



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai sarjana keperawatan

Oleh :

**Widi Astutik**

**Nim : 30902100245**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**



**SKRIPSI**

Oleh :

**Widi Astutik**

**Nim : 30902100245**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja**” Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 13 januari 2025  
Yang menyatakan,

Mengetahui,  
Wakil Dekan I



Dr. Hj. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN.0609067594



Widi Astutik  
NIM. 30902100245



**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Widi Astutik

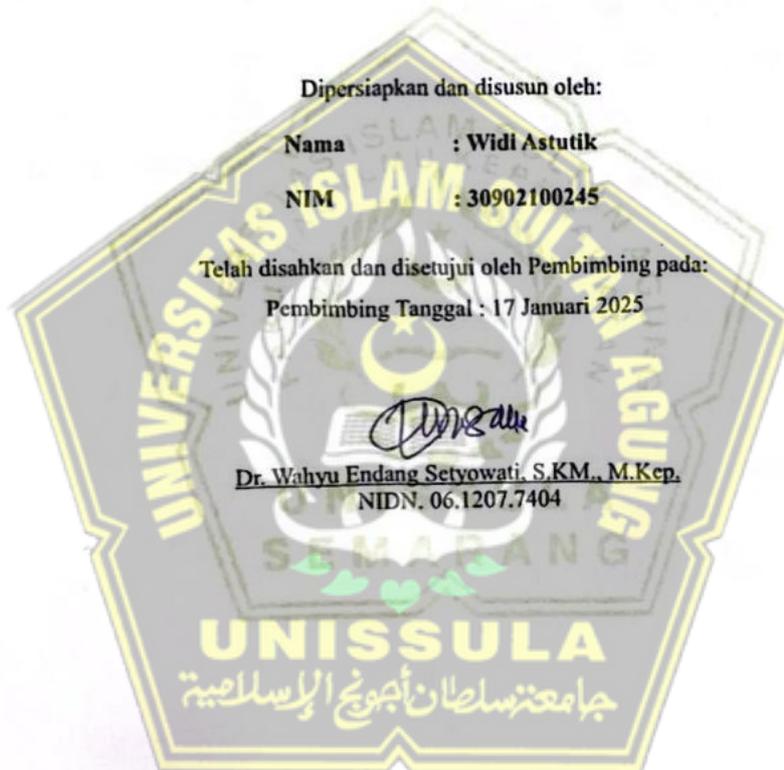
NIM : 30902100245

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing Tanggal : 17 Januari 2025



Dr. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep.  
NIDN. 06.1207.7404



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul  
**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Widi Astutik

Nim : 30902100245

Telah diperhatikan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Januari 2025  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 06.2302.8802

Penguji II,

Dr. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep.  
NIDN. 06.1207.7404

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 06.2208.7403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2025**

**ABSTRAK**

Widi Astutik

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

57 halaman + 6 tabel + xiv(jumlah hal depan) + 13 lampiran

**Latar Belakang:** Perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial, telah berdampak signifikan pada remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Meskipun media sosial digunakan untuk mencari informasi dan berinteraksi, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis, seperti kecemasan dan ketidakmampuan mengendalikan diri. Faktor-faktor seperti kelekatan sosial juga berperan dalam kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja, dengan harapan memberikan wawasan untuk strategi dukungan psikologis yang lebih efektif.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah siswa - siswi SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang. Teknik yang digunakan adalah *total sampling* sebanyak 108. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi square*.

**Hasil:** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden berusia 14 tahun mendominasi dengan jumlah 77 orang (71,3%), diikuti oleh usia 15 tahun sebanyak 29 orang (26,9%) dan 16 tahun sebanyak 2 orang (1,9%). Dari segi jenis kelamin, laki-laki merupakan kelompok terbanyak dengan 57 responden (52,8%). Penelitian ini juga menemukan bahwa 68,5% responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, sedangkan 31,5% menggunakan dengan intensitas rendah. Dalam hal kesejahteraan psikologis, 25,9% responden memiliki kesejahteraan tinggi, 64,8% sedang, dan 9,3% rendah. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000.

**Simpulan :** Terdapat keeratan hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja (*p value* 0,000)

**Kata kunci:** penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis

**Daftar pustaka:** 43 (2019-2024)

**NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCES**  
**SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

*Thesis, Januari 2025*

**ABSTRACT**

Widi Astutik

***THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA USE WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS***

*57 pages +6 tables + xiv (number of front pages) + 13 appendices*

**introduction:** *The development of information technology, especially social media, has had a significant impact on teenagers aged 10 to 19 years. Although social media is used to seek information and interact, excessive use can have negative impacts on psychological well-being, such as anxiety and inability to control oneself. Factors such as social attachment also play a role in adolescents' psychological well-being. This study aims to explore the relationship between social media use and adolescents' psychological well-being, with the hope of providing insight into more effective psychological support strategies.*

**Method:** *This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The sample used was female students at Sultan Agung 4 Islamic Middle School, Semarang. The technique used was total sampling of 108 people. The correlation test used in this research was the chi square test.*

**Results:** *The results of this study showed that respondents aged 14 years dominated with 77 people (71.3%), followed by 15 year olds with 29 people (26.9%) and 16 year olds with 2 people (1.9%). In terms of gender, men were the largest group with 57 respondents (52.8%). This research also found that 68.5% of respondents used social media with high intensity, while 31.5% used it with low intensity. In terms of psychological well-being, 25.9% of respondents had high well-being, 64.8% medium, and 9.3% low. The results of statistical tests using chi-square show a p-value of 0.000.*

**Conclusion:** *There is a close relationship between the use of social media and psychological well-being in adolescents (p rate 0.000)*

**Key words:** *use of social media, psychological well-being*

**Binliographies:** *43 (2019-2024)*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”** dengan sebaik - baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM,M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.AN Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Dr. Hj. Wahyu Endang Setyowati, S.KM.,M.Kep pembimbing I yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya, ilmu yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, iklas, dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. Ns. Betie Febriana, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah membuat saya antusias dalam membuat skripsi yang baik dan benar serta meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan.
6. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
7. Teruntuk kedua orang tua saya Ibuk dan bapak yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan, kepercayaan perhatian kepada saya selama ini.
8. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
9. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2021 yang menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 13 januari 2025  
Penulis,

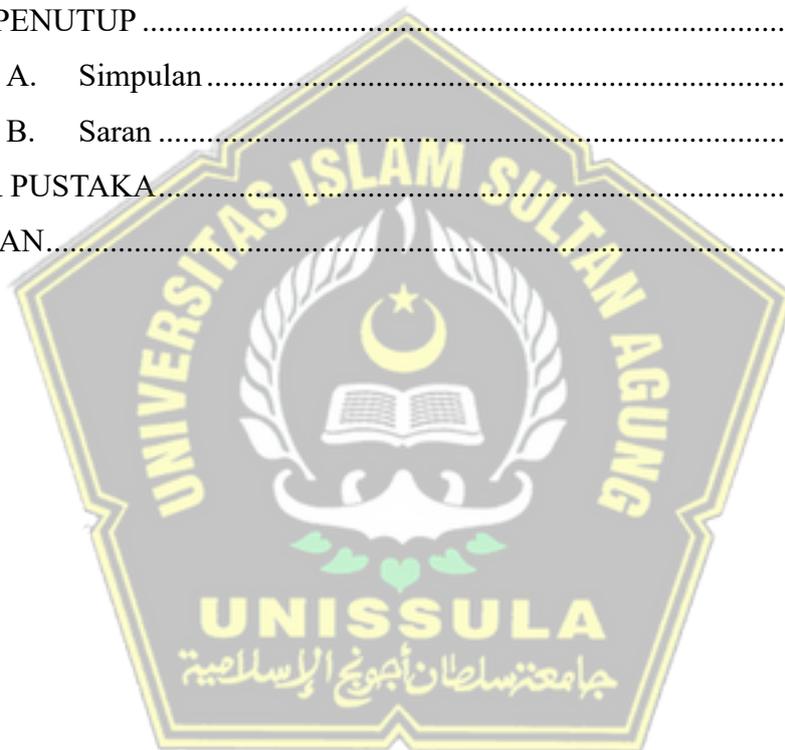
Widi Astutik  
NIM. 30902100245

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penulis .....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
3. Untuk Masyarakat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Media Sosial .....	7
2. Kesejahteraan Psikologis .....	13
B. Kerangka teori.....	23
C. Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Variabel Penelitian .....	25

