

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMK X**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Ucu Dien Susila
(30702100234)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMK X**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ucu Dien Susila
30702100234

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana
Psikologi

Dosen Pembimbing

Tanggal

Anisa Fitriani, S. Psi., M. Psi., Psikolog

7 Agustus 2025

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joku Kuncoro, S. Psi., M. Si
NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial terhadap
Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMK X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ucu Dien Susila

30702100234

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 12 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 12 Agustus 2025

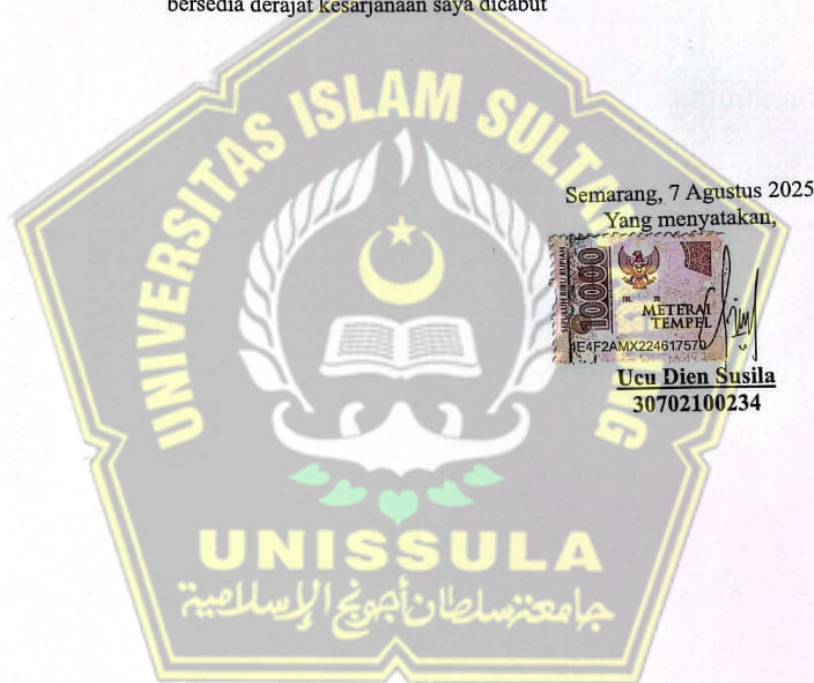
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Ucu Dien Susila dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



MOTTO

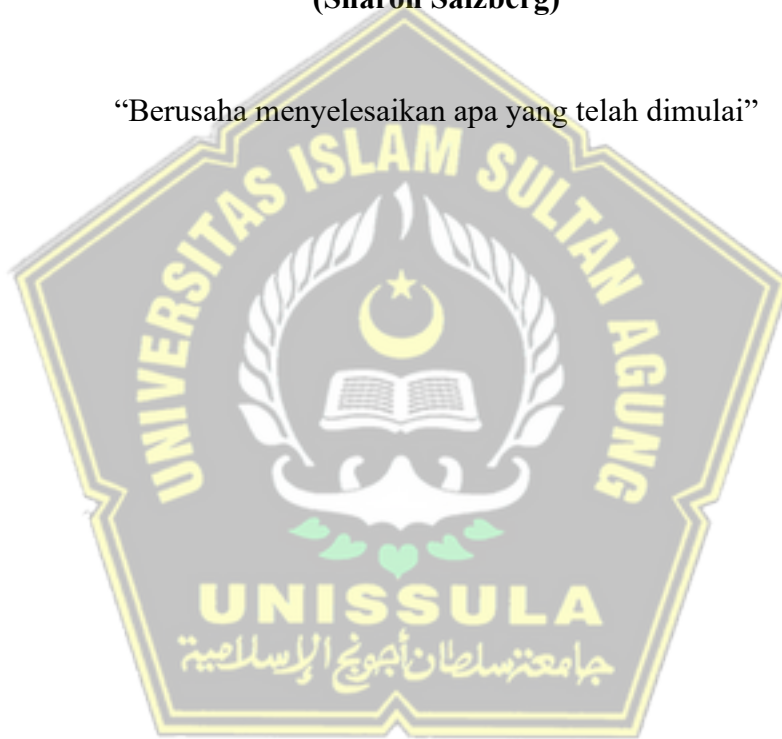
“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”

(Q.S. Ar-Ra’d: 28)

“Mindfulness isn’t difficult, we just need to remember to do it”

(Sharon Salzberg)

“Berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai”



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahminarrahim

Dengan mengucapkan rasa syukur *Alhamdulillah* atas rahmat dan karunia Allah sehingga karya penelitian skripsi ini dapat diselesaikan

Teruntuk Ayahanda dan Ibunda,

Bapak Dadang Suhara dan Ibu Sustini, terimakasih atas segala do'a, motivasi, perhatian, dan nasihat yang diberikan oleh Bapak dan Ibu selama ini.

Kakak Prianda Sustira, Kakak Ridha Habibah, dan Kakak Fitriyani, terimakasih atas segala arahan dan cintanya selama ini.

Dosen pembimbing, Ibu Anisa Fitriani, S. Psi., M. Psi., Psikolog yang senantiasa telah membimbing, memberikan ilmu, memberikan masukan, nasehat serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan banyak pelajaran serta kenangan selama menimba ilmu,

Sahabat dan teman-teman penulis yang selalu setia mendengarkan keluh kesah penulis, terima kasih telah memotivasi untuk terus bersemangat.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya serta telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan apa yang diharapkan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarganya, dan para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan pada penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dengan apa yang diharapkan. Dalam penulisan pada penelitian ini tentu saja terdapat banyak kesulitan dan hambatan ketika mengerjakannya, namun berkat do'a, arahan, bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan waktu yang ditentukan. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berjasa dan berdedikasi dalam proses akademik.
2. Ibu Anisa Fitriani S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang senantiasa memberikan arahan serta masukan kepada penulis, sehingga berkat beliau skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kemudian, Ibu Anisa Fitriani S. Psi., M. Psi., Psikolog juga selaku dosen wali yang senantiasa memberikan perhatian, saran, dan arahan kepada penulis selama proses pembelajaran di Fakultas Psikologi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman bagi penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan dikemudian hari.
4. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan selama penulis mengenyam pendidikan dari awal perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh responden penelitian yaitu siswa dan siswa di SMK X yang telah bersedia meluangka waktu untuk mengisi skala pada penelitian ini.
6. Seluruh Ibu dan Bapak guru di SMK X yang telah memberikan bantuan dan arahan ketika penelitian berlangsung.
7. Semua peneliti sebelumnya yang telah memberikan sumbangan teori dan pemahaman, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Kepada diri saya sendiri, Ucu Dien Susila yang telah bertahan, berusaha, dan berjuang sampai detik ini.
9. Bapak Dadang Suhara, Ibu Sustini, Kakak Prianda Sustira, Kakak Ridha Habibah, Kakak Fitriyani yang telah memberikan do'a, cinta, kasih sayang, perhatian, dan dukungan selama proses belajar hingga menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat perkuliahan yang penulis sayangi yaitu Syafiga Prianggita Dwi Kirani dan Retno Cahyaningsih yang telah menjadi teman yang solid, menghibur, dan menemani penulis selama perkuliahan.
11. Sahabat SMA yaitu Wulan dan Gita bersedia mendengarkan keluh kesah terkait proses penulisan skripsi dan memberikan motivasi kepada penulis.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

Akhir kata penulis berharap, semoga amal kebaikan yang telah dilakukan diterima di sisi Allah dan Allah membalasnya dengan kebaikan yang lebih baik kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 7 Agustus 2025

Ucu Dien Susila

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
_Toc207363125ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kesejahteraan Psikologis.....	9
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	9
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	12
B. Kecenderungan adiksi media sosial	15
1. Definisi kecenderungan adiksi media sosial	15
2. Aspek-Aspek Kecenderungan adiksi media sosial.....	16
C. Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis	18
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel Penelitian	20
B. Definisi Operasional.....	20

1. Kecenderungan adiksi media sosial	20
2. Kesejahteraan Psikologis	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
3. Teknik Pengambilan Sampel	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
E. Validitas dan Reliabilitas	25
1. Validitas	25
2. Reliabilitas	25
3. Uji Daya Beda Aitem	25
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV PERSIAPAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMABAHASAN	27
A. Orientasi kancan dan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Orientasi Kancan Penelitian	27
3. Uji Coba Alat Ukur	30
4. Uji Validitas Alat Ukur	31
5. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	31
6. Penomoran Ulang Aitem	33
B. Pelaksanaan Penelitian	34
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	36
D. Deskripsi Hasil Penelitian	36
E. Pembahasan	39
F. Kelemahan Penelitian	42
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN	4343
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi penelitian	22
Tabel 2. Distribusi aitem pada skala kecenderungan adiksi media sosial	23
Tabel 3. Distribusi aitem pada skala kesejahteraan psikologis	24
Tabel 4. Sebaran skala kecenderungan adiksi media sosial	29
Tabel 5. Sebaran aitem kesejahteraan psikologis	30
Tabel 6. Sebaran daya beda aitem skala kecenderungan adiksi media sosial	32
Tabel 7. Sebaran daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis.....	32
Tabel 8. Penomoran baru pada aitem skala kecenderungan adiksi media sosial	33
Tabel 9. Penomoran baru pada aitem skala kesejahteraan psikologis.....	33
Tabel 10. Data demografi penelitian	34
Tabel 11. Hasil analisis uji normalitas residual	35
Tabel 12. Norma kategorisasi.....	36
Tabel 13. Deskripsi skor pada skala kecenderungan adiksi media sosial	37
Tabel 14. Norma kategorisasi skala kecenderungan adiksi media sosial.....	37
Tabel 15. Deskripsi skor pada skala kesejahteraan psikologis.....	38
Tabel 16. Norma kategorisasi skala kesejahteraan psikologis	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor skala kecenderungan adiksi media sosial	38
Gambar 2. Rentang Skor skala kesejahteraan psikologis.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Psikologis	49
Lampiran 2. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial	51
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas	52
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas	62
Lampiran 5. Hasil Uji Linieritas	63
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	64
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian	67
Lampiran 9. Tabulasi Data Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial	68
Lampiran 10. Tabulasi Data Skala Kesejahteraan Psikologis	77



**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMK X**

Ucu Dien Susila

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: ucudiensusila2006@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI pada SMK X sejumlah 225 responden. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Product Moment Pearson*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2005) dan skala kesejahteraan psikologis dengan memodifikasi skala *psychological well-being* Humaidah, A & Mulyono, R (2025) berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995). Hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya hubungan negatif antara variabel kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis $r_{xy} = -0.370$ dengan signikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kecenderungan Adiksi Media Sosial, Siswa

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMK X**

Ucu Dien Susila

*Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: ucudiensusila2006@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social media addiction tendencies and psychological well-being in students of SMK X. The population in this study were 225 11th grade students at SMK X. The data analysis technique used in this study was Pearson Product Moment. The sampling technique in this study was cluster random sampling. This study used two scales: a social media addiction tendency scale based on aspects of Griffiths and Kuss (2005) and a psychological well-being scale by modifying the psychological well-being scale of Humaidah, A & Mulyono, R (2025) based on aspects of Ryff (1995). The hypothesis proposed by the researcher is a negative relationship between the variable of social media addiction tendencies and psychological well-being in SMK X students. The results showed a significant negative correlation between social media addiction tendencies and psychological well-being $r_{xy} = -0.370$ with a significance of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Based on the results of the study, this research hypothesis is accepted.

