untuk mengungkap variabel bebas yaitu kecenderungan penggunaan media sosial serta variabel terikat yaitu *psychological well being*. Kedua

skala dibuat sendiri oleh peneliti yang dibantu dengan expert judgment, meskipun pada skala kecenderungan penggunaan media sosial

Pada skala serta skala psychological well-being berpedoman pada dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1995). Kedua skala ini menggunakan model Likert.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Tujuan dari teknik analisis ini adalah untuk melihat pengaruh dari satu variabel atau lebih terhadap satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan Psychological Well-Being. Analisis data ini menggunakan spss versi 20.0 for windows. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila $(p) < 0,01$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan, $(p) < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan,

tetapi apabila $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi, 2012).

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan populasi yang ada di Fakultas Psikologi Semester 4 di Universitas 17 Agustus 1945. Subyek dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *Random Sampling* yang menggunakan mahasiswa semester 4 yang terdiri dari 101 mahasiswa dengan mata kuliah metodeologi penelitian dan mata kuliah tes intelegensi. Penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban untuk mengukur kecenderungan penggunaan media sosial dan *psychological well-being*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Product Moment untuk mengetahui korelasi hubungan antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa semester 4 Universitas 17 Agustus 1945. Berdasarkan Hasil Uji Korelasi Pearson mendapatkan nilai $R_{xy} = 0,220$ yang artinya lebih dari

(>0,05) dengan signifikan $p=0,14$ yang artinya bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa semester 4 fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Nilai $R_{xy} = 0,220$ yang artinya lebih dari (>0,05) yang berarti menunjukkan adanya suatu hubungan yang positif, artinya semakin tinggi kecenderungan penggunaan pada media sosial maka akan semakin tinggi juga psychological well-beingnya. Nilai Sig atau $p = 0,14$ artinya adalah data tersebut signifikan.

Hasil

A. Hasil Diskriminasi Aitem Dan Reliabilitas

1. Psychological well being

Hasil uji diskriminasi aitem terdiri dari 50 aitem menghasilkan 5 putaran dengan 31 aitem yang gugur. Aitem yang koefisien aitem yang bergerak dari 0,702 sampai 0,853. diskriminasi aitem yang baik dengan menggunakan *index correct item total correlation*. Batasan yang digunakan adalah 0,3 Sehingga apabila aitem memiliki *index aitem corrected item total*

correlation yang $> 0,3$ artinya aitem tersebut dinyatakan sah (Azwar,2016). Batasan yang digunakan adalah 0,3, sehingga apabila aitem memiliki *index corrected item total correlation* $< 0,3$ artinya aitem tersebut dinyatakan gugur, sebaliknya bila aitem $>0,3$ artinya aitem dinyatakan *index corrected* dinyatakan sah (Azwar, 2016). Batasan yang digunakan dalam koefisien reliabilitas adalah batasan yang reliabilitasnya 0,853 yang artinya memuaskan. Hasil uji reliabilitas pada skala psychological well-being terdiri dari 19 aitem yang valid menunjukkan Cronbach's Alpha (0,853) lebih dari (0,600) artinya skala psychological well-being mempunyai reliabilitas yang baik.

2. Kecenderungan Penggunaan Pada Media Sosial

Hasil uji diskriminasi aitem terdiri dari 24 aitem, lalu menghasilkan 3 putaran yang gugur dengan koefisien bergerak dari 0,629 hingga 0,749. Hasil uji reliabilitas yang di pada skala kecenderungan penggunaan pada media sosial 12 Aitem yang valid menunjukkan Cronbach's Alpha (0,749) lebih dari (0,600) artinya skala kecenderungan

penggunaan media sosial mempunyai reliabilitas yang baik.

B. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Test of Normalitas Kolmogorov Smirnov pada program SPSS versi 20 IBM for Windows. Adapun kaidah yang digunakan adalah apabila harga $p > 0,05$ maka sebaran atau distribusi dinyatakan normal dan apabila harga $p < 0,05$ sebaran atau distribusi dinyatakan tidak normal.(Hadi,2000).Berdasarkan hasil uji normalitas dari skala *psychological well being* menggunakan 0,104 untuk harga Z Kolmogorov Smirnov dan 0,223 untuk harga p. Harga p yang diperoleh oleh variabel *psychological well-being* sebesar $0,104 > 0,05$, menunjukkan bahwa sebaran atau distribusi dinyatakan normal. pada variabel kecenderungan penggunaan pada media sosial menggunakan 0,146 untuk harga Z Kolmogorov Smirnov dan 0,27 untuk harga p. Harga p yang diperoleh oleh variabel kecenderungan penggunaan media sosial sebesar $0,27 > 0,05$, menunjukkan bahwa sebaran atau distribusi dinyatakan normal.

C. Uji Linieritas

Uji Linieritas pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 20 IBM for Windows. Kaidah uji linieritas hubungan menggunakan besaran harga F dan p, apabila signifikansi $p < 0,05$ maka hubungannya adalah linear, sedangkan apa bila signifikansinya $p > 0,05$ maka hubungannya tidak linear. Hasil uji linieritas antara variabel kecenderungan penggunaan pada media sosial (X) dan *psychological well being* (Y) harga F =0,545 dengan $p = 0,22$ ($p < 0,05$). Artinya hubungan antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological well being* adalah linear.

D. Uji Analisis Product Moment

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Person Correlation*. tujuan dari teknik ini adalah untuk pengaruh dari satu variabel terhadap satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecenderungan Penggunaan Sosial Media dengan *psychological Well-being*. Analisis data ini menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila $(p) < 0,01$ maka hubungan antara variabel bebas

dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan, ($p < 0,05$) maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan, tetapi apabila $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi, 2012). Berdasarkan hasil menggunakan analisis product moment dengan memperoleh p sebesar $0,14 > 0,01$ yang artinya adanya hubungan yang positif kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological well-being*. Harga R_{xy} sebesar $0,220$ dengan p sebesar $0,14 (>0,01)$ yang artinya hubungan kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan hubungan yang signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, kecenderungan penggunaan pada media sosial pada mahasiswa banyak di jumpai pada saat mahasiswa bermain media sosial. Kecenderungan penggunaan pada media sosial sendiri membuat individu ingin terus menggunakan media sosial, kecenderungan tersebut dikarenakan lingkungan sosial

yang kurang mendukung sehingga mahasiswa memilih untuk terus-menerus bermain sosial media. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being* terbukti terdapat hubungan yang signifikan atau positif. Pada hipotesis ini menunjukkan bahwa adanya penggunaan pada media sosial pada mahasiswa sangatlah tinggi. Hal ini juga menunjukkan bahwa apabila kecenderungan penggunaan pada media sosial yang dimiliki oleh mahasiswa maka membuat *psychological well-being* dapat tercapai.

Mahasiswa yang memiliki banyak tekanan dalam kuliah akan dapat menyikapi tekanan yang ada dengan santai dan membawa hal yang menjadi tekanan tersebut dengan membuka media sosial sehingga tidak akan merasa terbebani dengan tekanan tersebut. Tetapi Secara keseluruhan frekuensi maupun intensi dalam penggunaan media sosial yang lebih besar tidak berkaitan

dengan kesepian dan kualitas hidup individu. Lebih jelasnya, individu yang menggunakan media sosial hanya untuk berbagi informasi tentang diri sendiri, bukan untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, atau pun belajar lebih banyak mengenai individu lain yang dikenal dalam kehidupan nyata (Brusilovskiy & Townley, dkk 2016). Akan tetapi, jika dilihat berdasarkan arah hubungan kedua variabel, mengenai arah sifat hubungan positif antara kebahagiaan psikologis yang dimediasi dengan media sosial. Media sosial ternyata dapat memfasilitasi pertemanan online yang kemungkinan akan meningkatkan kebahagiaan penggunaannya. Koc dan Gulyagci (2013) dalam penelitiannya menyatakan hal yang hasil penelitian mengatakan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis individu berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal tersebut menyebabkan kecanduan yang berdampak buruk seperti depresi berat, kegelisahan, dan insomnia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna situs jejaring sosial paling banyak didapati

