

# PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SEMESTER 1 DI YOGYAKARTA

Luki Tri Darmawan  
Yanies Novira Soedarmadi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [lukitri33@gmail.com](mailto:lukitri33@gmail.com)

## ABSTRAK

*Media sosial telah mengalami perkembangan yang pesat dalam segi kualitas, jumlah, dan fungsinya. Seperti yang ada pada media yaitu kemajuan teknologi komunikasi memang bisa dirasakan dalam pergaulan hidup manusia sehari-hari, disamping memiliki dampak positif teknologi komunikasi juga mempunyai dampak negatif. Intensitas penggunaan media sosial adalah sejauh mana seseorang memberikan perhatian dan ketertarikan pada media sosial. Sebagai fenomena yang relatif baru, ada sejumlah penelitian empiris yang mengevaluasi dampak keseluruhan penggunaan media sosial secara rutin terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental penggunanya. Dalam aspek negatif dapat memicu ketergantungan pada media sosial yang berpotensi menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester 1 di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah subjek yang digunakan yaitu 109 mahasiswa sesuai dengan karakteristik. Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuosioner dan analisis. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program SPSS Statistics 25.0 For Windows. Pengambilan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial menurut teori Ajzen (1991) dan skala kesejahteraan psikologis menurut teori Ryff (1989). Hasil penelitian menggambarkan nilai signifikansi intensitas penggunaan media sosial apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) di terima, pada tabel diatas terdapat nilai sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima. Hasil penelitian ini dinyatakan terdapat pengaruh pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester 1 di Yogyakarta.*

**Kata Kunci:** *Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa*

# THE EFFECT OF INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SEMESTER 1 STUDENTS IN YOGYAKARTA

Luki Tri Darmawan  
Yanies Novira Soedarmadi

Department of Psychology  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [lukitri33@gmail.com](mailto:lukitri33@gmail.com)

## ABSTRACT

*Social media has experienced rapid development in terms of quality, quantity and function. As in the media, progress in communication technology can indeed be felt in people's daily lives, apart from having a positive impact, communication technology also has a negative impact. Intensity of social media use is the extent to which someone pays attention and interest to social media. As a relatively new phenomenon, there are a number of empirical studies evaluating the overall impact of regular social media use on the well-being and mental health of its users. In a negative aspect, it can trigger dependence on social media which has the potential to pose risks to mental health. This research aims to determine the influence of the intensity of social media use on the psychological well-being of first semester students in Yogyakarta. This research uses quantitative methods. The number of subjects used was 109 students according to their characteristics. This research uses a purposive sampling technique. Data collection uses questionnaires and analysis. The data analysis technique used is simple regression analysis with the help of the SPSS Statistics 25.0 For Windows program. Data were collected using the intensity scale of social media use according to Ajzen's theory (1991) and the psychological well-being scale according to Ryff's theory (1989). The research results illustrate the significance value of the intensity of social media use if the significance value is  $<0.05$ , then  $(H_0)$  is rejected and  $(H_a)$  is accepted. In the table above there is a sig value.  $0.000$  ( $p < 0.05$ ), then the hypothesis  $(H_0)$  is rejected and  $(H_a)$  is accepted. The results of this research stated that there was an influence on the variable intensity of social media use and the psychological well-being of first semester students in Yogyakarta.*

**Keywords:** *Intensity of Social Media Use, Psychological Well-Being, Students*