1.	Variabel Bebas (Variabel Independen ).....	25
2.	Variabel Terikat (Dependen Variabel).....	26
C.	Jenis dan Desain Penelitian.....	26
D.	Populasi dan Sampel.....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sempel .....	27
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	28
E.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
F.	Definisi Operasional .....	29
G.	Instrument / Alat Pengumpulan Data.....	29
1.	Instrumen Penelitian .....	29
2.	Uji Instrumen Penelitian .....	31
H.	Metode Pengumpulan Data.....	33
I.	Rencana Analisis Data .....	34
1.	Pengelolaan Data .....	34
2.	Jenis Analisis Data.....	35
J.	Etika Penelitian .....	36
1.	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan ).....	36
2.	Prinsip <i>Nonmaleficence</i> (Keamanan) .....	36
3.	Prinsip <i>Justice</i> (Keadilan).....	37
4.	<i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	37
5.	Prinsip Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ).....	37
6.	Prinsip <i>Beneficence</i> (Manfaat).....	37
7.	<i>Veracity</i> (Kejujuran).....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		39
A.	Pengantar Bab .....	39
B.	Analisis Univariat .....	39
1.	Karakteristik Responden.....	39
2.	Penggunaan media sosial .....	40
3.	Kesejahteraan psikologis .....	40
C.	Analisis Bivariat .....	41

BAB V PEMBAHASAN .....	42
A. Pengantar Bab .....	42
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Analisa univariat .....	45
3. Analisa bivariat .....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
D. Implikasi Keperawatan .....	51
BAB VI PENUTUP .....	53
A. Simpulan .....	53
B. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	29
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia, di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108) .....	39
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108) .	40
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi penggunaan media sosial di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108) .....	40
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang (n=108) .....	40
Tabel 4.5. Hasil uji bivariat hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di smp islam sultan agung 4 semarang (n=108) .....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1. Kerangka Konsep.....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Survey Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Jawaban Perizinan penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Instrumen Penelitian
- Lampiran 8. Jadwal Penelitian
- Lampiran 9. Uji Univariat
- Lampiran 11. Lembar Catatan Hasil Konsultasi
- Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 13. Dokumentasi



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia (Nugraini & Ramdhani, 2019). Teknologi informasi pada era globalisasi saat ini telah di gunakan pada seluruh kehidupan masyarakat. Pengguna teknologi berasal dari berbagai kalangan dan berbagai usia termasuk kalangan remaja telah menggunakannya. Menurut world health organization (WHO) remaja adalah penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan kalangan yang sering memanfaatkan teknologi informasi dan salah satunya adalah pengguna media internet khususnya media sosial untuk mencari informasi, hiburan bahkan berinteraksi dengan rekan sejawat disitu jejaringan sosialnya (Nur Cahya et al., 2023). Menurut Santrock (2019) remaja yang tidak mampu mengendalikan diri menggunakan internet untuk mengakses media sosial secara berlebihan. Inilah salah satu perwujudan remaja dalam beraktualisasi diri pada masa peralihan untuk mencapai kematangan individu yang membuat seorang remaja berpengaruh pada psikologis.

Faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat serta pencapaian tujuan hidup (Ryff dan singer 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu kelekatan dan relasi yang hangat

(Ramadhani & Sismiati, 2019). Pada Saat akses ke media sosial, kondisi psikologis seseorang berubah. Pada titik tertentu, media sosial dapat menyebabkan reaksi positif, mendapatkan wawasan penting dari konten yang dibagikan orang lain, dan bertemu dengan orang yang memiliki minat yang sama dalam mendapatkan hal baru untuk mengembangkan diri. Penggunaan media sosial sangat memengaruhi kesehatan psikologis manusia, sehingga kecenderungan penggunaan media sosial untuk mendominasi kesejahteraan psikologis manusia (yanto prasetyo et al., 2019)

Media sosial dapat mengganggu aspek kesejahteraan psikologis yang tertanam dalam karakter seseorang, Sehingga media sosial membawa dampak terhadap psikologis, baik dampak positif maupun dampak negatif. Menurut Santrock (2019). Meningkatnya pemakaian media sosial dalam kesejahteraan mental dapat berdampak pada faktor-faktor seperti penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi. (Rahman et al., 2021)

Karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi antara lain memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu (Aulia & Panjaitan, 2019). Dari penjelasan tersebut maka kita perlu membatasi waktu dalam penggunaan media sosial dan

mencari kesibukan yang lebih positif dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari (Deviana et al., 2023).

Jumlah orang yang menggunakan media sosial di Indonesia bertambah 10,12%, berdasarkan hasil survei yang dilakukan bersama Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII). Di antara semua pengguna media sosial di Indonesia, terungkap bahwa mayoritas pengaksesnya berumur antara 15 hingga 19 tahun. (Saputra, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya 206 orang mahasiswa tahun pertama dan kedua di perguruan tinggi. Mereka terdiri dari 57,77% perempuan dan 42,23% laki-laki yang secara rutin menggunakan internet antara 5 hingga 10 jam per hari. 83,50% dari partisipan menggunakan laptop/komputer dan handphone dalam mengakses internet sedangkan sisanya mengakses salah satu saja (Nugraini & Ramdhani, 2019).

Beberapa penelitian terkait diantaranya, penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengguna media sosial dan kesejahteraan efektif di antaranya remaja sebanyak 44% tidak merasa lebih baik atau lebih buruk setelah penggunaan media sosial pasif, 46% merasa lebih baik dan 10% merasa lebih buruk (beyens, powels, van driel, keijsers,&valkenburg, 2020), sehingga ada dampak negatif terkait kesejahteraan dari penggunaan media sosial (Septiana, 2021).

Menurut Weistein (2019), Selanjutnya, penelitian yang dilakukan pada kalangan remaja menunjukkan bahwa pengalaman dalam menggunakan media sosial berpengaruh terhadap individu yang terkait dengan empat dimensi

fungsional. Pertama, interaksi sosial yang dapat mempengaruhi kedekatan atau perpisahan hubungan. Kedua, ekspresi diri yang dapat mendukung penegasan diri disertai perhatian terhadap penilaian orang lain. Ketiga, eksplorasi yang muncul dari minat dapat memberikan inspirasi atau tantangan. Terakhir, aktivitas berselancar di internet dapat menimbulkan hiburan dan rasa bosan, serta perasaan kagum dan cemburu. (Rizky, 2019).

Perawat jiwa berperan dalam memberikan asuhan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Mereka menggunakan komunikasi terapeutik dan strategi dukungan sosial untuk membantu mengatasi tantangan psikososial. Melalui pendidikan kesehatan dan pengembangan keterampilan sosial, keperawatan jiwa psikososial bertujuan untuk memberdayakan individu dan keluarga, sehingga dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental dengan lebih efektif (Ernalinda Rosya, 2019).

Dari uraian yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin melakukan penelitian dengan masalah apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi penggunaan media sosial SMP Islam Sultan Agung 4.
- c. Mengidentifikasi kesejahteraan psikologis pada remaja SMP Islam Sultan Agung 4 .
- d. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP Islam Sultan Agung 4.

