

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN KECENDERUNGAN PENGUNAAN MEDIA SOSIAL

by Tiara Firdaus

FILE	JURNAL_TIARAAA.PDF (166.04K)	WORD COUNT	2223
TIME SUBMITTED	11-AUG-2019 02:57PM (UTC+0700)	CHARACTER COUNT	14827
SUBMISSION ID	1159214683		

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN KECENDERUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

TIARA FIRDAUS

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 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.

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.

21 Metode

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 10 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*. 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. 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. 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

Hasil Uji Pearson Correlation

Correlations

	VariabelY	VariabelX
13 Pearson Correlation	1	,220*
VariabelY Sig. (1-tailed)		,014
N	101	101
14 Pearson Correlation	,220*	1
VariabelX Sig. (1-tailed)	,014	
N	101	101

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-being*-nya. Nilai Sig atau $p = 0,14$ artinya adalah data tersebut 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 sangat 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 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 Rxy 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 ² penggunaan media sosial dengan *psychological well-being* memiliki pengaruh. Sedangkan 95,2% kemungkinan dapat disebabkan oleh faktor yang lainnya.

Refrensi

- ⁶ Anggi Erma F.S. (2012). *Hubungan Antara Intensitas Menonton Sinetron Televisi Terhadap Perilaku Imitasi Gaya Hidup Artis pada Remaja*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- ⁴ Ryff, C. D (1989) Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 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
- ¹ 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.

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN KECENDERUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

ORIGINALITY REPORT

%26
SIMILARITY INDEX

%21
INTERNET SOURCES

%12
PUBLICATIONS

%19
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Submitted to **Universiti Teknologi MARA** **%3**
Student Paper

2 Submitted to **Universitas Diponegoro** **%3**
Student Paper

3 **eprints.ums.ac.id** **%2**
Internet Source

4 **diva-portal.org** **%2**
Internet Source

5 Submitted to **UIN Sunan Gunung DJati Bandung** **%2**
Student Paper

6 **eprints.uny.ac.id** **%2**
Internet Source

7 Submitted to **University of Bradford** **%1**
Student Paper

8 **mpsi.umm.ac.id** **%1**
Internet Source

9 Submitted to **Universitas Pendidikan Indonesia**

Student Paper

% 1

10

adoc.tips

Internet Source

% 1

11

journal.stikespemkabjombang.ac.id

Internet Source

% 1

12

garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

% 1

13

Submitted to Erasmus University Rotterdam

Student Paper

% 1

14

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

% 1

15

eprints.umk.ac.id

Internet Source

% 1

16

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

<% 1

17

Wahyu Utami. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2016

Publication

<% 1

18

independent.academia.edu

Internet Source

<% 1

19

Submitted to Kolej Universiti Islam Sultan Azlan Shah

Student Paper

<% 1

20 journal.untar.ac.id <% 1
Internet Source

21 ojs.unm.ac.id <% 1
Internet Source

22 eprints.unm.ac.id <% 1
Internet Source

23 digilib.uin-suka.ac.id <% 1
Internet Source

24 Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo <% 1
Student Paper

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE MATCHES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON