

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL

*Tiara Adjeng Endrastyana¹, Fauzan Heru Santhoso²
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

ABSTRAK

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial remaja banyak mengarah pada kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah dan kecanduan media sosial. Kontrol diri diprediksi dapat mempengaruhi kedua hal tersebut dan kecanduan media sosial juga diprediksi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji 1) pengaruh kontrol diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kecanduan media sosial, serta 2) pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Survei online terhadap 361 siswa SMA pengguna media sosial berusia 15-18 tahun dilakukan dengan cara mengisi skala kesejahteraan psikologis, skala kecanduan media sosial, dan skala kontrol diri. Berdasarkan analisis MANCOVA ditemukan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kecanduan media sosial ($F = 102,833$, $p < 0,05$). Selain itu, hasil analisis regresi linier juga menemukan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis ($t = -9,300$, $p < 0,05$).

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri.

ABSTRACT

In the current digital era, the use of social media in many adolescents leads to conditions of low psychological well-being and addiction to social media. Self-control is predicted to influence it and social media addiction is also predicted to affect psychological well-being. Therefore, this study aims to examine 1) the role of self-control on psychological well-being and social media addiction and 2) the effect of social media addiction on psychological well-being. An online survey of 361 high school students of social media users aged 15-18 years was conducted by filling in the psychological well-being scale, social media addiction scale, and self control scale. Based on the MANCOVA analysis it was found that self-control influences psychological well-being and social media addiction ($F = 102.833$, $p < 0.05$). In addition, results of the linear regression analysis also found that social media addiction negatively affected psychological well-being ($t = -9.300$, $p < 0.05$).

Keywords: Psychological Well-being, Social Media Addiction, Self Control.