## **D. Manfaat Penulis**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat di harapkan bisa menambah ilmu untuk para pembaca terkhususnya untuk departemen keperawatan jiwa serta memberikan informasi tentang media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

Dari hasil penelitian diharapkan mampu memberikan masukan pemikiran untuk pihak yang berkepentingan terutama mahasiswa, sehingga dapat masukan bagi optimalisasi pelaksanaan pembelajaran. Dapat melakukan pengecekan kesejahteraan psikologis akibat penggunaan media sosial, serta memberikan informasi tentang menejemen kesejateraan psikologis yang baik.

### 3. Untuk Masyarakat

Dimana dari hasil penelitian ini dilakukan, diharapkan bisa memberikan informasi dikalangan masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas asuhan keperawatan jiwa oleh tenaga kesehatan khususnya perawat.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Media Sosial**

###### **a. Pengertian Media Sosial**

Media sosial merupakan sebuah media daring yang berfungsi menggunakan teknologi berbasis web dan telah membawa perubahan dalam komunikasi yang sebelumnya hanya dapat satu arah dan berubah menjadi dua sekarang dapat digambarkan sebagai dialog dua arah atau interaktif. Media sosial merupakan tempat, layanan, dan alat bantu yang memungkinkan setiap orang terhubung sehingga dapat mengekspresikan dan berbagi dengan individu lainnya dengan bantuan internet (Ayub & Sulaeman, 2022).

Media sosial adalah platform yang dirancang untuk memfasilitasi interaksi antara pengguna dan mempunyai sifat komunikasi dua arah, media sosial juga sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil seseorang, dengan media sosial ini manusia dimungkinkan untuk berkomunikasi satu sama lain dimanapun mereka berada dan kapanpun, tidak peduli seberapa jauh jarak mereka (Azhari Harahap et al., 2020).

###### **b. Pengaruh Media Sosial**

Media sosial dapat memiliki potensi untuk mempengaruhi remaja secara positif maupun negatif, dan pemahaman yang lebih

mendalam tentang dampaknya terhadap kesejahteraan emosional sangatlah penting. Pada sisi negatif, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak sehat dapat menimbulkan berbagai masalah. Perasaan rendah diri merupakan salah satu pengaruh utama. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak realistis yang digambarkan di media sosial, yang berujung pada ketidakpuasan dengan diri sendiri, rendah diri, dan kecemasan akan penilaian orang lain. Mereka seringkali terpapar dengan citra yang disunting dari kehidupan orang lain, sehingga menciptakan persepsi yang tidak realistis tentang kebahagiaan dan kesuksesan. Selain itu, isolasi sosial juga merupakan dampak negatif yang muncul dari penggunaan medsos. Meskipun medsos memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman-teman mereka secara online, interaksi tersebut seringkali tidak memiliki kedalaman dan kualitas yang sama seperti interaksi sosial di dunia nyata. Remaja dapat merasa kesepian atau tidak terhubung secara emosional, karena lebih suka berinteraksi melalui layar daripada membangun hubungan di dunia nyata (Secsio et al., 2019).

c. Tipe Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial di bagi menjadi 2 tipe (Khotimah Sirajuddin et al., 2023)

1) Pengguna aktif

Adalah pengguna media sosial yang aktif dalam interaksi online Melalui berbagai fitur media sosial.

2) Penggunaan pasif

Penggunaan media sosial yang hanya untuk melihat konten media sosial tanpa berinteraksi dalam media sosial. penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Media sosial sering kali menjadi platform dimana remaja rentan terhadap *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Sekarayu & Santoso, 2022)

d. Dampak Penggunaan Media Sosial

Berikut adalah dampak media sosial secara umum (Mulyono, 2021).

1) Dampak Positif :

- a) Memudahkan individu dalam membentuk sebuah kelompok yang beraliran sama, sehingga mereka tergabung dalam satu komunitas yang dapat bekerja secara bersama maupun mengekspresikan diri melalui postingan yang diunggah setiap harinya.
- b) Media sosial dapat menyebarkan berbagai informasi lebih cepat dibandingkan media yang bersifat tradisional.

- c) Membantu pengguna membagikan konten mereka sendiri dengan aplikasi atau layanan yang tersedia.
- d) Membantu pengguna mencari informasi yang disukai melalui konten-konten yang dimiliki pengguna lain di dunia.

## 2) Dampak Negatif

### a) Kecemasan

Kecemasan disebabkan oleh stres yang timbul akibat keinginan untuk terus-menerus membangun citra diri yang tidak realistis dan persepsi kesempurnaan yang tidak mampu diraih oleh individu dalam media sosialnya. Stres yang disebabkan oleh kecemasan sosial dikaitkan dengan individu yang selalu berusaha menampilkan dirinya dengan sempurna dan konsisten.

### b) Depresi

Depresi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial sebagian disebabkan oleh kurangnya keintiman. Seseorang cenderung lebih sering menampilkan sisi kesuksesan dan kebahagiaan hidup mereka di media sosialnya dibandingkan harus jujur menjadi siapa diri mereka sebenarnya.

### c) Aktivitas Kriminal

Individu yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menyembunyikan identitas mereka. Mereka dapat melakukan

berbagai aksi seperti *cyber bullying*, perdagangan manusia, dan perdagangan obat terlarang.

d) Harga Diri Rendah

Penggunaan media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang "terbaik", misalnya, remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik. Dalam hal gaya hidup dan keterampilan. Hal ini membuat remaja yang tidak mampu melakukan hal yang sama akan merasa pesimis dan menimbulkan harga diri rendah.

e) Komparasi Sosial

Seseorang terus menerus mengamati berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan temannya melalui postingan foto dan videonya di media sosial yang membuat seseorang membandingkan dengan kehidupannya sendiri yang jadi tampak membosankan dan kurang baik. Hal ini dapat memmbulkan rasa cemburu, cemas, stress, hingga depresi.

f) Kestabilan Emosi

Konten dari media sosial yang sangat luas membuat penggunanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat apapun, termasuk yang mengandung unsur yang memicu perubahan suasana perasaan atau emosi. Ketika stimulus yang di dapatkan oleh individu dengan intensitas yang tinggi akan

megalobatkan perubahan suasana perasaan sehingga ber dampak pada perubahan kestabilan emosi.

g) Membuat kecanduan atau ketergantungan

Konten media sosial yang luas, banyaknya fitur menarik, dan member kenyamanan bags remaja membuat remaja tidak bisa lepas darinya, sehingga menyebabkan kecanduan media sosial.

e. Manfaat Media Sosial

Menurut Fitriani & Yuni (2019) Ada beberapa manfaat dari media sosial diantaranya sebagai berikut:

1) Manfaat media sosial dalam efektifitas komunikasi pemasaran terpadu.

Sosial media memang sejatinya sebagai media sosial dan interaksi, menarik orang lain agar melihat dan mengunjungi tautan yang berisikan informasi mengenai produk dan lam-lain. Sangat wajar sekali keberadaan media sosial dijadikan tempat pemasaran yang paling mudah dan paling murah (*lowcost*) oleh perusahaan Karena sebagai situs jejaring, media sosial memiliki salah satu peran yang sangat penting di dalam pemasaran. Yang menghubungkan pelanggan dan calon dari produk atau jasa suatu merek atau perusahaan.

## 2) Manfaat media sosial dalam efektifitas komunikasi politik

Komunikasi politik adalah prinsip dan penerapan komunikasi pada kampanye politik oleh berbagai individu, organisasi, prosedur-prosedur dan proses komunikasi politik mencakup analisis, pengembangan, implementasi dan pengelolaan strategi kampanye oleh setiap kandidat, partai politik, pemerintah, pelobi dan kelompok. kelompok kepentingan yang dapat digunakan untuk membentuk opini publik, dan memajukan ideologi mereka sendiri.