Keywords: Psychological Well-being, Social Media Addiction Tendency, Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan penting yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membangun relasi sosial yang lebih kompleks dibandingkan masa kanak-kanak (Santrock, 2018). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis memiliki peran yang sangat penting agar remaja dapat menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dengan baik.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, melainkan mencakup kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, memiliki hubungan hangat dengan orang lain, mandiri dalam membuat keputusan, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengalami pertumbuhan pribadi secara berkelanjutan (Ryff, 1995). Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih mampu mengatasi tekanan akademik, menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis sering dikaitkan dengan munculnya masalah emosional, seperti stres, kecemasan, depresi, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Ryan & Deci, 2001).

Dalam konteks modern, salah satu tantangan besar yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja adalah penggunaan media sosial. Media sosial memang memberikan peluang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan memperluas pergaulan. Namun, penggunaan yang berlebihan justru dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya kualitas interaksi tatap muka, perasaan kesepian, serta meningkatnya risiko perbandingan sosial yang berujung pada rendahnya harga diri (Twenge & Campbell, 2018). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022)* bahkan menunjukkan bahwa

sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya berkaitan dengan penggunaan media digital dan media sosial yang tidak terkendali.

Fenomena ini berkaitan erat dengan kecenderungan adiksi media sosial. Griffiths & Kuss (2017) menjelaskan bahwa adiksi media sosial ditandai dengan enam gejala utama, yaitu *salience* (fokus berlebihan pada media sosial), *mood modification* (menggunakan untuk mengubah suasana hati), *tolerance* (butuh waktu lebih lama untuk merasa puas), *withdrawal symptom* (muncul gejala tidak nyaman saat tidak menggunakannya), *conflict* (muncul konflik dengan aktivitas lain), dan *relapse* (kembali pada pola lama setelah mencoba berhenti). Pada remaja, kecenderungan ini dapat berdampak pada berkurangnya kontrol diri, menurunnya kemampuan mengatur lingkungan, serta melemahkan tujuan hidup yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1995).

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja sangat mungkin dipengaruhi oleh pola penggunaan media sosial, terutama jika penggunaannya mengarah pada adiksi. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya siswa SMK, penting dilakukan agar diperoleh gambaran empiris mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikologis generasi muda.

Pada fase remaja menurut Hurlock (2000) yaitu mampu memiliki hubungan yang hangat dan baik dengan teman sebaya. Remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mampu beradaptasi dengan norma yang berlaku (Prayitno, 2017). Namun, rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu dapat memunculkan perilaku yang kurang berminat untuk berhubungan dengan lingkungan sekitar, kurang bersikap hangat tidak mau menjalin ikatan dengan individu lain (Hardjo, 2020).

Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa bagi remaja kesejahteraan psikologis yaitu remaja yang mampu menghadapi kehidupan dengan baik, memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, merasa puas terhadap kehidupannya, serta merasakan emosi positif seperti kebahagiaan (Deviana dkk., 2023). Kemudian,

Purwaningsih dkk (2023) juga menyebutkan bahwa faktor dukungan sosial berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial yang baik berdampak pada individu dapat menjalin hubungan dengan baik dengan sekitarnya, memiliki kemandirian, mampu menyesuaikan serta mengelola lingkungannya secara efektif, memiliki arah serta makna dalam menjalani kehidupan, dan dapat mengoptimalkan kemampuannya.

Peneliti menemukan fenomena ini di kalangan remaja pada siswa SMK X. Peneliti telah melakukan wawancara dengan melibatkan 3 siswa di SMK X pada tanggal 6 Maret 2025. Berikut merupakan hasil wawancara pada siswa SMK X:

Siswa SMK X yaitu berinisial ZNI berjenis kelamin laki-laki dengan usia 18 tahun, dirinya menjelaskan bahwa:

“Perasaan saya akhir-akhir ini kadang semangat kadang juga ada rasa lelah. Saya kurang mempunyai kendali atas diri saya soalnya susah buat ngambil keputusan sendiri kadang suka ngikut orang lain aja. Kadang saya ngerasa ga dihargai sama orang sekitar. Saya juga kurang ngerasa puas sama hidup soalnya masih banyak yang belum tercapai. Saya kurang percaya diri untuk mencapai sesuatu jadi saya ingin banyak belajar lagi biar bisa lebih percaya diri. Saya juga sering merasa kesepian kalo udah ga ada kegiatan dan pulang ke rumah terus biasanya saya membuka media sosial atau main game. Saya juga ngerasa kurang deket sama orang rumah karena saya sibuk sama hp, karna saya juga kalo ga ada kerjaan biasanya buka media sosial sampe sehabisan.”

Berikutnya siswa SMK X yaitu berinisial AR berjenis kelamin laki-laki dengan usia 18 tahun, dirinya menjelaskan bahwa:

“Saya ngerasa senang, sedih, dan sedikit bingung. Saya cukup memiliki dukungan dari orang sekitar. Saya juga cukup dihargai. Jika ada tantangan biasanya saya lakukan sebisanya tapi sedikit tidak optimis ketika mau mulainya. Saya juga kurang memperhatikan tujuan hidup karena ngalir aja. Biasanya kalo kalo lagi ngerasa sedih suka menenangkan diri, istirahat yang cukup, dan mendengarkan musik. Saya ngerasa belum cukup puas sama hidup saya karena ngerasa banyak yang belum tercapai.”

Selanjutnya siswa SMK X berinisial RP berjenis kelamin laki-laki dengan usia 18 tahun, dirinya menjelaskan bahwa:

“Belakangan ini cukup banyak yang dipikirkan. Biasanya saya main keluar rumah, itu cukup buat ngilangin sejenak pikiran yang ada. Saya cukup memiliki dukungan dari orang sekitar. Saya cukup bisa mengendalikan diri saya, saya kadang ngerasa ada sesuatu yang bikin males buat ngadepinnya. Kalo ada tantangan biasanya saya menghadapinya tapi ada rasa takut, cemas, ragu, dan kurang percaya diri. Saya juga sering tuh belakangan ini ngerasa ragu dan cemas. Saya juga suka membandingkan apa yang udah dicapai dengan pencapaian orang lain, makanya suka sedikit minder.”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa ketiganya memiliki gangguan pada kesejahteraan psikologis. Hal tersebut ditandai dengan ketiga subjek kurang memiliki optimis yang baik ketika ingin melakukan sesuatu. Subjek ZNI, AR, dan RP juga kurang merasakan kebahagiaan yang dibuktikan dengan ketiga subjek mengatakan bahwa belakangan ini mereka merasakan sedih, cemas, dan banyak pikiran. Kemudian, subjek ZNI, AR, dan RP juga tidak memaknai kehidupan dengan tidak memiliki tujuan yang jelas. Ketiga subjek juga kurang memiliki dukungan yang baik dari orang sekitarnya. Kemudian, ketiga subjek juga kurang merasa bahwa mereka dihargai oleh sekitarnya yang menyebabkan subjek ZNI seringkali mengikuti apa yang diputuskan oleh teman atau orang sekitarnya.

Di era digital saat ini, kesejahteraan psikologis semakin dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, terutama media sosial. Media sosial menjadi bagian dari kehidupan pada kalangan remaja, memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, mengakses informasi, hingga membentuk identitas diri. Meskipun memiliki banyak manfaat, menggunakan media sosial yang berlebihan akan berujung pada kecenderungan adiksi yang akhirnya dapat berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis pada individu (Nur Cahya dkk, 2023).

Faktor penyebab kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial di dunia nyata, dimana dukungan sosial terpenuhi jika seseorang merasakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang individu persepsikan dari lingkungan sekitarnya di dunia nyata. Jika hal tersebut tidak terpenuhi individu tersebut akan mencari di dunia maya. Media sosial merupakan wadah untuk mereka yang cenderung tidak

mendapatkan dukungan sosial di kehidupan nyatanya. Penggunaan media sosial dapat mengganggu hubungan antara individu dengan individu lain dalam sehari-harinya, menimbulkan rasa kesepian, rendahnya harga diri, serta meningkatnya kecemasan dan depresi pada remaja (Kuss, 2017). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis dapat memberikan kontribusi terhadap kecenderungan remaja untuk mengalami hal negatif yang muncul akibat interaksi di media sosial (Primack, 2017).