pada siswa dengan kesehatan mental yang buruk. Pada tingkatan sosial, bahwa media sosial telah memudahkan individu berkomunikasi dan mengembangkan lingkaran sosialnya. Meskipun begitu media sosial memberikan perubahan baik di masyarakat, seluas apapun lingkaran sosial yang dapat dengan baik dalam membangun ikatan yang kuat Menurut Lin dan Utz (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hal tersebut tergantung bagaimana perasaan sesaat setelah individu membaca tulisan di media sosial misalnya facebook, dan bagaimana peran kedekatan hubungan dalam memprediksi perasaan bahagia serta iri. Hasil yang ditemukan adalah emosi positif akan lebih dapat dirasakan individu daripada emosi negatif, dan hubungan kekuatan tersebut menengahi perasaan bahagia dan perasaan iri dalam batas yang wajar. Selain itu, jika dicermati lebih dalam, perbedaan hasil pada penelitian-penelitian di atas sebelumnya menjadi hal yang menarik untuk diteliti karena banyak faktor yang sebaiknya diperhatikan. Salah satunya disebutkan bahwa individu akan cenderung bermedia sosial apabila memiliki

keterbukaan tinggi dan memiliki kepribadian ekstraversi. Dalam penelitian lain juga menjelaskan bahwa selain usia pengguna, kemampuan untuk mencerminkan perilaku ketika bermedia sosial dan ciri kepribadian setiap individu, serta lingkungan sosial pun termasuk dalam hal-hal yang perlu diperhatikan (ZeitelBank & Tat, 2014).

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kebahagiaan psikologis dan intensitas bermedia sosial dalam kategori yang tinggi. Tahapan yang tidak stabil menjadikan kondisi kebahagiaan pun berbeda antara satu sama lain, karena kebahagiaan sifatnya subjektif dan dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan suatu hal misalnya, mengenai hubungan yang erat pada keterhubungan sosial (Satici, Uysal, & Deniz, 2016). Hal tersebut menjadikan sebuah pembelajaran dan masukan untuk peneliti selanjutnya, bahwa latar belakang dan keadaan sosial yang ada di lingkungannya adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi intensitas

bermedia sosial pada mahasiswa yang perlu diperhatikan, karena dengan adanya keadaan lingkungan sosial yang terbilang kurang luas akan mempengaruhi faktor mahasiswa lebih merasa bahagia saat menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being* terbukti adanya hubungan yang signifikan atau positif diantara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan pada media sosial yang dimiliki oleh mahasiswa sebagaimana dapat mengarahkan mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*. Hipotesis ini membuktikan bahwa kecenderungan penggunaan pada media sosial dapat menjadi prediktor tercapainya *psychological well-being*. Hal ini mematahkan penelitian-penelitian yang telah diteliti sebelumnya yang menyatakan bahwa kecenderungan penggunaan sosial media berkorelasi rendah terhadap

psychological well-being. Tidak terbuktinya hipotesis ini dapat terjadi karena banyak hal diantaranya koresponden yang faking bad ataupun faking good, jawaban yang diberikan oleh koresponden tidak konsisten, koresponden kurang memahami pernyataan yang diberikan, ataupun jumlah pernyataan yang diberikan terlalu banyak yang menyebabkan koresponden lelah dalam menjawab sehingga jawaban yang diberikan bukanlah jawaban yang sebenarnya. Tidak terbuktinya atau tidak diterimanya kecenderungan penggunaan pada media sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* membuktikan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah budaya dan status sosial-ekonomi yang dikemukakan oleh Ryff (1995).