## 3) Manfaat media sosial dalam efektifitas komunikasi pembelajaran.

Husain (dalam Setiadi 2016) mengemukakan bahwa manfaat internet atau media sosial dalam proses pembelajaran sangat diharapkan mampu merangsang siswa atau peserta didik agar dapat belajar lebih mandiri serta berkelanjutan sesuai dengan kecakapan dan potensi yang mereka miliki media sosial bermanfaat sebagai tempat untuk menyampaikan informasi dengan partisipasi dari penggunanya.

## 2. Kesejahteraan Psikologis

### a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kemampuan menerima diri sendiri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal,

dan memiliki tujuan dalam kehidupan, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (RYFF, 1989). Disisi lain, kesejahteraan psikologis juga di defisinikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri, pernyataan diri dan aktualisasi diri (Ramadhani & Sismiati, 2019). Lain halnya dengan hurlock yang mendefisinikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* kasih sayang, dan *achievement* (pencapaian) (khairiyah khadijah et al., 2023)

b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Konsep kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Adhyatman prabowo, 2019).

c. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek kesejahteraan yang digambarkan oleh Ryff dalam (Kim, 2019).

1) Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya

di masa yang lalu. Individu dalam hal ini mampu untuk mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang yang mampu menerima dirinya adalah orang yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kekuatan serta kelemahan dirinya dan ini merupakan salah satu karakteristik dari berfungsi positif secara psikologis (*positive psychological functioning*).

Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sebaliknya orang yang belum menerima dirinya sendiri ditandai dengan rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, kecewa dengan masa lalunya, melihat kekurangan pada karakternya, dan merasa bahwa dirinya bukan dirinya yang sebenarnya.

## 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

Individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain serta ia merasa puas. Selain itu, adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang tepat

(*significant others*). Dalam kategori teori perkembangan orang dewasa juga menekankan ketercapaian dari hubungan yang akrab dengan orang lain (*intimacy*) serta adanya bimbingan dan arah dari orang lain (*generativity*) Oleh karena itu, pentingnya terdapat hubungan yang positif dengan orang lain ditekankan kembali dalam konsep kesejahteraan psikologis Terdapat beberapa karakter yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mempunyai kehangatan dan kepuasan berhubungan berdasarkan kepercayaan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat, memiliki afek, dan kedekatan, memahami aspek saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan.

Sedangkan karakter individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan saling percaya dengan orang lain, merasa dirinya adalah individu yang tidak akrab, sulit terbuka, dan tidak peduli dengan orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat suatu kesepakatan/kompromi untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain.

### 3) Kemandirian (*autonomy*)

Kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan

memuaskan. Dalam sistem sosial, individu dengan otonomi mampu untuk mempertahankan dirinya, memiliki kualitas dari keberadaan dus (*zelf- determination*) dan memiliki kebebasan yang mana hal ini merupakan kemampuannya didalam tekanan sosial ia memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendiriannya walaupun hal itu berlawanan dengan norma umum Sebagai contoh, digambarkan oleh Ryff (1995) seseorang yang dapat berfungsi secara penuh (*fully functioning person*) adalah orang yang memiliki pandangan pribadi tentang evaluasi mengenai dirinya (*internal locus of evharton*), tanpa harus terdapat persetujuan dari orang lain, tetapi ia memiliki penilaian standar dalam mengevaluasi dirinya.

Individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik mampu mandiri dan memanjakan ketidakbergantungannya mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya dan mengialassi din sendan menggunakan standar pribadinya.

Sedangkan individu yang belum memiliki otonomi adalah seseorang yang tergantung pada harapan dan evaluasi orang lain, berpijak pada keputusan orang lain untuk membuat suatu keputusan yang penting serta menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu.

#### 4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. Dilihat dari karakteristik mental yang sehat, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Dalam teori perkembangan, penguasaan lingkungan ditekankan dengan adanya kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta merubahnya secara kreatif melalui suatu aktivitas fisik maupun aktivitas mental. Hal ini mengkombinasikan sudut pandang yang menganggap bahwa partisipasi secara aktif dan penguasaan lingkungan merupakan aspek yang penting dalam kerangka kerja mengenai fungsinya aspek psikologis secara positif.

Karakteristik individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal.

Sedangkan individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada disekitarnya, dan kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan diberbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan di dalam hidupnya. Individu tersebut memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti. Dalam pengertian kematangan juga menekankan adanya pemahaman akan tujuan hidup, perasaan terarah, dan adanya suatu maksud dalam hidupnya. Dalam teori perkembangan masa hidup merujuk pada adanya berbagai perubahan dalam tujuan hidup, seperti menjadi seseorang yang lebih produktif dan kreatif ataupun tercapainya integritas emosional dimasa yang akan datang Oleh sebab itu, seseorang yang telah bisa berfungsi secara positif akan memiliki tujuan, maksud, dan perasaan keberarahan, yang mana semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna.

Ciri-ciri dari individu yang memiliki tujuan dalam hidup, yaitu memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya, merasa bahwa terdapat makna di kehidupan sekarang dan

kehidupan yang telah lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya dan memiliki tujuan (*aims*) dan sasaran akhir dalam hidup.

Adapun ciri dari individu yang tidak memiliki tujuan hidup, yaitu merasa kekurangan bermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan, kurangnya perasaan keberarahan, tidak mampu melihat tujuan dari kehidupan dimasa lalu, tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi keludupannya.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Berfungsinya aspek psikologis yang optimal mensyaratkan tidak hanya seseorang tersebut mencapai suatu karakteristik yang telah dicapai sebelumnya, namun juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi yang dimiliki, untuk tumbuh dan terus berkembang sebagai seseorang yang utuh. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri dan merealisasikan potensi yang dimilikinya adalah merupakan pusat dari sudut pandang klinis mengenai pertumbuhan pribadi. Sebagai contoh, keterbukaan untuk mau mengalami sesuatu (*openness to experience*), merupakan satu karakteristik kunci bagi seseorang yang bisa berfungsi secara penuh. Teori masa hidup (*life span*) juga menekankan adanya keterlanjutan dalam mengembangkan

dan menghadapi berbagai tantangan dan tugas baru diberbagai periode kehidupan.

Karakteristik yang menunjukkan pertumbuhan pribadi antara lain memiliki perasaan akan perkembangan yang berkelanjutan, kemampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu.

Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi antara lain adanya perasaan yang terhenti (*stagnation*), kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dengan hidup dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan-kebiasaan yang baru

#### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut penelitian para ahli, ada beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental, yang pertama dan terutama adalah usia. penelitian telah menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan meningkatnya usia Pada saat yang sama, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menurun drastis seiring bertambahnya usia. Selain itu Pengukuran penerimaan diri

dan hubungan positif tidak ditunjukkan oleh perbedaan usia (Keyes & Waterman, 2003).

Kedua adalah jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Maya Triana et al., 2021).

Ketiga adalah dukungan sosial, penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis (Adhyatman prabowo, 2019).

e. Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Setiap orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Menurut asumsi peneliti, tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari kualitas seseorang dalam menjalani kehidupannya sendiri. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, mampu memaknai hidupnya secara penuh dan mampu menjalankan fungsi-fungsinya sebagai pribadi secara utuh. Sebaliknya, seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah hanya memandang hidupnya sebagai hal yang tidak berarti (Febriyanti et al., 2022).

## B. Kerangka teori



**Gambar 2.1. Kerangka Teori**

Sumber (Adhyatman prabowo, 2019; Mulyono, 2021; Secsio et al., 2019).

### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara untuk masalah yang menjadi objek penelitian (Sugiono, 2017). Kemudian akan ditunjukkan kebenarannya secara nyata (Sugiono, 2017). Berdasarkan kerangka teori diatas, dapat diambil hipotesis yaitu hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Ha : Adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Ho : Tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan yang berkaitan antara variabel satu dengan variabel yang lain dalam penelitian (Sugiono, 2017). Kerangka konsep dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas (independent) adalah Penggunaan media sosial, serta variabel terikat (dependent) yaitu kesejahteraan psikologis.



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

#### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2017). Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel pada penelitian ini dapat dibedakan menurut hubungan antara satu variabel dengan yang lain :

##### 1. Variabel Bebas (Variabel Independen )

Menurut (Sugiono, 2017) variabel independen disebut juga dengan variabel bebas, variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau

timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini ialah penggunaan media sosial.

## 2. Variabel Terikat (Dependen Variabel)

Menurut (Sugiono, 2017) variabel dependen disebut juga dengan variabel terikat, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (dependen) pada penelitian ini ialah kesejahteraan psikologis.

## C. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. penelitian kuantitatif yaitu pendekatan yang didalamnya terdapat metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel yang diukur terdiri dari instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik (Sugiono, 2017).

Peneliti menggunakan sebuah pendekatan *cross sectional* dengan bentuk kuantitatif, dimana proses pengambilan hasil ukur variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan yang artinya subjek diobservasi satu kali saja pada saat pemeriksaan atau pengkajian data. Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada Siswa SMP Islam Sultan Agung 4

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut (Sugiono, 2017) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi SMP islam sultan agung 4 yang berjumlah 108.

### 2. Sempel

Sempel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2017). Teknik sampling menurut (Sugiono, 2017) menyatakan bahwa adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *total sampling*. Menurut (Sugiono, 2017). Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sempel sama dengan populasi (sugiyono, 2017). Sempel dalam penelitian ini yaitu siswa siswi SMP islam sultan agung 4 yang berjumlah 108.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria untuk menentukan sampel

#### a. Kriteria inklusi

Mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Rinaldi & Mujianto, 2017). Kriteria Inklusi dari penelitian ini adalah :

- 1) Siswa-siswi kelas IX SMP Islam Sultan Agung 4 yang masih aktif
- 2) memiliki akun media sosial dan aktif menggunakannya
- 3) Bersedia menjadi responden

#### b. Kriteria eksklusif

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Nursalam, 2018). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

- 1) Siswa yang tidak memiliki akun media sosial
- 2) Siswa yang tidak hadir dalam penelitian

### E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi di SMP Islam Sultan Agung 4 yang dilaksanakan pada bulan Oktober hingga Desember 2024.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Nursalam, 2018).

**Tabel 3.1. Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Penggunaan Media sosial	Penggunaan sarana teknologikomunikasi berbasis internet yang terdapat di berbagai perangkat elektronik seperti <i>handphone</i> dan laptop untuk berinteraksi sosial	Kuesioner ini menggunakan skala likert terdiri dari 16 item pertanyaan skala dengan skor : tidak pernah :1 kadang kadang :2 Sering :3 Selalu :4	Skor : 1. Penggunaan rendah : 1-32 2. Penggunaan berat : 33-48	Ordinal
2.	Kesejahteraan psikologis	Kondisi individu yang di tandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak adanya gejala depresi.	Pengukuran ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 19 pertanyaan dengan skala likert, Dengan 4 pilihan jawaban : Sangat tidak setuju :1 Tidak setuju :2 Setuju :3 Sangat setuju :4	Skor 1. Kesejahteraan psikologis tinggi : >68 2. Kesejahteraan psikologi sedang : 53-68 3. Kesejahteraan psikologis rendah : <53	Ordinal

## G. Instrument / Alat Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen ini dipergunakan sebagai alat untuk mengukur dan mengumpulkan data mengenai suatu variabel (Sugiono, 2017). Dalam riset

menggunakan instrument penilaian berupa kuesioner. Instrumen yang di pakai dalam penelitian adalah :

a. Kuesioner A

Kuesioner ini berisikan tentang identitas responde, yaitu identitas siswa meliputi inisial nama, usia, jenis kelamin, kelas.

b. Kuesioner B

Kuesioner ini tentang penggunaan media sosial di ambil (Mega Dewi, 2023). Pengukuran menggunakan skala likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Kuesioner ini terdiri dari 16 butir pertanyaan. Dengan pilihan jawaban :

- 1) Jawaban yang Tidak pernah diberi skor 1
- 2) Jawaban yang Kadang-kadang diberi skor 2
- 3) Jawaban yang Sering diberi skor 3
- 4) Jawaban yang Selalu diberi skor 4

c. Kuesioner C

Kuesioner ini tentang kesejahteraan psikologis di ambil (Dian Masrurroh, 2019). Kuesioner ini berisi 19 pertanyaan, dengan pilihan jawaban:

- 1) Jawaban yang Sangat setuju diberi skor 4
- 2) Jawaban yang Setuju diberi skor 3
- 3) Jawaban yang Tidak setuju diberi skor 2
- 4) Jawaban yang Sangat tidak setuju diberi skor 1

## 2. Uji Instrumen Penelitian

### a. Uji validitas

Menurut (Nursalam, 2018) uji validitas berfungsi untuk mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrumen penelitian. Instrumen dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat mengukur suatu data yang diteliti secara tepat. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur penggunaan media sosial dan kuesioner dengan skala likert untuk mengetahui jawaban kesejahteraan psikologis. Jika nilai r-hitung adalah sama atau lebih besar dari r tabel, maka butir dari instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel maka butir instrumen tidak valid (Sugiono, 2017).

Sebelum kuesioner diberikan kepada responden, kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas, pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas ulang karena pada kuesioner penggunaan media sosial merupakan kuesioner baku yang telah dilakukan uji validitas oleh (Mega Dewi, 2023) dimana terdapat 16 item pertanyaan kemudian dilakukan uji statistik dengan person product moment didapatkan nilai r hitung  $0,785 > r$  tabel  $0,213$ . hal ini menunjukkan bahwa tiap butir pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner penggunaan media sosial adalah valid. peneliti sebelumnya (Dian Masruroh, 2019) telah melakukan uji validitas

pada kuesioner kesejahteraan psikologis terdapat 19 item pertanyaan. dengan hasil  $r$  hitung (0,335-0,629) >  $r$  tabel (0,202) hal ini menunjukkan bahwa bahwa tiap butir pertanyaan dalam kuesioner kesejahteraan psikologis adalah valid.

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang di gunakan untuk mengetahui instrumen peneliti apakah telah reliabel atau tidak (Sugiono, 2017).

Penelitian ini menggunakan kuesiner untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial. Kuesioner telah di uji reabilitas dilakukan setelah melakukan uji validitas untuk mengetahui kesamaan hasil apabila dilakukan pada orang yang berbeda maupun pada saat waktu yang berbeda. Instrument ini telah diujikan dan didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* 0,867 sehingga kuesioner ini dinyatakan reliabel atau layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dan penelitian. Pada penelitian kuesioner kesejahteraan psikologis, kuesioner telah diuji reabilitas dan di peroleh hasil nilai alpha cronbach yaitu 0,870 yang artinya butir-butir kuesioner kesejahteraan psikologis dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

## H. Metode Pengumpulan Data

Data yang didapat dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuisioner, yakni peneliti terjun langsung untuk mendapatkan data dari pihak yang bersangkutan secara langsung atau disebut juga data primer. Menurut (Sugiono, 2017) data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. data penelitian yang diambil yaitu data primer yang didapat di SMP laki-laki ataupun perempuan. Dalam pengambilanya data harus sesuai tahapan dibawah ini :

1. Peneliti melakukan izin ke fakultas ilmu keperawatan unissula untuk meminta surat izin studi pendahuluan.
2. Melakukan observasi dan wawancara studi pendahuluan.
3. Melakukan sidang proposal penelitian.
4. Izin ke SMP islam sultan agung 4 untuk meminta daftar siswa-siswi serta mengatur jadwal melakukan pengisian kuisioner terhadap responden.
5. Memberikan lembar persetujuan kepada responden agar ikut serta dalam riset penelitian serta menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*).
6. Menjelaskan agar responden faham serta jelas tentang cara pengisian kuisioner yang di berikan terhadap responden tentang.
7. Pengambil data serta pengisian kuisioner kepada siswa-siswi yang akan diteliti.
8. Mengolah data serta menganalisis hasil dari penelitian.