Pengguna media sosial yang aktif terutama pada siang dan malam hari menunjukkan kecenderungan mengalami depresi jika dibandingkan dengan individu yang jarang menggunakannya atau tidak menggunakannya sama sekali. Remaja yang memiliki kecenderungan kecenderungan adiksi media sosial dapat berpeluang tinggi mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi. Kecenderungan adiksi media sosial juga dapat memberikan akibat pada remaja yaitu mengalami kegelisahan, kurang tidur dan iri hati, selalu merasa kurang atas dirinya, timbul rasa cemas dan memunculkan depresi pada remaja. Ketika remaja berlebihan menggunakan media sosial dapat mempengaruhi pada remaja yaitu dapat merusak harga diri dan citra tubuh dan dapat menyebabkan depresi pada remaja (Suryani & Yazia, 2024).

Rosenberg & Feder (2014) menjelaskan bahwa kecanduan pada media sosial di internet dapat menjadi suatu permasalahan kesehatan mental yang berpotensi bagi penggunanya. Menurut Orzack (dalam Mukodim, 2004) ketika menggunakan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan sikap acuh pada kegiatan sehari-hari. Hal tersebut terjadi karena individu yang mengalami kecenderungan adiksi cenderung melihat media sosial lebih menarik dibandingkan dunia nyata. Adiksi adalah dorongan yang sangat kuat pada diri individu untuk mencapai kebutuhan yang individu inginkan, perilaku tersebut berpotensi menyebabkan ketergantungan secara fisik maupun psikologis pada objek sehingga akhirnya memengaruhi pola perilaku individu (Wahyuni, 2021).

Dalam menggunakan media sosial, individu perlu memiliki kemampuan pengendalian diri agar perilaku dalam menggunakan media sosial tetap sesuai dengan kebutuhan. Kemajuan teknologi saat ini memungkinkan penggunaan media sosial dapat dengan mudah berbagi informasi dan berkomunikasi secara daring tanpa adanya kendala maupun waktu, jarak, dan atau biaya. Hal tersebut mendorong individu memiliki perilaku berlebih pada media sosial, pada akhirnya dapat memicu penggunaan yang berlebihan dan berlangsung terus menerus. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk terganggunya aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, kesehatan, hubungan sosial, kesejahteraan psikologis, hingga prestasi akademik (Andreassen & Pallesen, 2014).

Pada penelitian Astutik dkk., (2025) menjelaskan bahwa perkembangan digital khususnya media sosial dapat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yang usianya 10 hingga 19 tahun, berlebihan ketika menggunakan media sosial menyebabkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, yaitu meningkatnya tingkat kecemasan serta kesulitan dalam mengendalikan diri, pola penggunaan media sosial selama lebih dari dua jam per hari dapat memicu tekanan psikologis yang lebih tinggi, termasuk gejala kecemasan dan depresi (Mackson dkk., 2019). Perbandingan sosial yang ada pada media sosial dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pengguna media sosial.

Rahman, dkk (2021) menjelaskan pada penelitiannya yang berjudul “Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa”. Hasil pada penelitian tersebut adalah dapat dibuktikan bahwa intensitas waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan media sosial berkaitan erat dengan kondisi mental, seperti munculnya rasa cemas, gejala depresi, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Ketiga aspek ini memiliki keterkaitan langsung dengan pola penggunaan media sosial dan dapat dijadikan sebagai indikator dalam menilai tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nur Cahya dkk., (2023) berjudul “Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh

Media Sosial Pada Kecemasan dan Depresi”. Pada penelitiannya yaitu ketika menggunakan media sosial secara berlebihan, paparan tindakan perundungan daring (*cyberbullying*) serta kecenderungan membandingkan diri di media sosial dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja. Kemudian, studi tersebut mengidentifikasi faktor-faktor moderasi seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta pengaturan pola penggunaan media sosial yang turut memengaruhi hubungan antara media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Ketika mengeksplorasi aspek-aspek tersebut, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kaitan antara tingkat keterlibatannya menggunakan media sosial dan gangguan psikologis yang dialami remaja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rohmatillah dkk., (2024) yang berjudul “Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah di Indonesia”. Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, keterpaparan pada perilaku perundungan daring, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial merupakan faktor yang dapat memengaruhi peningkatan gejala kecemasan dan depresi.

Berdasarkan pada berbagai penelitian terdahulu yang telah dijelaskan sebelumnya, maka orisinalitas penelitian ini dapat dilihat dari instrumen yang digunakan, yaitu dengan memadukan skala kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek Griffiths & Kuss (2017) serta skala psychological well-being yang dimodifikasi dari Ryff (1995), selain itu, kebaruan dari penelitian ini yaitu dapat dilihat dari responden penelitian. Berdasarkan dari uraian permasalahan di atas maka dapat dirumuskan sebagai masalah dalam penelitian adalah: Apakah ada hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

D. Manfaat Penelitian

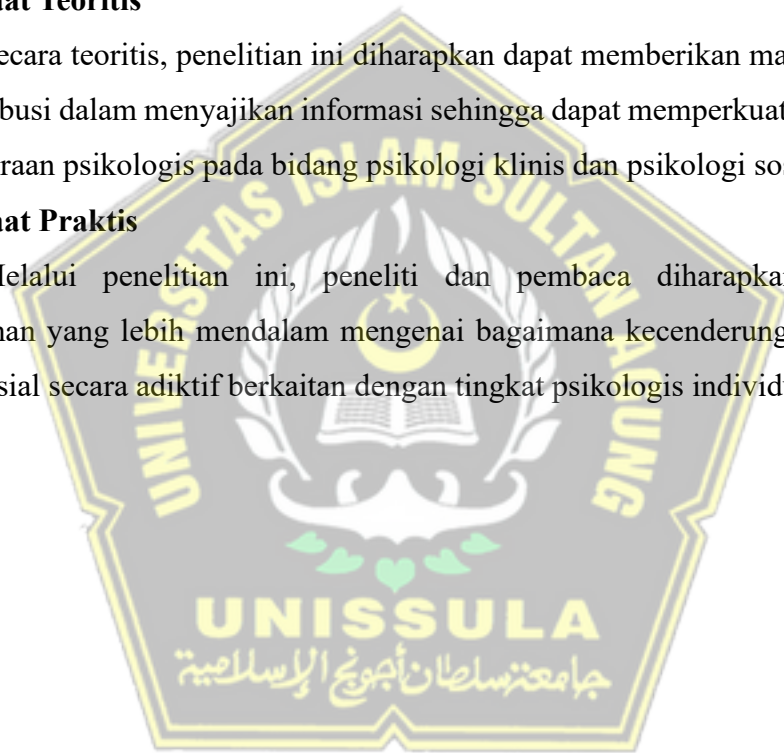
Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang terbagi ke dalam beberapa manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat berkontribusi dalam menyajikan informasi sehingga dapat memperkuat teori mengenai kesejahteraan psikologis pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini, peneliti dan pembaca diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kecenderungan penggunaan media sosial secara adiktif berkaitan dengan tingkat psikologis individu.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi dimana seseorang mampu mengaktualisasikan potensi-potensi dalam dirinya secara maksimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Diener, 2009). Pandangan tersebut diperkuat oleh Sirigatti dkk (2013) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis dengan mengacu pada konsep kesehatan menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu bahwa kesehatan tidak hanya sebatas terbebas dari penyakit fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan kualitas kehidupan sosial yang positif.

Menurut Ryff & Singer (2008) juga menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan interpersonal yang hangat, bersikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengelola lingkungan eksternalnya, memiliki tujuan hidup yang bermakna serta terus menerus mengembangkan potensi diri secara konsisten. Kemudian menurut (Lopez dkk., 2019) kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang dapat digambarkan dengan adanya penerimaan diri terhadap masa lalu dan mengevaluasinya secara positif. Lalu menurut Keyes (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah adanya tingkat yang tinggi pada kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan keadaan di mana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, serta menunjukkan kepedulian dan respons yang baik terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Kesejahteraan psikologis juga dapat disimpulkan bahwa individu dapat berkontribusi secara aktif dan memiliki arti serta tujuan hidup. Kemudian individu juga tidak hanya sehat secara fisik,

melainkan sehat secara mental, dan merasakan kesejahteraan dalam kehidupan sosialnya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Diener (2009) menyebutkan aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis kepada 8 macam, yaitu:

1. Makna dan tujuan

Individu menjalani hidup dengan memberikan arti pada setiap pengalaman yang dialaminya. Mereka memiliki arah dan tujuan yang jelas, serta berusaha mencapainya. Pemaknaan hidup terbentuk dari refleksi terhadap masa lalu dan harapan akan masa depan, yang secara keseluruhan menciptakan rasa kebermanaan dalam hidup.

2. Hubungan yang hangat dan saling mendukung

Hubungan yang sehat ditandai dengan adanya dukungan emosional yang diterima dan diberikan dalam interaksi sosial. Individu merasa terhubung dan mendapatkan kekuatan dari relasi yang hangat dan saling menguatkan.

3. Keterikatan dan ketertarikan

Rasa keterikatan dan ketertarikan terhadap aktivitas atau lingkungan sekitar menjadi bagian penting dari kesejahteraan psikologis.

4. Berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain

Individu yang memberikan manfaat bagi orang lain secara tidak langsung ia juga memperoleh kepuasan dan nilai lebih dalam kehidupannya. Kemudian menjadi bentuk aktualisasi diri yang mendukung kesejahteraan.

5. Kompetensi

Salah satu kebutuhan psikologis dasar adalah merasa mampu atau kompeten. Rasa percaya diri dalam mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas dianggap sebagai indikator penting dalam pengukuran kesejahteraan psikologis.

6. Penerimaan diri

Individu yang menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penerimaan diri merupakan refleksi dari kesehatan mental yang stabil.

7. Optimis

Harapan positif terhadap masa depan dan keyakinan akan kemampuan diri untuk meraih keberhasilan merupakan faktor penting yang menunjang kesejahteraan serta mendukung berfungsinya individu secara optimal.

8. Menjadi orang yang dihargai

Perasaan dihargai oleh lingkungan sosial atau orang lain menjadi bagian dari aspek kesejahteraan. Pengakuan sosial ini menciptakan rasa percaya diri dan meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Selanjutnya, aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff & Singer (2008) ada 6, yaitu:

1. Penerimaan diri

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu memahami dan menerima segala hal tentang dirinya yang berkaitan dengan perilaku, dorongan internal, maupun emosi. Kesadaran akan pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini, serta sikap menerima kelebihan dan kekurangan.

