

Peran Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Distres Psikologis

Prabandita Permata Widiyanti¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi UGM

Abstrak. Salah satu penggunaan media internet yaitu pemanfaatan media digital untuk saling berinteraksi dengan platform media sosial. Dalam penggunaannya, media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak negatif dari penggunaan media sosial salah satunya yaitu adanya pengaruh pada stres, kecemasan, dan depresi (distres psikologis), yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, yang dimediasi oleh distres psikologis. Pada studi ini, pengambilan data diambil secara *online* pada 230 partisipan pengguna media sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Psychological Well-being Scale (PWBS)*, *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)*, dan *Kessler Psychological Distress Scale-10 items (K10)*. Berdasarkan analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa distres psikologis berperan memediasi kaitan penggunaan media dan kesejahteraan psikologis. Penggunaan media sosial berperan positif terhadap distres psikologis yang kemudian berperan negatif terhadap kesejahteraan psikologis pada individu. Individu dengan penggunaan media sosial tinggi cenderung memiliki distres psikologis yang tinggi sehingga berdampak terhadap rendahnya kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: penggunaan media sosial, distres psikologis, kesejahteraan psikologis

Abstract. One of the internet media uses is digital media to interact with social media platforms. In its use social media has positive and negative impacts. One of the negative impacts of social media use is the influence on stress, anxiety, and depression (psychological distress), which will affect the psychological well-being of individuals. This study aims to determine the role of social media use on psychological well-being, which is mediated by psychological distress. In this study, researchers collected data *online* 230 participants were social media users. The measuring instruments used in this study were the *Psychological Well-being Scale (PWBS)*, the *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)*, and the *Kessler Psychological Distress Scale-10 items (K10)*. Multiple linear regression analysis shows that psychological distress plays a role in mediating the relationship between media use and psychological well-being. The impact of social media use has a positive effect on psychological distress, which then has a negative role on the psychological well-being of individuals. Individuals with high social media users tend to have high psychological distress, which has an impact on their low psychological well-being.

Keywords: use of social media, psychological distress, psychological well-being