9. Melakukan sidang hasil penelitian.

## I. Rencana Analisis Data

### 1. Pengelolaan Data

Menurut (Ningrum *et al.*, 2016), dalam sebuah penelitian pengolahan data merupakan hal yang sangat penting. Data yang diperoleh peneliti harus diolah terlebih dahulu sebelum disajikan. Metode pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Merupakan kegiatan untuk mengetahui kelengkapan data yang sudah diperoleh Peneliti melakukan proses editing pada saat pengumpulan data dan memeriksa kembali setelah data terkumpul kembali.

#### b. *Coding*

*Coding* merupakan mengubah jawaban yang berbentuk huruf menjadi angka agar mempermudah proses pengolahan data.

#### c. *Entry Data*

*Entry Data* merupakan sebuah proses memasukkan data yang sudah dikumpulkan ke dalam database komputer untuk diolah menggunakan SPSS. Pada penelitian ini setelah data terkumpul maka peneliti akan memasukkan data dan diolah menggunakan SPSS.

d. *Tabulating*

*Tabulating* merupakan memasukkan data ke dalam sebuah tabel. Pada penelitian ini setelah data diolah dengan SPSS maka data akan dimasukkan ke dalam tabel dan mengatur angka-angka yang sudah diperoleh, sehingga dapat dihitung distribusinya dan persentasinya, serta dapat dianalisa secara inferensial.

2. Jenis Analisis Data

Menurut (Ningrum *et al.*, 2019) analisis data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data, analisis data dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang sudah ditulis. Analisis data dalam penelitian ini yaitu:

a. Analisa Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk menjelaskan secara deskriptif tentang distribusi frekuensi variabel penelitian. Analisa univariat ini dilakukan untuk menganalisa variabel dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk variabel dengan skala data penggunaan media sosial, dan kesejahteraan psikologis pada remaja, sedangkan variabel dengan skala numerik seperti usia maka menggunakan rerata atau standar deviasi.

## b. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk menguji hubungan variabel bebas (Penggunaan Media Sosial) dan variabel terikat (Kesejahteraan Psikologis) dengan menggunakan uji *Chi Square*. Karena uji Chi Square menggunakan jenis data kategori, peneliti memutuskan untuk menggunakan analisis uji chi square. Selanjutnya, uji *chi square* digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel kategori.

## J. Etika Penelitian

Etika penelitian sangat diperlukan dalam penelitian karena untuk melindungi hak responden dan peneliti selama proses penelitian. Menurut (Ningrum *et al.*, 2019) prinsip-prinsip dalam etika penelitian antara lain :

### 1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan )

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden berisi judul penelitian dan nama peneliti. Responden yang bersedia akan diminta tanda tangan, namun bila responden tidak bersedia, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghargai hak-hak mereka.

### 2. Prinsip *Nonmaleficence* (Keamanan)

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa penelitian yang dilakukan tidak membahayakan, atau tidak menimbulkan resiko karena bukan merupakan penelitian yang bersifat fatal. Peneliti memberikan kuesioner dan dalam pengisiannya responden didampingi oleh peneliti.

### 3. Prinsip *Justice* (Keadilan)

Penelitian ini melibatkan beberapa responden dengan sifat atau karakteristik yang berbeda, sehingga peneliti menerapkan prinsip keadilan, artinya peneliti tidak membeda-bedakan dalam memperlakukan responden. Peneliti memberikan perlakuan yang sama mulai dari persiapan, pelaksanaan (pengisian kuesioner), hingga terminasi.

### 4. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Dalam penelitian ini, peneliti memberi jaminan dalam menggunakan subyek penelitian, dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, identitas responden hanya meliputi nama inisial saja.

### 5. Prinsip Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya hanya kelompok tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

### 6. Prinsip *Beneficence* (Manfaat)

Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan manfaat yang akan diperoleh setelah responden mengisi kuesioner atau manfaat dari penelitian ini terhadap responden tersebut. Manfaat langsung adalah responden dapat mengetahui dampak penggunaan media sosial terutama yang berhubungan dengan stress.

7. *Veracity* (Kejujuran)

Dalam meneliti ini peneliti memberikan informasi jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai informasi penelitian yang akan dilanjutkan, karena penelitian ini menyangkut diri responden.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober - Desember 2024 di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan *total sampling*, sehingga penelitian ini berhasil mendapatkan sebanyak 108 responden untuk pengujian hipotesis penelitian, dimana jumlah tersebut sudah sesuai dan memenuhi jumlah sampel minimal yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

#### B. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

##### a. Karakteristik berdasarkan usia responden

**Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia, di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108)**

<b>karakteristik</b>	<b>Kategori</b>	<b>frekuensi</b>	<b>presentase</b>
Usia	14	77	71.3
	15	29	26.9
	16	2	1.9
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui usia responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu usia 14 tahun sebanyak 77 responden (71.3%) dari jumlah keseluruhan responden. dan usia 15 tahun yaitu sebanyak 29 orang

atau (26.9%). selanjutnya di ikuti usia 15 tahun sebanyak 2 orang atau (1.9%).

#### b. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden

**Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108)**

karakteristik	kategori	frekuensi	presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	57	52.8
	perempuan	51	47.2
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan responden terbanyak dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan jumlah 57 responden (52.8%) dari jumlah keseluruhan responden.

#### 2. Penggunaan media sosial

**Tabel 4.3. Distribusi frekuensi penggunaan media sosial di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024 (n=108)**

karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Penggunaan media sosial	Rendah	34	31.5
	Berat	74	68.5
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat 74 orang atau (68.5%) responden yang menggunakan media sosial berat, dan 34 orang atau (31,5%) responden yang menggunakan media sosial rendah.

#### 3. Kesejahteraan psikologis

**Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang (n=108)**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Kesejahteraan psikologis	Tinggi	28	25.9
	Sedang	70	64.8
	Rendah	10	9.3
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan dari hasil penelitian bahwa responden yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 28 orang atau (25.9%) dan yang memiliki kesejahteraan sedang sebanyak 70 orang atau ( 64.8%) untuk yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 10 (9.3%).

### C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dimaksudkan untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dan selanjutnya diuji dengan uji chi square. Hasil pengujian disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4.5. Hasil uji bivariat hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di smp islam sultan agung 4 semarang (n=108)**

Penggunaan Media Sosial	Kesejahteraan Psikologis						Total	Nilai P	
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	17	15,7%	13	12,0 %	4	3,7%	34	31,5%	0,000
Berat	11	10,2 %	57	52,8 %	6	5,6%	74	68,5%	
Total	28	25,9%	70	64,8%	10	9,3%	108	100,0%	

Berdasarkan hasil uji statistik setelah di lakukan uji chi square mendapatkan nilai p value sebesar 0,000 sehingga nilai  $p\ value < 0,05$ . Berdasarkan uji statistik tersebut penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikansi antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengantar Bab**

Pada pengantar bab ini peneliti akan membahas hasil dari penelitian yang berjudul hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang menjalankan pembelajaran di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang. Pada hasil yang tertera telah menguraikan masing-masing karakteristik responden yang terdiri dari usia dan jenis kelamin sedangkan analisis univariat penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis analisis bivariat yang menguraikan hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut:

#### **B. Interpretasi dan Diskusi Hasil**

Adapun penjelasan hasil karakteristik responden dan variabel-variabel penelitian ini diuraikan pada pembahasan berikut ini.