2. Hubungan yang baik dengan orang lain

Membangun relasi yang sehat dengan orang lain dianggap penting dalam menjalani kehidupan. Ciri dari hubungan yang berkualitas adalah adanya rasa empati dan kasih sayang terhadap sesama.

3. Pengembangan diri

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis terus berkembang dan berusaha untuk menjadi versi terbaik dari dirinya. Hal ini dilakukan dengan terbuka terhadap pengalaman baru, memanfaatkan potensi yang dimiliki dan secara konsisten memperbaiki diri agar mampu menghadapi tantangan hidup secara adaptif.

4. Bertujuan dalam hidup

Kehidupan yang bermakna ditandai dengan adanya arah dan tujuan yang ingin dicapai.

5. Mengendalikan lingkungan

Kesejahteraan psikologis juga ditunjukkan dengan kapasitas individu dalam memilih dan membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan dirinya. Individu yang sehat secara mental mampu menyesuaikan dan memengaruhi lingkungannya secara efektif sesuai dengan potensi dan kebutuhan yang dimilikinya.

6. Kemandirian

Kemampuan individu dalam membuat keputusan dan menjalani hidup tanpa bergantung pada orang lain. Individu mampu menilai dirinya sendiri berdasarkan standar yang ditetapkan secara pribadi dan tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial.

Berdasarkan pandangan dari para ahli mengenai aspek-aspek kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup unsur seperti makna dan tujuan hidup, hubungan sosial yang mendukung, rasa keterlibatan, kontribusi kepada sesama, kemampuan diri, penerimaan terhadap diri sendiri, optimisme, serta merasa dihargai. Pandangan lain aspek-aspek menurut Ryff & Singer (2008) yaitu penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, pengembangan diri, bertujuan dalam hidup, mengendalikan lingkungan, dan kemandirian.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Wells (2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu, diantaranya yaitu:

1. Pengalaman subjektif

Kondisi psikologis seseorang banyak dipengaruhi oleh interaksi sosial dan pengalaman hidup yang dimilikinya. Tingkat kepuasan terhadap

pencapaian dalam aspek seperti pekerjaan, keluarga, dan kondisi ekonomi akan menentukan sejauh mana harapan individu tersebut terpenuhi.

2. Budaya

Lingkungan budaya tempat individu membentuk persepsi mereka tentang kesejahteraan. Dalam budaya kolektif misalnya kesejahteraan seringkali tercermin dari perilaku patuh terhadap norma sosial dan sikap saling menghargai antar anggota masyarakat.

3. Kepribadian

Karakter dan kepribadian individu yang mencakup keyakinan, sikap, serta pandangan hidup sangat memengaruhi bagaimana mereka memaknai kehidupan dan mengelola tekanan, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis.

4. Usia

Perkembangan usia berpengaruh pada cara pandang individu terhadap kehidupannya. Setiap tahapan usia membawa tantangan dan refleksi berbeda yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis secara bertahap.

5. Gender

Perbedaan dalam aspek kebahagiaan, harga diri, dan kepuasan hidup antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

6. Status pernikahan

Hubungan interpersonal yang berkualitas, termasuk dalam konteks pernikahan, diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu dengan hubungan yang stabil cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

7. Tingkat sosial ekonomi

Tingkat kesejahteraan individu juga berkaitan dengan kondisi sosial ekonominya. Keterbatasan finansial, pendidikan rendah, serta kurangnya aktivitas produktif dapat menjadi faktor penurunan kesejahteraan psikologis.

8. Kesehatan

Kesehatan fisik yang baik dapat berkontribusi terhadap perasaan bahagia dan kepuasan hidup. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang sehat dapat memperburuk kondisi psikologis individu.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis juga dijelaskan oleh Ryff, antara lain:

1. Faktor Demografis

Faktor ini mencakup seperti usia, jenis kelamin, latar belakang, budaya, serta status sosial dan ekonomi. Hal tersebut memengaruhi cara individu memandang dan merasakan kesejahteraan dalam kehidupannya

2. Dukungan Sosial

Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima, baik dari pasangan, keluarga, rekan kerja, maupun komunitas. Dukungan ini mencakup rasa dihargai, diperhatikan, dipedulikan, dan dibantu saat dibutuhkan. Dalam penelitian Putri et al., (2024) menjelaskan bahwa ketika individu tidak memiliki dukungan sosial yang baik maka akan terjadi kecenderungan adiksi media sosial.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang dimaknai secara positif dapat mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

4. *Locus of Control*

Locus of control merujuk pada sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang memiliki *locus of control* internal cenderung lebih percaya bahwa

keberhasilan maupun kegagalan berasal dari tindakan mereka sendiri, yang berkontribusi pada tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu kecenderungan adiksi media sosial. Kemudian, menurut Wells yaitu pengalaman subjektif, budaya, kepribadian, usia, gender, status pernikahan, dan tingkat sosial ekonomi. Selanjutnya, faktor kesejahteraan psikologis menurut Ryff yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, serta *locus of control*.

B. Kecenderungan adiksi media sosial

1. Definisi kecenderungan adiksi media sosial

Kecenderungan terhadap adiksi media sosial menggambarkan situasi seseorang memberikan perhatian yang berlebihan terhadap penggunaan media sosial. Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk mengakses media sosial dalam waktu yang sangat lama, sehingga berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, pendidikan, kesehatan fisik, interaksi sosial, hingga aspek kesejahteraan psikologisnya (Andreassen, C. S., & Pallesen, 2014). Kecenderungan adiksi media sosial juga berpotensi menyebabkan perilaku penggunaan media sosial yang bersifat maladaptif yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan serta kecenderungan untuk lebih tertarik pada dunia maya dibandingkan dengan realitas kehidupan sehari-hari (M. Griffiths, 2005).

Kecenderungan adiksi media sosial juga dapat mengalami penurunan prestasi dalam segi akademis, memiliki masalah hubungan sosial dengan sebayanya, hingga bermasalah pada kondisi psikologisnya seperti depresi dan kesepian (Oberst dkk., 2017). Perilaku individu membuka media sosial dalam jangka waktu yang sangat lama sehingga menyebabkan sikap pengabaian pada kewajiban dan kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya, selain itu juga individu beranggapan bahwa media sosial lebih menarik dibanding dunia nyata. Hal

tersebut menunjukkan suatu perilaku kecenderungan kecenderungan adiksi media sosial menurut Orzack (dalam, Gunawan dkk., 2021).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial merupakan suatu bentuk perilaku individu yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dan memiliki ketertarikan yang lebih pada dunia maya dibandingkan dunia nyata, hal tersebut menimbulkan suatu kebutuhan psikologis yang kuat untuk terus mengakses media sosial secara berulang, meskipun tanpa alasan yang jelas atau pertimbangan waktu yang tepat dan tanpa memikirkan kewajiban dan kegiatan kehidupan sehari-harinya.

2. Aspek-Aspek Kecenderungan adiksi media sosial

Griffiths, 2005 menyebutkan aspek-aspek dari kecenderungan adiksi media sosial yaitu:

- a. *Salience*, kondisi ini terjadi ketika individu beranggapan bahwa menggunakan media sosial merupakan kegiatan terpenting bagi kehidupannya, sehingga individu tersebut terus menerus memunculkan keinginan untuk terus-menerus terhadap keberadaan internet bahkan saat tidak sedang mengakses media sosial secara langsung
- b. *Mood modification*, kondisi individu mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya ketika penggunaan internet dikurangi atau dihentikan.
- c. *Tolerance*, kondisi individu mengembangkan toleransinya terhadap penggunaan internet, hal tersebut dapat dilihat dari kecenderungan bertambahnya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet
- d. *Withdrawal symptoms*, perasaan tidak menyenangkan yang terjadi pada individu ketika penggunaan internet mulai dihentikan. Gejala yang ditunjukkan antara lain adanya gerakan tubuh yang tidak terkontrol serta kecenderungan untuk mudah mengalami emosi negatif.
- e. *Conflict*, individu menghabiskan waktu dengan mengakses internet dalam durasi yang sangat lama akan memunculkan konflik yang terjadi dalam

dirinya sendiri, munculnya konflik baik antar pengguna internet maupun dalam hubungan interpersonal, serta gangguan dalam menjalankan tanggung jawab lain seperti hobi, pekerjaan, tugas akademik, dan interaksi sosial.

- f. *Relapse*, fenomena ini mencerminkan kecenderungan perilaku individu, di mana penggunaan internet terus berulang meskipun sebelumnya telah ada upaya untuk mengendalikan perilaku tersebut.

Selain itu, terdapat 5 aspek utama yang menjadi indikator kecenderungan adiksi terhadap media sosial Young, K.S. and De Abreu (2010) yaitu:

- a. Ciri khas (*salience*), individu cenderung terus-menerus memikirkan internet, bahkan melibatkan lamunan atau fantasi berlebihan terkait aktivitas daring.
- b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), kondisi di mana individu menghabiskan waktu yang sangat lama untuk online hingga mengabaikan tanggung jawab di dunia nyata, yang pada akhirnya berdampak negatif pada produktivitas dan kinerjanya.
- c. Antisipasi (*anticipation*), anggapan individu terhadap internet merupakan strategi coping agar dirinya dapat menghindari suatu permasalahan, menjadi alat pelarian atas masalah yang sedang dihadapi pada dunia nyata.
- d. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), individu tidak mampu mengatur atau membatasi perilakunya dalam menggunakan internet yang kemudian mengarah pada penggunaa secara berlebihan baik dari durasi, intensitas waktu, maupun frekuensi aksesnya.
- e. Mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*), individu cenderung mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata karena seluruh waktunya lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas pada media sosial yang berdampak pada penurunan keterlibatan dalam hubungan sosial secara langsung.

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek-aspek dalam kecenderungan adiksi media sosial menurut Griffiths (2005) meliputi *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Sedangkan aspek kecenderungan kecenderungan adiksi media sosial menurut Young, K.S. dan De

Abreu (2010) yaitu ciri khas (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), antisipasi (*anticipation*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), serta mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*).

C. Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis

Media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan, namun penggunaan yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiktif. Griffiths & Kuss (2017) menjelaskan bahwa kecenderungan adiksi media sosial ditandai dengan perhatian berlebihan terhadap aktivitas daring, adanya kebutuhan untuk terus menggunakan, munculnya rasa gelisah saat tidak mengakses, hingga timbulnya konflik dengan aktivitas lain. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis yaitu kondisi dimana individu mampu mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya secara maksimal dalam berbagai aspek kehidupan (Diener, 2009). Kemudian menurut Ryff & Singer (2008) kesejahteraan psikologis merupakan suatu kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, menjalin relasi interpersonal yang positif, menunjukkan kemandirian terhadap dalam menghadapi tekanan sosial, memiliki kontrol atas lingkungan sekitar, menjalani hidup dengan makna, serta terus berkembang dalam merealisasikan potensi pribadinya secara berkesinambungan. Menurut Prabowo (2016) kesejahteraan psikologis adalah hal yang dapat berpengaruh banyak terhadap perkembangan remaja, kesejahteraan psikologis berkontribusi untuk menumbuhkan emosi positif, menghadirkan rasa puas terhadap hidup, merasakan kebahagiaan dan dapat mengurangi perilaku negatif pada remaja.

Perubahan suasana hati adalah faktor kecenderungan adiksi media sosial. Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dalam kehidupan individu untuk dapat terlepas dari kecenderungan adiksi media sosial. Menurut Ryff & Singer (2008) individu dapat memiliki kesejahteraan psikologis dapat melakukan penerimaan diri, memiliki hubungan dengan orang lain, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan

dalam hidup, memiliki kemandirian, serta dapat mengendalikan di sekitarnya. Jika individu kurang memiliki kemampuan dalam mengendalikan lingkungan maka akan terjadi konflik dimana individu tidak dapat menjalankan fungsi-fungsi kehidupannya dengan baik.

Individu yang rentan terhadap kecanduan jika individu tersebut merasakan kurangnya kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh kepuasan dalam hidup seperti kurang memiliki dukungan sosial, kurangnya percaya diri atau minat yang kuat, serta hilangnya harapan (Peele, 1985). Penggunaan media sosial dapat menjadi wadah pelarian untuk menghindari situasi nyata atau masalah yang dirasakan. Pada umumnya, kecenderungan adiksi media sosial akan mempengaruhi pada individu ketika menjalin hubungan dengan orang lain dan dapat bersembunyi di dunia maya.

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan adiksi media sosial memiliki hubungan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Apabila kecenderungan adiksi media sosial semakin tinggi maka kesejahteraan psikologis semakin rendah, demikian sebaliknya.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa. Semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis dan semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan sesuatu yang telah ditetapkan, dipelajari, dan ditarik kesimpulan. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang melibatkan variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (X) : Kecenderungan adiksi media sosial

B. Definisi Operasional

1. Kecenderungan adiksi media sosial

Kecenderungan adiksi media sosial adalah perilaku individu yang menggunakan media sosial yang berlebihan, memiliki ketertarikan yang lebih besar pada dunia maya daripada dunia nyata, sehingga hal tersebut menyebabkan ketergantungan dan mengabaikan aktivitas sehari-hari yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Peneliti mengukur variabel kecenderungan adiksi media sosial menggunakan skala kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2005) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. Semakin tinggi skor kecenderungan adiksi media sosial pada individu maka semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial pada individu, dan sebaliknya.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu mampu mengoptimalkan kapasitas dirinya, menerima diri sendiri, membangun hubungan dengan orang lain, mandiri, mampu mengelola lingkungan, memaknai hidup,

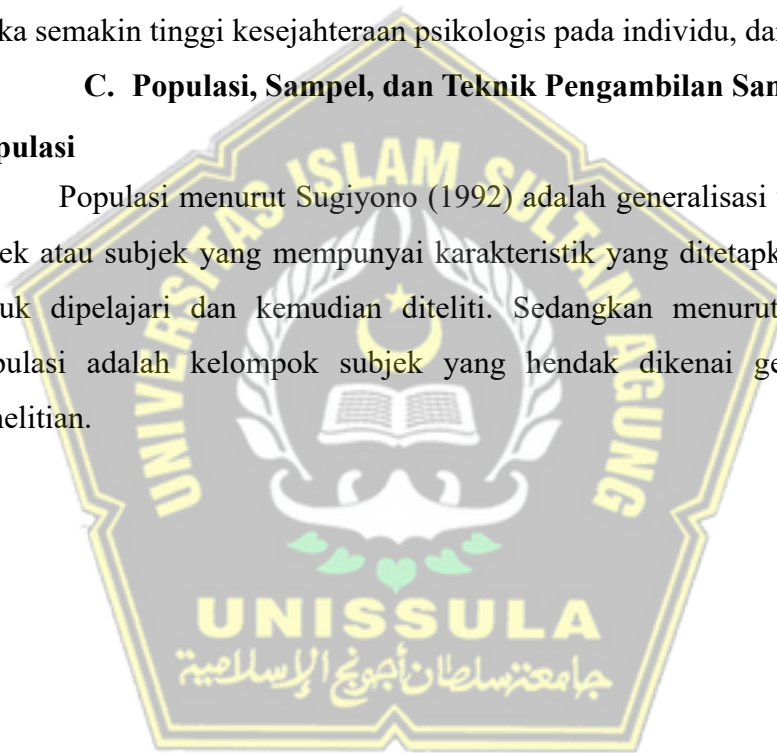
serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, sehingga mencapai kesehatan mental, emosional, dan sosial.

Peneliti mengukur variabel kesejahteraan psikologis dengan memodifikasi skala *psychological well-being* Humaidah, A & Mulyono, R (2025) berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995) yaitu penerimaan, kemandirian, hubungan positif dengan individu lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada individu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada individu, dan sebaliknya.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (1992) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diteliti. Sedangkan menurut Azwar (2007) populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.



Tabel 1. Populasi penelitian

No	Kelas	Jurusan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	10	DPIB	36	68	104
		TKL	64	76	140
		TM	160	15	175
		TO	177	30	207
		PPLG	27	75	102
		TKJT	29	77	106
2.	11	DPIB	41	65	106
		TITL	66	75	141
		TPM	161	10	171
		TKR	127	12	139
		TSM	49	18	67
		PPLG	32	76	108
3.	12	TJKT	26	81	107
		DPIB	25	79	104
		TITL	60	72	132
		TPM	156	12	168
		TKR	120	21	141
		TSM	49	16	65
		PPLG	27	79	106
		TJKT	30	75	105
Jumlah					2494

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 2 di SMK X. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dari populasi SMK X pengguna media sosial.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yakni sebuah teknik untuk menentukan suatu sampel pada penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dipilih dari beberapa *cluster* untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2013)

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala adalah suatu perangkat pernyataan yang digunakan untuk mengungkap atribut dari respon responden terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Metode yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri dari skala kecenderungan adiksi media sosial dan skala kesejahteraan psikologis. Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang maupun sekelompok orang terhadap fenomena tertentu (Sugioyono, 2017). Skala yang digunakan adalah:

1. Skala kecenderungan adiksi media sosial

Skala kecenderungan adiksi media sosial disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2017) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, *relapse*. Total aitem keseluruhan berjumlah 36 aitem yang terdiri dari 18 aitem *favorabel* serta 18 aitem *unfavorabel*. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, disusun *blueprint* skala kecenderungan adiksi media sosial sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi aitem pada skala kecenderungan adiksi media sosial

Skala kecenderungan adiksi media sosial ini menggunakan 4 alternatif

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	<i>Salience</i>	3	3	6
2.	<i>Mood modification</i>	3	3	6
3.	<i>Tolerance</i>	3	3	6
4.	<i>Withdrawal symptom</i>	3	3	6
5.	<i>Conflict</i>	3	3	6
6.	<i>Relapse</i>	3	3	6
	Jumlah	18	18	36

jawaban untuk aitem favorabel yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Kemudian untuk aitem unfavorabel yaitu Sangat Setuju (SS)

dengan skor 1, Setuju (S) dengan skor 2, Tidak Setuju (TS) dengan skor 3, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 4.

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis diukur dengan memodifikasi skala *psychological well-being* dari Humaidah, A & Mulyono, R (2025) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995) yaitu penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan individu lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Total aitem skala Kesejahteraan Psikologis adalah 18 aitem *favorabel* dan 18 aitem *unfavorabel*. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada individu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada individu.

Tabel 3. Distribusi aitem pada skala kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya.

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Penerimaan diri	3	3	6
2.	Kemandirian	3	3	6
3.	Hubungan positif dengan individu lain	3	3	6
4.	Penguasaan lingkungan	3	3	6
5.	Tujuan hidup	3	3	6
6.	Pertumbuhan pribadi	3	3	6
	Jumlah	18	18	36

Skala kesejahteraan psikologis ini menggunakan 4 alternatif jawaban untuk aitem favorabel yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Kemudian untuk aitem unfavorabel yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 1, Setuju (S) dengan skor 2, Tidak Setuju (TS) dengan skor 3, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 4.

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2012). pengukuran dapat disebut bervaliditas tinggi jika hasil datanya akurat dan menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang dinilai melalui pengujian terhadap kesesuaian dan relevansi isi butir-butir pernyataan sebagai representasi indikator dari atribut yang diukur dengan melibatkan *expert judgement* (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauhmana suatu alat ukur dapat menunjukan hasil yang konsisten dan terpercaya, sehingga dapat memberikan hasil yang konsisten atau sama di setiap penelitian yang dilakukan dengan subjek maupun kelompok sebelumnya (Azwar, 2012). Hasil pengukuran dapat dikatakan valid ketika mampu menunjukan hasil yang setara dengan pengukuran-pengukuran yang akan dilakukan nantinya dengan menggunakan subjek yang sama.

Penelitian ini memakai teknik pengujian reliabilitas Alpha Cronbach untuk dapat melihat koefisien reliabilitas yang dihasilkan dari skala kesejahteraan psikologis dan skala kecenderungan adiksi media sosial. Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS.

3. Uji Daya Beda Aitem

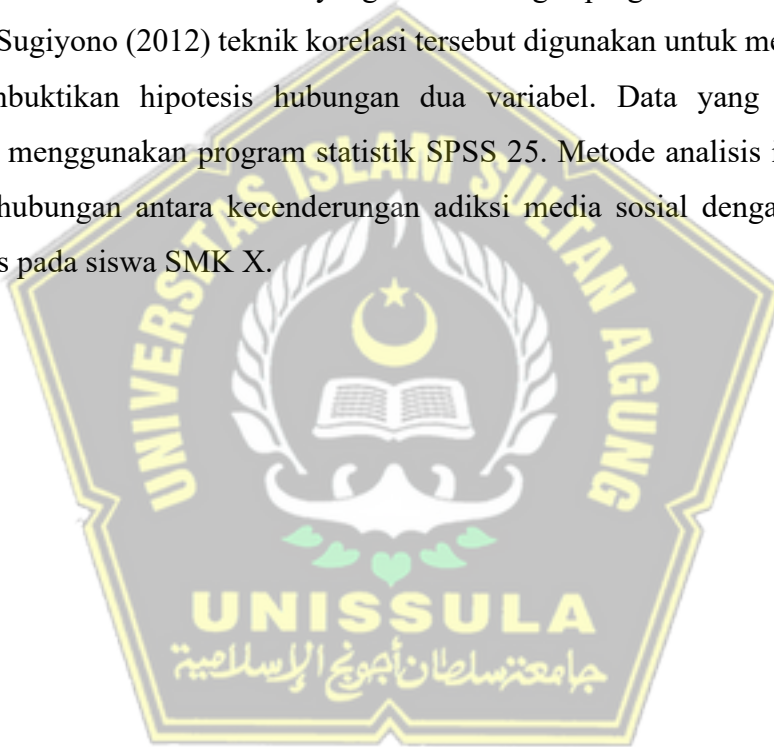
Uji daya beda aitem dilakukan dengan tujuan yaitu mengetahui nilai sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut tertentu dan yang tidak memilikinya (Azwar, 2000).

Teknik yang dipakai pada penelitian ini dalam melakukan pengujian daya beda aitem memakai korelasi product moment yang dibantu dengan program SPSS 25. Uji daya beda aitem ini akan diterapkan pada alat ukur yang digunakan

dalam penelitian ini, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala kecenderungan adiksi media sosial.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan sebagai cara dalam mengolah data yang didapat dan digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2011). Analisis penelitian ini menggunakan analisis metode statistik parametrik uji korelasional dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* yang dibantu dengan program SPSS 25 for windows. Menurut Sugiyono (2012) teknik korelasi tersebut digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan program statistik SPSS 25. Metode analisis ini dipilih untuk menguji hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.



BAB IV

PERSIAPAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah awal yaitu peneliti menyiapkan keperluan yang harus dipersiapkan sebelum penelitian dilakukan. Tujuannya yaitu untuk mempersiapkan penelitian dengan baik sehingga penelitian bisa berjalan tanpa hambatan. Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu agar peneliti mendapatkan gambaran.

Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025. Penelitian ini dilakukan di Kota Majalengka, tepatnya di SMK X yang berlokasi di Jalan Raya Tonjong No. 55, Pinangraja, Kecamatan Cigasong, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat. Fokus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

SMK X merupakan Sekolah Menengah Kejuruan yang berada di Majalengka, Jawa Barat. SMK X ini didirikan pada tanggal 5 Juni 1980 dengan nomor SK No. 0207/10/1980). SMK X memperoleh akreditasi A yang ditetapkan oleh BAN-SM melalui SK Akreditasi No. 1214/BAN-SM/SK/2018. SMK X menyediakan berbagai jurusan, yaitu Teknik Gambar Bangunan (DPIB), Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TKL), Teknik pemesinan (TM), Teknik Kendaraan Ringan (TKR), Teknik Sepeda Motor (TSM), Rekayasa Perangkat Lunak (PPLG), dan Teknik Komputer & Jaringan (TJKT).

Populasi yang digunakan yaitu sebanyak 225 siswa SMK X yang ada di SMK X yang terdiri dari 7 jurusan yang ada di dalam SMK X. Adapun alasan peneliti memilih SMK X menjadi tempat penelitian adalah karena:

- a. Adanya masalah yang ditemukan yang berkaitan dengan judul penelitian.
- b. Lokasi belum pernah dilakukan penelitian sejenis.

- c. Peneliti mendapatkan izin dari dari pihak Fakultas Psikologi Unissula dan mendapatkan izin dari pihak SMK Xuntuk melakukan penelitian

2. **Persiapan Penelitian**

Persiapan menyeluruh atas kebutuhan penelitian harus dilakukan peneliti sebelum proses penelitian dilakukan agar penelitian dapat berjalan lancar dan meminimalisir potensi kesalahan yang mungkin terjadi. Langkah pertama adalah mengajukan permohonan izin berupa surat dari instansi terkait. Surat izin ini merupakan hal yang penting ketika penelitian. Berikut merupakan langkah-langkahnya.

a. **Persiapan Perizinan**

Sebelum penelitian dilaksanakan, pengajuan izin penelitian merupakan salah satu tahap awal yang harus dilalui dengan cara mengajukan permohonan resmi berupa surat kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Surat izin tersebut ditunjukkan kepada seluruh siswa aktif di SMK X dengan nomor surat yaitu 2095/C.1/Psi-SA/XII/2025. Kemudian, peneliti mendapatkan surat balasan dengan nomor surat yaitu 1057/TU.01/SMKN.01 MAJALENGKA.

b. **Penyusunan Alat Ukur**

Penelitian yang dilakukan memerlukan alat ukur. Pada penelitian ini menggunakan skala psikologi untuk menghimpun data dari responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kecenderungan adiksi media sosial serta skala kesejahteraan psikologis. Penyusunan skala dalam penelitian ini tersusun dari 4 pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). Pada aitem *favorabel* akan diberikan skor mulai dari empat sampai satu, dengan ketentuan SS (Sangat Sesuai) mendapatkan skor 4, S (Sesuai) mendapatkan skor 3, TS (Tidak Sesuai) mendapatkan skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) mendapatkan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorabel* akan diberikan skor satu sampai empat, dengan ketentuan SS (Sangat Sesuai) mendapatkan skor

1, S (sesuai) mendapatkan skor 2, TS (Tidak Sesuai) mendapatkan skor 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) mendapatkan skor 4.

1) Skala kecenderungan adiksi media sosial

Penelitian ini menggunakan skala kecenderungan adiksi media sosial yang diukur menggunakan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2017) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, *relapse*. Skala kecenderungan adiksi media sosial terdiri dari 18 aitem berupa aitem favorabel dan 18 aitem berupa aitem unfavorabel. Skala kecenderungan adiksi media sosial, yaitu:

Tabel 4. Sebaran skala kecenderungan adiksi media sosial

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Salience	2, 14, 15	8, 5, 12	6
2.	Mood modification	6, 7, 18	1, 3, 10	6
3.	Tolerance	9, 4, 20	11, 13, 24	6
4.	Withdrawal symptom	16, 21, 25	17, 19, 26	6
5.	Conflict	23, 29, 30	22, 33, 36	6
6.	Relapse	28, 31, 35	27, 34, 35	6
	Total	18	18	36

2) Skala Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995) yaitu penerimaan, kemandirian, hubungan positif dengan individu lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 18 aitem favorabel dan 18 aitem unfavorabel. Sebaran skala kesejahteraan psikologis, yaitu:

Tabel 5. Sebaran aitem kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourabel	Unfavourabel	
1	Penerimaan Diri	1, 2, 19	5, 20, 21	6
2	Hubungan Positif dengan Individu Lain	13, 22, 23	6, 16, 24	6
3	Kemandirian	17, 18, 25	15, 26, 27	6
4	Penguasaan Lingkungan	8, 9, 28	4, 29, 30	6
5	Tujuan Hidup	3, 31, 32	7, 10, 33	6
6	Pertumbuhan Pribadi	11, 12, 34	14, 35, 36	6
Total		18	18	36

3. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji coba dilakukan pada hari Selasa, 20 Mei 2025 sampai dengan Kamis, 22 Mei 2025. Uji coba alat ukur dilakukan dengan menggunakan *google form* kemudian disebarluaskan secara luring serta diawasi langsung oleh peneliti di setiap kelasnya. Berikut ini adalah link uji coba dari *google form*: <https://forms.gle/D1iogzRjGfhNn4tf8>.

Responden dalam uji coba alat ukur ini yaitu siswa aktif SMK X kelas 10 pada jurusan DPIB (Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan), TKL (Teknik Komputer dan Jaringan), TM (Teknik Mesin), TO (Teknik Otomotif), PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim), TJKT (Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi), dan TSM (Teknik Sepeda Motor). Responden yang mengisi skala uji coba berjumlah 223 orang. Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian dinilai dan dilakukan pemrosesan data untuk dianalisis dengan tujuan mengetahui reliabilitas alat ukur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 *for windows*. Hasil dari analisis data skala uji coba tersebut dapat digunakan dalam menyusun skala yang digunakan pada penelitian.

4. Uji Validitas Alat Ukur

Kuesioner uji coba yang telah disebar dan diisi oleh responden kemudian dilakukan skoring. Setelah itu, peneliti melakukan uji validitas, reliabilitas, dan daya beda aitem. Uji validitas alat ukur penelitian ini menggunakan metode *professional judgement*. *Profesional judgement* merupakan hasil pertimbangan seorang ahli terhadap butir-butir skala yang akan digunakan dalam kegiatan penelitian. Penelitian ini dilakukan *professional judgement* oleh dosen pembimbing (Azwar, 2012).

5. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Langkah berikutnya adalah uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas untuk skala kecenderungan adiksi media sosial. Pemilihan kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem total yaitu $\geq 0,30$. Jika sebuah aitem memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda tinggi dan layak dipertahankan. Apabila terdapat jumlah aitem yang tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan bisa tercapai (Azwar, 2012).

a. Skala kecenderungan adiksi media sosial

Hasil uji coba kecenderungan adiksi media sosial dengan jumlah total aitem yaitu 22 dengan menggunakan perhitungan dari *Alpha Cronbach* dapat diketahui hasil reliabilitasnya adalah 0,865 dengan koefisien daya beda berkisar antara 0,310 sampai 0,549. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga terdapat 22 aitem dengan daya beda tinggi dan 0 aitem dengan daya beda rendah. Berikut adalah rincian sebaran aitem daya beda pada skala kecenderungan adiksi media sosial.

Tabel 6. Sebaran daya beda aitem skala kecenderungan adiksi media sosial

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	<i>Salience</i>	2, 14, 15	8, 5*, 12	6
2.	<i>Mood modification</i>	6*, 7, 18	1*, 3*, 10*	6
3.	<i>Tolerance</i>	9, 4, 20	11, 13*, 24*	6
4.	<i>Withdrawal symptom</i>	16, 21, 25	17*, 19, 26	6
5.	<i>Conflict</i>	23*, 29*, 30*	22, 33*, 36*	6
6.	<i>Relapse</i>	28, 31, 35*	27, 34, 35	6
	Total	18	18	36

Keterangan: *) Daya beda aitem yang rendah/gugur

b. Skala kesejahteraan psikologis

Hasil uji coba kesejahteraan psikologis dengan jumlah total aitem yaitu 20 dengan menggunakan perhitungan dari *Alpha Cronbach* dapat diketahui hasil reliabilitasnya adalah 0,842 dengan koefisien daya beda berkisar antara 0,319 sampai 0,578. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga terdapat 22 aitem dengan daya beda tinggi dan 0 aitem dengan daya beda rendah. Berikut adalah rincian sebaran aitem daya beda pada skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 7. Sebaran daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Penerimaan diri	1, 2, 19*	5, 20*, 21	6
2.	Hubungan positif dengan individu lain	13*, 22*, 23	6, 16*, 24*	6
3.	Kemandirian	17, 18*, 25	15, 26, 27	6
4.	Penguasaan lingkungan	8*, 9, 28	4, 29, 30	6
5.	Tujuan hidup	3*, 31, 32*	7*, 10*, 33*	6
6.	Pertumbuhan pribadi	11*, 12*, 34	14, 35*, 36	6
	Total	18	18	36

Keterangan: *) Daya beda aitem yang rendah/gugur

6. Penomoran Ulang Aitem

Aitem-aitem alat ukur yang telah dilakukan uji validitas, reliabilitas, dan daya beda aitem akan dilakukan penomoran ulang. Hal ini dilakukan karena adanya aitem-aitem yang tidak valid sehingga dihilangkan. Penomoran ulang aitem pada skala kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Tabel 8. Penomoran baru pada aitem skala kecenderungan adiksi media sosial

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Salience	2(5), 14(9), 15(17)	8(20), 12(14),	5
2.	Mood Modification	7(1), 18(12)		2
3.	Tolerance	4(6), 9(18), 20(21),	11(2),	4
4.	Withdrawal Symptom	16(15), 21(22), 25(19)	19(10), 26(7)	5
5.	Conflict		22(4)	1
6.	Relapse	28(3), 31(11),	27(8), 34(13), 35(16)	5
Total		13	9	22

Keterangan: () nomor aitem baru

Tabel 9. Penomoran baru pada aitem skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Penerimaan diri	1(3), 2(7)	5(14), 21(10)	4
2.	Hubungan positif dengan individu lain	23(11)	6(4)	2
3.	Kemandirian	17(13), 25(15)	15(8), 26(20), 27(18)	5
4.	Penguasaan lingkungan	9(5), 28(16)	4(17), 29(19), 30(12)	5
5.	Tujuan hidup	31(1)		1
6.	Pertumbuhan pribadi	34(9)	14(6), 36(2)	3
Total		9	11	20

Keterangan: () nomor aitem baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 3 Juni 2025 sampai dengan hari Kamis tanggal 5 Juni 2025. Responden pada penelitian ini adalah siswa aktif kelas 11 di SMK X pada jurusan DPIB (Desain pemodelan dan Informasi Bangunan), TITL (Teknik Instalasi Tenaga Listrik), TPM (Teknik Pemesinan), TKR (Teknik Kendaraan Ringan), TSM (Teknik Sepeda Motor), PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim), dan TJKT (Teknik Jaringan komputer dan Telekomunikasi). Penyebaran kuesioner ini dilakukan dengan menggunakan *google form* kemudian disebarluaskan secara luring serta diawasi langsung oleh peneliti di setiap kelasnya. Berikut ini adalah link uji coba dari *google form*: <https://forms.gle/UzYG3ocmnYpTWtqi8>. Olah data penelitian ini menggunakan SPSS versi 30 *for windows*. Berikut persebaran data jumlah responden penelitian:

Tabel 10. Data demografi penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
Jumlah Subjek	225 orang	100%	100%
Jenis Kelamin			
1. Laki-laki	129 orang	57,3%	100%
2. Perempuan	96 orang	42,7%	
Usia			
1. 16 Tahun	27 orang	12%	100%
2. 17 Tahun	182 orang	76,1%	
3. 18 Tahun	16 orang	7,1%	

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linieritas setelah seluruh data terkumpul. Tujuannya memastikan bahwa data sesuai dengan asumsi dasar teknik korelasi. Lalu tahapan berikutnya yaitu uji hipotesis dan analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi masing-masing subjek.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk memahami pola distribusi pada variabel terikat dan variabel bebas, apakah data telah terdistribusi dengan normal atau tidak (Sugiyono, 2013). Uji normalitas dilakukan menggunakan *Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov* dalam program SPSS. Menurut Ghozali (2016) dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan *probabilitas (asymtotic significance)*, yaitu jika nilai signifikansi >0.05 maka dapat dianggap berdistribusi normal, namun jika data dengan distribusi $<0,05$ maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 membuktikan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 11. Hasil analisis uji normalitas residual

Mean	Std Deviasi	Ks-Z	Sig	<i>p</i>	Keterangan
0,00	5,851	0,052	0,200	$>0,05$	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui ada atau tidak hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan SPSS versi 30 *for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu signifikansi *deviation from linearity* $>0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan dari hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linearity adalah 34,501 lebih besar dari 0,05. Maka hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis dinyatakan linear.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi terdapat data yang normal, sehingga teknik analisis data menggunakan *Product Moment Pearson* pada SPSS versi 30 *for windows*. Teknik analisis data bertujuan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa antara variabel kecenderungan adiksi media sosial (X) dan variabel kesejahteraan psikologis (Y) terdapat nilai korelasi (r_{xy}) sebesar -0,370 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan lemah. Sehingga, semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada siswa di SMK X. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa di SMK X.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data bertujuan untuk menunjukkan skor yang diraih oleh subjek pada instrumen pengukuran sekaligus memberikan gambaran mengenai kondisi subjek terkait variabel yang diteliti. Dalam analisis ini berdasarkan nilai hipotetik dan membutuhkan norma kategorisasi. Norma kategorisasi yaitu norma yang bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke tiap-tiap kelompok skor sepanjang nilai kontinum pada atribut alat ukur (Azwar, 2017). Berikut norma kategorisasi menurut (Azwar, 2017):

Tabel 12. Norma kategorisasi

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Kecenderungan Adiksi Medis Sosial

Skala kecenderungan adiksi media sosial terdiri dari 22 aitem dengan rentang 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat yaitu 10. Sedangkan skor maksimum yang didapat yaitu 29. Rentang skornya adalah 19 diperoleh dari $(29-10)$. Standar deviasi hipotetik diperoleh 3,2 menggunakan rumus $((29-10) \div 6)$, sedangkan *mean* hipotetiknya yaitu 19,5 diperoleh dari $((29+10) \div 2)$.

Tabel 13. Deskripsi skor pada skala kecenderungan adiksi media sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	10	10
Skor maksimum	29	29
Mean (M)	19,22	19,5
Standar Deviasi (SD)	2,583	3,2

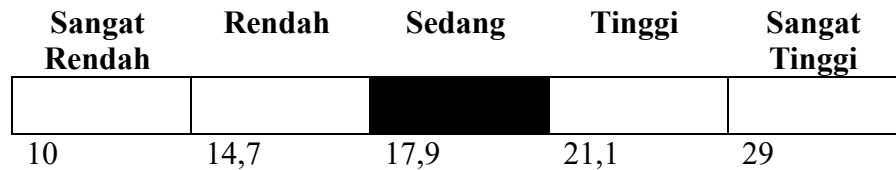
Hasil menunjukkan bahwa mean empirik variabel Kecenderungan adiksi media sosial adalah 19,22. Nilai ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tergolong dalam kategori sedang dalam kecenderungan adiksi media sosial. Deskripsi data variabel kecenderungan adiksi media sosial dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan. Rincian norma kategorisasi variabel kecenderungan adiksi media sosial dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 14. Norma kategorisasi skala kecenderungan adiksi media sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 24,3$	Sangat Tinggi	5	2%
$21,1 < X \leq 24,3$	Tinggi	29	13%
$17,9 < X \leq 21,1$	Sedang	134	60%
$14,7 < X \leq 17,9$	Rendah	54	24%
$X \leq 14,7$	Sangat Rendah	3	1%
Total		225	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel kecenderungan adiksi media sosial menunjukkan bahwa sebanyak 5 individu (2%) berada pada kategori sangat tinggi, 29 individu (13%) berada pada kategori tinggi, 134 individu (60%) berada pada kategori sedang, 54 individu (24%) berada pada kategori rendah, 2 individu

(1%) berada pada kategori sangat rendah. Berikut adalah norma resiliensi dalam bentuk bagan.



Gambar 1. Rentang Skor skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial

2. Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 20 aitem dengan rentang 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat yaitu 40. Sedangkan skor maksimum yang didapat yaitu 78. Rentang skornya adalah 38 diperoleh dari $(78-40)$. Standar deviasi hipotetik memiliki skor 6,3 yang diperoleh dari $((78-40) \div 6)$, sedangkan *mean* hipotetiknya sebesar memiliki skor 59 diperoleh dari $((78+40) \div 2)$.

