

ABSTRAK

Salsabila¹, Hana Nafiah²

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Sma Negeri 1 Kajen

Pendahuluan: Penggunaan media sosial pada remaja semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital. Fenomena ini membawa dampak positif sekaligus negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja, seperti munculnya perbandingan sosial, tekanan sosial, dan penurunan kepercayaan diri. Kurangnya pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 259 siswa di SMA Negeri 1 Kajen. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner BSMAS untuk penggunaan media sosial dan PWBS untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Analisis univariat pada data numerik menggunakan nilai *mean*, *median*, *standar deviasi*, *nilai minimum*, dan *nilai maksimum*. Sedangkan data kategorik menggunakan distribusi frekuensi dan presentase. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden memiliki smartphone dan akun media sosial dengan rentang usia 15-17 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,3%). Tingkat penggunaan media sosial didominasi kategori adiksi sedang 175 (67,6%), sedangkan kesejahteraan psikologis sebagian besar berada pada kategori tinggi 132 (51,0%). Uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 1 Kajen, dengan arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis remaja.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 1 Kajen, dengan arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif. Temuan ini diharapkan menjadi referensi sekolah dalam penanganan adiksi serta peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja

ABSTRACT

Salsabila¹, Hana Nafiah²

The Correlation Between Social Media Use and Psychological Well-Being Among Adolescents at SMA Negeri 1 Kajen

Introduction: Social media use among adolescents has been increasing alongside the development of digital technology. This phenomenon brings both positive and negative impacts on adolescents' psychological well-being, such as the emergence of social comparison, social pressure, and decreased self-confidence. A lack of understanding regarding healthy social media use may increase the risk of psychological disorders. Therefore, this study aims to analyze the correlation between social media use and psychological well-being among adolescents.

Methods: This study is a correlational study with a cross-sectional approach involving a sample of 259 students at SMA Negeri 1 Kajen. Data collection techniques used the BSMAS questionnaire to assess social media use and the PWBS to measure psychological well-being. Univariate analysis of numerical data employed mean, median, standard deviation, minimum value, and maximum value. Meanwhile, categorical data were analyzed using frequency distribution and percentages. The bivariate analysis used the Chi-Square test.

Results: The results showed that all respondents owned smartphones and social media accounts, with an age range of 15–17 years. The majority of respondents were female (68.3%). The level of social media use was predominantly in the moderate addiction category (175; 67.6%), while most respondents had a high level of psychological well-being (132; 51.0%). The Chi-Square test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant correlation between social media use and psychological well-being among adolescents at SMA Negeri 1 Kajen. The direction of the correlation was found to be negative; thus, it can be interpreted that the higher the level of social media addiction, the higher the level of adolescents' psychological well-being.

Conclusion: There is a significant correlation between social media use and psychological well-being among adolescents at SMA Negeri 1 Kajen, with a negative direction of correlation. These findings are expected to serve as a reference for schools in addressing addiction and improving students' psychological wellbeing.

Keywords: Social Media Use, Psychological Well-Being, Adolescents