##### **1. Karakteristik Responden**

###### **a. Karakteristik responden berdasarkan Usia**

Hasil penelian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok umur 14 tahun yang mencapai 77 orang atau 71.3%, diikuti pada klompok umur 15 tahun sebanyak 29 orang atau 26.9% dan pada klompok umur 16 tahun sebanyak 2 orang atau 1,9%. umur memainkan peran penting dalam memahami perkembangan manusia sepanjang kehidupan. Setiap tahap, mulai dari masa kanak-kanak hingga

usia lanjut, memiliki ciri khas yang mempengaruhi pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial individu (Besari et al., 2021).

Sampel penelitian ini adalah kalangan siswa sehingga umur sampel relatif homogen berdasarkan umurnya karena berkisaran antara umur 14 tahun hingga 16 tahun. Dengan kisaran yang tidak besar dimana seluruh sampel berada pada kelompok remaja awal, hasil sampel ini mirip dengan penelitian (Dian Masrurroh, 2019).

Menurut Analisis peneliti ini juga menunjukkan bahwa responden berusia 14 - 16 tahun masih berada dalam fase remaja awal. Pada fase ini, mereka mengalami perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan. Oleh karena itu, pemahaman tentang karakteristik usia ini penting untuk mendukung perkembangan remaja yang sehat (Ermis Suryana, 2022).

Dalam konteks psikologis, remaja berusia 14-16 tahun mengalami peningkatan kebutuhan akan kemandirian, pengakuan, dan kebutuhan sosial. Mereka juga mulai membentuk identitas diri dan dipengaruhi oleh media sosial serta peer group (gusjigang, 2021)

Dapat disimpulkan bahwa faktor umur akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yang akan mengalami puncaknya pada umur-umur tertentu dan akan menurun kemampuan penerimaan atau mengingat sesuatu seiring dengan usia semakin lanjut (Rofifah, 2020).

#### **b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 57 orang atau 52.8% sedangkan responden

dengan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 orang atau 47.2%. Terlihat bahwa karakteristik jenis kelamin yaitu jumlah responden siswa dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan responden siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas sampel siswa- siswi smp islam sultan agung 4 semarang 2024 yaitu laki-laki. Dari aspek psikologis, laki-laki menunjukkan kemampuan sosial yang lebih tinggi dan keinginan kemandirian yang lebih kuat dibandingkan perempuan. Namun, mereka juga lebih rentan mengalami stres karena tekanan akademis dan sosial (lilik maria, 2019).

Responden penelitian ini didominasi oleh laki-laki (60%) dengan usia 14-16 tahun, yang sedang berada dalam fase remaja awal. Dalam penggunaan media sosial, laki-laki lebih aktif dan sering menggunakan platform media sosial dibandingkan perempuan. Mereka lebih tertarik dengan konten yang berkaitan dengan olahraga dan teknologi (Lubis, 2021). Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa laki-laki menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan identitas. Mereka memandang media sosial sebagai platform untuk berinteraksi dengan teman, berbagi pengalaman dan mencari informasi tentang teknologi, olahraga dan berita terkini. Selain itu, kebutuhan sosial dan interaksi dengan teman mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial (Guinta, 2019).

Dari aspek psikologis, peneliti mengasumsikan bahwa penggunaan media sosial terkait dengan kecemasan sosial dan kebutuhan pengakuan. Laki-laki menggunakan media sosial untuk mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Persaingan dengan teman dan orang lain juga mempengaruhi perilaku online, Demografi juga mempengaruhi perilaku laki-laki di media sosial. bahwa usia 14-16 tahun, pendidikan menengah atas dan lokasi perkotaan meningkatkan kemungkinan penggunaan media sosial. Selain itu, status sosial ekonomi menengah ke atas juga mempengaruhi intensitas penggunaan. (Davis, 2020).

## **2. Analisa univariat**

### **a. Penggunaan media sosial**

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden yang menggunakan media sosial tingkat berat yang paling besar yaitu 74 orang atau 68.5% responden yang menggunakan media sosial berat. Peneliti ini sejalan dengan Nur Cahya et al., (2023). Perubahan perilaku remaja dalam menggunakan media sosial terjadi karena remaja masa kini cenderung lebih tertarik pada hal-hal yang bersifat instan atau lebih mudah. Perubahan perilaku atau tindakan remaja muncul akibat pemanfaatan media sosial (Aulina Fatimatul Putri Nur, 2024).

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologis remaja, terutama terkait dengan kecemasan sosial. Remaja cenderung mencari kenyamanan dan pemahaman di dunia maya untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Namun, ketergantungan

berlebihan dapat berpotensi mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Juwita et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan, bimbingan, dan dukungan sosial untuk memastikan bahwa penggunaan media sosial remaja tidak merugikan, melainkan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka (Ilmi et al., 2024).

Hasil penelitian yang mengungkapkan kompleksitas hubungan antara media sosial, kecemasan, dan depresi pada remaja. Sementara media sosial memberikan ruang bagi ekspresi diri dan membangun koneksi sosial, ketergantungan berlebihan dapat memunculkan isolasi sosial dan mengintensifkan risiko depresi. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup edukasi, bimbingan, dan dukungan sosial menjadi kunci dalam memastikan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berdampak positif secara digital, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis remaja di dunia nyata (Rini Risnawita, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa karena remaja kurang percaya diri dalam mengekspresikan diri di kehidupan nyata, mereka lebih suka mengekspresikan diri di media sosial. Mereka juga percaya bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan dapat menyebabkan ketagihan sosial media karena kurangnya regulasi diri.

#### b. Kesejahteraan psikologis

Penelitian yang dilakukan Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa responden yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 28

orang atau 25.9% dan yang memiliki kesejahteraan sedang sebanyak 70 orang atau 64.8% untuk yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 10 orang atau 9.3%.

Tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang berada pada kategori sedang dengan persentase 64.8% persen dan paling rendah 9.3% persen. Dian Masruroh (2019) Dalam hal ini, siswa cukup mampu menerima diri apadanya, dapat membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial serta memiliki arti dalam hidup (Abidin et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mengantarkan remaja pada pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaan sehingga mengubah tantangan yang di hadapi menjadi kesempatan untuk menunjukkan aktualisasi diri (Nur Cahya et al., 2023).

Adhyatman Prabowo (2019) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling sulit dalam tahap perkembangan individu, karena pada masa ini penuh gejolak dan tekanan. Penelitian mengenai *psychological well-being* remaja sangat berguna sebagai pertimbangan dan pencegahan munculnya perilaku negatif pada remaja.

Peneliti berasumsi Peran *well-being* yang dilakukan siswa di sekolah dapat meningkatkan regulasi diri dan penurunan tingkat

kecemasan dan stress siswa (abdul wahid, 2021). Salah satu bentuk well-being yang relevan dengan tahap perkembangan remaja adalah kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian (Harjanti, 2021) bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif pada remaja.

### 3. Analisa bivariat

Hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja

Dari hasil penelitian hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang menunjukkan hasil yang signifikan berdasarkan uji *Chi-Square* dengan *p-value* sebesar 0,000 yang berarti *p-value* tersebut lebih kecil dari 0,05. Penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara kedua variabel tersebut, di mana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja (Nur Cahya et al., 2023).

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, di mana mereka menggunakannya untuk berinteraksi dengan teman sebaya, mengekspresikan diri, dan mencari informasi. Namun, ada kekhawatiran bahwa interaksi ini tidak selalu positif. Penelitian

menunjukkan bahwa eksposur terhadap *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang sering terjadi di platform media sosial dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan. Remaja yang aktif di media sosial cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan (Deviana 2023).