Faktor lingkungan sosial yang kurang baik tentu akan membuat individu merasa dapat menganggap sebuah hambatan yang dihadapi sebagai sesuatu yang berat ataupun sesuatu yang dapat membuat merasa kurang nyaman dengan sekitarnya,

sehingga mahasiswa kurang berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk bermain sosial media yang seperti inilah yang membuat mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*. Tetapi lebih baiknya untuk mencari lingkungan sosial yang dapat mengajak berkomunikasi dengan baik sehingga tidak terus menerus menggunakan media sosial untuk mencapai *psychological well-beingnya*.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui semakin individu menggunakan media sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* individu tersebut. penelitian dilakukan pada 101 mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hipotesis penelitian ada korelasi positif antara *psychological well-being* dengan kecenderungan penggunaan pada media sosial.. Hasil analisis korelasi *product moment* menghasilkan nilai R_{xy} 0,220 yang menghasilkan hubungan positif antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological*

well-being . Sumbangan efektif terhadap kecenderungan penggunaan pada media sosial dengan *psychological well-being* dengan analisis *product moment* dengan menunjukkan koefisien determinan (r^2) 0,220 yang berarti 4,8% yang berarti variabel kecenderungan penggunaan media sosial mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 4,8%. Sehingga kecenderungan penggunaan media sosial dengan *psychological well-being* memiliki pengaruh. Sedangkan 95,2% kemungkinan dapat disebabkan oleh faktor yang lainnya.

Referensi

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agus, S. (2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal psikologika*, 14(1), pp. 1-17. ISSN 1410-5071
- Anggi Erma F.S. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Sinetron Televisi Terhadap Perilaku Imitasi Gaya Hidup Artis pada Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), pp. 112-125. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Azwar, S. (2016). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brusilovskiy, E., Townley M. G., Snethen, G., & Salzer, M. S. (2016). Social media use, community, participation, and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses. *Computer in Human Behavior*, 65, 232-240. Diunduh 1 maret 2019 dari <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.036>
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science Of Happiness And Human Strengths*. Hove & New York : Brunner – Routledge Taylor & Francis Group
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hadi, S. (2012), *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.
- Hauser SL, Jameson JL, Fauci A, Longo DL, Loscalzo J, eds (2005). *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 19th (Ed). McGraw-Hill Education; 2015, 523-532. 2
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi*

- Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Horrigan, J.B. (2002). New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the Net's Future. *Pew Internet and American Life Project* pg. 1-27 13(1), 97-111 ISSN : 1858-4063
- Koc, M & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsycholog, Behavior, and Social Networking*, 16 (4),279–284,Diunduh 2 Februari 2019 dari <https://doi:10.1089/cyber.2012.0249>.
- Kapla, A & Haenlein, M. (2010).User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media, *Business Horizons* 53. P.61
- Lin, R., & Utz, S. (2015). *The emotional responses of browsing facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength*. *Computer in Human Behavior*, 52, Diunduh 5 Juni 2019 dari <http://doi:10.1016/j.chb.2015.04.064>
- Martin, Kuiper, N. A. dkk. (1993). Coping humour, stres, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*.25(1), 81–96.
- Manktelow, Roger; Taylor, B, (2014). Online Communication social media and Adolescent wellbeing; *Children and Youth Services Review*, Vol. 41, 06.2014, p. 27-36.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. Diunduh 5 Juni 2019 dari <http://doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being life.Current Direction In Psychological Science, *Journal psychological science*, 4(4) ,pp. 99-104
- Ryff, C. D (1989) Happiness is everyting, or is it? Exploration of the meaning of pysical well-being. *Journal Of Personality And Social Pyschology*, 57(6), 1069- 1081
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166

- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M (1995).The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C., Singer, & Burton, H. (2002). From Social Structure to Biology : *Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being*. Dalam Snyder, Lopez. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310.
- Sugiharto, B. A. (2016, Oktober 24). Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda. CNN Indonesia. Diunduh dari 6 Mei 2019 dari <http://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722-185-167570/pengguna-internet-di-indonesiadidominasi-anak-muda/>.
- Sugiyono (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Zeitel-Bank, N., & Tat, U. (2014). *Social media and it's effect on individuals and social systems. Human Capital without Borders: Management, Knowledge, and Learning for Quality of Life*, 1183-1190. Diunduh 3 Juni 2019 dari <https://www.toknowpress.net/ISBN/978-961-6914-093/papers/ML14-714.pdf>.
- Web Internet :
- Pertiwi, K.W. (2018). Riset Pemakaian media sosial masyarakat indonesia di unduh 3 Mei dari kompas.<https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia>