Tabel 15. Deskripsi skor pada skala kesejahteraan psikologis

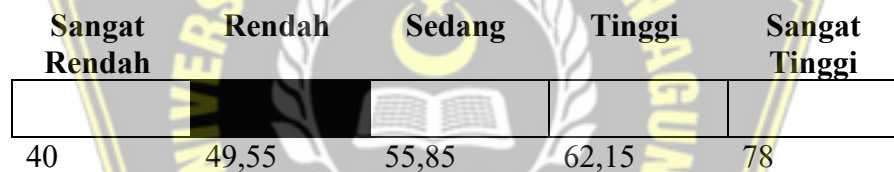
	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	40	40
Skor maksimum	78	78
Mean (M)	54,94	59
Standar Deviasi (SD)	6,299	6,3

Hasil menunjukkan bahwa *mean* empirik variabel kesejahteraan psikologis adalah 54,94. Nilai ini menunjukkan subjek dalam penelitian tergolong pada kategori rendah dalam kesejahteraan psikologis. Deskripsi data variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan. Rincian norma kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 16. Norma kategorisasi skala kesejahteraan psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68,45$	Sangat Tinggi	6	3%
$62,15 < X \leq 68,45$	Tinggi	20	9%
$55,85 < X \leq 62,15$	Sedang	72	32%
$49,55 < X \leq 55,85$	Rendah	82	36%
$X \leq 49,55$	Sangat Rendah	45	20%
Total		225	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 6 individu (3%) berada pada kategori sangat tinggi, 20 individu (9%) berada pada kategori tinggi, 72 individu (32%) berada pada kategori sedang, 82 individu (36%) berada pada kategori rendah, 45 individu (20%) berada dalam kategori sangat rendah. Berikut adalah norma resiliensi dalam bentuk bagan.



Gambar 2. Rentang Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

E. Pembahasan

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui sejauh mana kecenderungan adiksi media sosial berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan ditemukan bahwa memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan tingkat lemah antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis sehingga hipotesis yang diajukan penelitian ini, diterima. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r_{xy} = -0.370$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa, dan sebaliknya, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa.

Individu yang berada pada kategori tinggi kecenderungan adiksi media sosial menunjukkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Individu menunjukkan keinginan yang intens untuk terus terlibat dalam penggunaan media sosial, merasa gelisah jika tidak mengaksesnya, mengorbankan tugas-tugas kehidupan sehari-harinya seperti menyelesaikan tugas tugas sekolah, relasi sosial, serta waktu tidur yang kurang. Kecenderungan adiksi media sosial dicirikan oleh enam aspek menurut Griffiths dan Kuss (2017), yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. Kemudian, individu dengan kategori rendah memiliki kontrol yang baik atas penggunaan media sosial, tidak merasa cemas jika tidak membuka media sosial dan tidak mengalami gangguan dalam fungsi sosial maupun psikologis (Mousoulidou dkk., 2024)

Hasil deskriptif pada skala kecenderungan adiksi media sosial data menunjukkan bahwa mayoritas subjek dengan presentasi 60% pada kategori sedang. Dengan hasil ditunjukkan dengan 134 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK X tidak sepenuhnya dalam penggunaan media sosial secara adiktif, namun tetap memiliki kecenderungan yang perlu diwaspadai. Hal tersebut berarti bahwa siswa di SMK X sebagian menunjukkan tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa 82 responden dengan 36% berada pada kategori rendah bahkan 20% lainnya berada dalam kategori sangat rendah dalam hal kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa SMK X kurang mencapai pada tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal. Sehingga dapat dilakukan penindakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

Hasil korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial yang bersifat adiktif maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Rahman dkk., (2021) yang merefleksikan kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan berkaitan

erat dengan kecemasan, depresi, serta perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Hal tersebut yang kemudian menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya yang relevan yang dilakukan oleh Astutik dkk., (2025) yaitu hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja siswa dan siswi SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang. Hasil dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis yang signifikan pada remaja siswa dan siswi SMP. Para remaja menggunakan media sosial dalam kegiatan sehari-harinya, oleh karena itu penggunaan media sosial memiliki kekhawatiran bahwa kegiatan tersebut tidak selalu positif. Sehingga dapat menyebabkan eksposur terhadap perbandingan sosial yang terjadi di media sosial kemudian menyebabkan terhadap kesehatan mental.

Selanjutnya, penelitian sebelumnya yang mendukung dilakukan oleh Gulzar dkk., (2024) dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengungkap hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis dan kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang kuat antara tingkat kecanduan media sosial dan kesejahteraan psikologis serta kepuasan hidup dan korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, kecenderungan adiksi media sosial dapat berbahaya bagi kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

Didukung pula oleh penelitian lain, disampaikan oleh Nur Cahya dkk., (2023), ketika berlebihan dalam menggunakan media sosial maka akan memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang memiliki keterlibatan yang berlebihan dalam media sosial berisiko mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Media sosial juga membuka peluang bagi remaja untuk terpapar *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang dapat menurunkan persepsi positif terhadap diri sendiri serta melemahkan harga diri.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan serta kekurangan yang terjadi selama proses penelitian, yaitu:

1. Proses pengambilan data penelitian dilakukan pada minggu tenang menjelang dilakukan UAS, sehingga banyak siswa yang tidak berada di kelas atau bahkan tidak masuk sekolah hal ini mempengaruhi subjek yang ditargetkan tidak semuanya mengisi skala penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi $r_{xy} = -0.370$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis yang artinya bahwa, semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. sebaliknya, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X di Majalengka.

B. Saran

1. Saran Bagi Siswa

- a. Mengatur waktu penggunaan media sosial yaitu siswa disarankan untuk lebih mampu mengatur jadwal penggunaan media sosial agar tidak mengganggu kegiatan belajar, istirahat, dan interaksi sosial secara langsung.
- b. Meningkatkan aktivitas di dunia nyata yaitu siswa disarankan untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi sekolah, menjalani hobi, atau kegiatan sosial untuk menambah pengalaman dan membangun hubungan interpersonal yang sehat.
- c. Mengembangkan tujuan, yaitu memiliki tujuan hidup yang jelas dan semangat untuk mencapainya, siswa akan lebih fokus pada masa depan dan tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal yang tidak bermanfaat di media sosial.

2. Saran Bagi Guru di SMK X

- a. Membahas topik literasi digital dan kesehatan mental di kelas dengan menyisipkan materi atau diskusi tentang bahaya adiksi media sosial dan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. Guru dapat mengarahkan para

siswa untuk menggunakan media sosial secara positif dan produktif, seperti mencari sumber belajar dan membuat konten pembelajaran.

- b. Meningkatkan peran dalam pendampingan siswa, hal ini dapat dilakukan oleh guru BK dan wali kelas bisa lebih proaktif memantau perilaku siswa yang tampak terisolasi secara sosial, kurang fokus, atau menunjukkan tanda stres karena media sosial. Guru diharapkan lebih peka terhadap perubahan perilaku siswa yang dapat menjadi tanda kecenderungan adiksi media sosial. Hal tersebut dapat dilakukan melalui observasi maupun konsultasi dengan guru BK.

3. Saran Bagi SMK X

- a. Mengadakan program literasi digital, hal ini dapat dilakukan dengan sekolah dapat menyelenggarakan seminar tentang penggunaan media sosial secara sehat dan pengelolaan *screen time*.
- b. Meningkatkan fasilitas kegiatan non digital dengan menyediakan lebih banyak kegiatan positif seperti olahraga, seni, atau kewirausahaan agar siswa memiliki alternatif selain bermain media sosial.
- c. Menjalani kerja sama dengan psikolog, agar siswa SMK X memiliki waktu untuk melakukan sesi konseling untuk siswa yang mengalami kecemasan atau penurunan kesejahteraan psikologis.

4. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel ke beberapa sekolah dengan latar belakang berbeda misalnya SMA, MA, atau SMK di kota atau kabupaten lain untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
- b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan penelitian yang ada dengan menggunakan alat ukur kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis serta variabel yang berbeda untuk memperkaya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction - an overview. Current pharmaceutical design*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Astutik, W., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Universitas Islam Sultan Agung Semarang , Indonesia karakter seseorang , Sehingga media sosial membawa dampak terhadap psikologis , baik perkembangan yang terus berlanjut , kemam. 2019.*
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian.*
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 6437–6441.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.
- Gulzar, M., Khan, A., & Bibi, S. (2024). *Social Media Addiction and its Impacts on Psychological well being and Life Satisfaction Among University Students*. 2(4), 33–41.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1–14.
<https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa*. 7(1), 141–149.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>

- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). Living Well at Every Stage of Life. In *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*.
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024). Internet and Social Media Addictions in the Post-Pandemic Era: Consequences for Mental Well-Being and Self-Esteem. *Social Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/socsci13120699>
- 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>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Peele, S. (1985). *The Meaning of Addiction. Compulsive Experience and Its Interpretation*. January 2010. <https://doi.org/10.13140/2.1.3881.0566>
- Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. 4(June), 2016.
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Putri, A. C. A. S., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Dukungan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial pada Gen Z. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 186–195. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10176>
- Rahman, S., Nawal, Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing, E. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 23–34.
- Rais Azharuddin, N., & Qodariah, S. (2021). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 168–172.

<https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28224>

Rohmatillah, N., Fatih Ahmad, N., & Fadhilah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1).

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(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Sirigatti, S., Penzo, I., Iani, L., Mazzeschi, A., Hatalskaja, H., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2013). Measurement Invariance of Ryff's Psychological Well-being Scales Across Italian and Belarusian Students. *Social Indicators Research*, 113(1), 67–80. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0082-0>

Sugiyono. (n.d.). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.

Suryani, U., & Yazia, V. (2024). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Social Media Addiction Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 783–790.

Thorsteinsson, E. B., & Brown, R. F. (2009). Mediators and moderators of the stressor-fatigue relationship in nonclinical samples. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.06.010>

Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*.

Young, K.S. and De Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*.