Faktor-faktor moderasi seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga juga memengaruhi hubungan ini. Remaja yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Sebaliknya, mereka yang kurang mendapatkan dukungan tersebut mungkin lebih mudah terpengaruh oleh stres dan tekanan yang disebabkan oleh interaksi di dunia maya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan konteks sosial remaja dalam mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Khotimah Sirajuddin 2023).

Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat sangat diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Sekolah dan orang tua harus memberikan pemahaman tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial serta cara-cara untuk menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat. Remaja perlu diajarkan untuk mengenali tanda-tanda stres dan mencari dukungan ketika diperlukan, sehingga mereka dapat mengelola dampak negatif dari media sosial dengan lebih baik (Nugraini & Ramdhani, 2019).

Dalam keperawatan, memahami psikologi pertumbuhan dan perkembangan remaja sangatlah penting. Remaja sedang dalam proses tumbuh dan berkembang dan membutuhkan dukungan dan perawatan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan mereka. Orang tua perlu memahami bahwa remaja ini mengalami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan dan memerlukan tingkat dukungan dan bimbingan yang berbeda pada setiap tahap perkembangan mereka. Saat memberikan perawatan, perawat harus mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi perkembangan remaja, seperti genetika, lingkungan, dan pengalaman (Nur Kholifah 2019).

Dalam memberikan perawatan kepada remaja, perawat harus menggunakan pendekatan yang holistik dan komprehensif. Mereka harus mempertimbangkan aspek-aspek fisik, emosi, dan psikologis remaja, serta memahami bahwa remaja ini sedang mengalami proses tumbuh kembang yang unik dan berbeda. Perawat juga perlu menyadari bahwa remaja memerlukan dukungan dan bimbingan yang berbeda tergantung pada tahap perkembangan mereka, dan bahwa strategi keperawatan yang berbeda perlu digunakan untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan dan kompetensi yang mereka perlukan untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif (Freska 2022).

Secara keseluruhan, analisa ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang. Dengan memahami

dinamika hubungan ini, langkah-langkah preventif dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan mempromosikan penggunaan media sosial yang lebih konstruktif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan ini serta untuk merumuskan intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan dan pengasuhan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian hanya terbatas pada satu angkatan saja, sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja secara menyeluruh pada siswa-siwi SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang tahun 2024.

### **D. Implikasi Keperawatan**

Hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang didapatkan data bahwa terdapat hubungan.

#### **1. Profesi**

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya keperawatan jiwa untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

#### **2. Institusi**

Penelitian ini menjadi informasi untuk universitas atau institusi pendidikan terkait hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan

psikologis pada remaja. Selain itu juga untuk fakultas ilmu keperawatan bisa menjadikan refrensi untuk penelitian selanjutnya.

### 3. Masyarakat

Penelitian ini menjadi informasi tentang media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja kepada masyarakat luas, terutama pada mahasiswa keperawatan.



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden data demografi (Usia dan jenis kelamin) berdasarkan usia mayoritas responden usia 14 – 16 tahun dan responden berjenis kelamin laki- laki dan perempuan sebanyak 108 responden.
2. Sebagian besar responden menggunakan media sosial yang berada pada tingkat berat sebanyak 74 orang atau 68.5%
3. Sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis yang berada apada tingkat sedang sebanyak 70 orang atau 64.8%
4. Hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja p value  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang nyata antara kedua variabel tersebut, di mana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja.

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain untuk memperoleh hasil lebih komprehensif.

2. Bagi Instansi Pendidikan :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sebagai bahan evaluasi sehingga dapat menekan tingginya penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

3. Bagi Mahasiswa :

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan benar tanpa berlebihan.



## DAFTAR PUSTAKA

- abdul wahid. (2021). *jurnal penelitian psikologi*.
- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., Siregar, J. R., Psikologi, F., Padjadjaran, U., Raya, J., Raya Bandung-Sumedang, J., & 21 Jatinangor -Sumedang, K. M. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun development of psychological well-being measurement for adoloescentage 12-15 years. In *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* (Vol. 4, Issue 1).
- Adhyatman prabowo. (2019). *kesajahteraan psikologis remaja di sekolah*.
- Adhyatman Prabowo. (2019). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH*.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). kesejahtepsikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Aulina Fatimatul Putri Nur. (2024). *hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di smp islam sultan agung 4 semarang*.
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2022). dampak media sosial terhadap interaksi sosial pada remaja: sistematik remaja. In *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* (Vol. 7, Issue 1).
- Azhari Harahap, I., Yusdi Arwana, N., & Wahyu Tami Br Rambe, S. (2020). *Teori dalam Penelitian Media*.
- Besari, A., Tinggi, S., & Islam Ma'arif Magetan, A. (2021). *Perkembangan Sikap dan Nilai Moral Peserta didik Usia Remaja* (Vol. 11, Issue 1).
- Davis, J. L. (2020). *American Psychological Association. "Publication Manual of the American Psychological*.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>
- Dian Masruroh. (2019). *Pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap psychological well being siswa di smp*.
- Ermis Suryana. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*.
- Ernalinda Rosya. (2019). *PENGANTAR PSIKOSOSIAL DALAM KEPERAWATAN*.
- Febriyanti, V., Eva, N., & Andayani, S. (2022). *tingkat kesejahteraan psikoogis ditinjau dari tipe kepribadian big five psychological well-being level based on big five personality type* (Vol. 20).
- Fitriani, & Yuni. (2019). *Analisis Pemanfaatan Berbagai Media Sosial Sebagai Sarana Penyebaran Informasi Bagi Masyarakat*. 19(2).

- gusjigang. (2021). *Perbedaan Kemandirian Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Urutan Kelahiran Siswa SMP*.
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>
- khairiyah khadijah, tri umari, & mimi deviana. (2023). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja* (Vol. 5).
- Khotimah Sirajuddin, K., Novita Siswanti, D., Psikologi, F., & Negeri Makassar, U. (2023). *Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram* (Vol. 2, Issue 2).
- Kim, H. H. soo. (2019). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 364–376. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135>
- lilik maria. (2019). *perbedaan kemandirian antara remaja laki-laki dan perempuan di mts*.
- Lubis, E. E. (2021). *potret media sosial dan perempuan*.
- Maya Triana, M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). *gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jjiped.org/index.php/JSE>
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2019a). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet 1. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 43, Issue 3).
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2019b). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet 1. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 43, Issue 3).
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2019c). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet 1. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 43, Issue 3).
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Nursalam. (2018). *konsep dan penerapan metodologi*.
- Rahman, S., Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing, E. (2019). *penggunaan media sosial penggunaan media terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa the use of social media on adult psychological well-being*.

- Ramadhani, T., & Sismiati, A. S. (2019). kesejahteraan psikologis (psychologis). In *Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 5, Issue 1).
- Rini Risnawita. (2024). Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v15i1.1197>
- Rizky, I., & Psikologi, W. J. (2019). *analisa dampak psikologis pada pengguna media sosial*.
- Rofifah. (2020). Pengukuran sikap. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, Imd*, 12–26.
- Saputra, A. (2019). survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa di kota padang menggunakan teori uses and gratifications. *BACA: JURNAL DOKUMENTASI DAN INFORMASI*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., Meilanny, &, & Santoso, B. (2019). *pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja*.
- Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). *remaja sebagai pelaku cyberbullying dalam media sosial*.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Peggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Sugiono. (2017). *metode penelitian sugiono 2015*.
- yanto prasetyo, andikmatulesy, & tiara firdaus. (2019). *hubungan kecenderungan penggunaan media sosiasl dengan psychological well-being*. 1–3.