



Pengaruh Penggunaan Perangkat Digital dan Media Sosial terhadap Kondisi Emosi Remaja Ditinjau dari *Psychological Well-Being*

Syahnia Rahmatul Sahida

Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Kota Bandung, Indonesia
Email: niasahida@student.inaba.ac.id

Informasi Artikel

Lini masa Penerbitan Artikel:

Diterima: 14-03-2026
Direvisi: 21-03-2026
Disetujui: 28-03-2026
Tersedia secara *online*:
31-03-2026

Kata Kunci:

media sosial, perangkat digital, psychological well-being, emosi remaja

Keyword:

digital technology, social media, adolescents, psychological well-being, teenager emotional



This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright ©2026 by Author. Published by Universitas Indonesia Membangun

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berinteraksi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan dirinya melalui media sosial. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang intensif dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi emosional remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan mengeksplorasi pengalaman emosional remaja dalam menggunakan perangkat digital dan media sosial serta kaitannya dengan *psychological well-being*. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi dengan teknik wawancara semi terstruktur terhadap lima partisipan berusia 16–18 tahun. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, pemberian kode, pengelompokan kategori, hingga penemuan tema utama. Berdasarkan analisis diperoleh empat tema utama, yaitu media sosial sebagai sumber hiburan dan dukungan emosional, munculnya perbandingan sosial yang memengaruhi harga diri, ketergantungan terhadap validasi sosial melalui jumlah "like" dan komentar, serta upaya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks terhadap *psychological well-being* remaja. Dampak positif muncul ketika media sosial dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan memperoleh dukungan sosial, sedangkan dampak negatif muncul apabila penggunaan media sosial menimbulkan kecemasan, *overthinking*, dan penurunan kepuasan diri akibat *social comparison*.

Abstract

The rapid development of digital technology has transformed the way adolescents interact, obtain information, and express themselves through social media. On the one hand, intensive social media use can provide various benefits; on the other hand, it may also have both positive and negative effects on adolescents' emotional well-being. This qualitative study aimed to explore adolescents' emotional experiences in using digital devices and social media, as well as their relationship with psychological well-being. The research employed a phenomenological approach, with data collected through semi-structured interviews involving five participants aged 16–18 years. The data were analyzed using thematic analysis, including data reduction, coding, category development, and the identification of major themes. The analysis

revealed four primary themes: social media as a source of entertainment and emotional support, the emergence of social comparison that affects self-esteem, dependence on social validation through the number of likes and comments, and self-regulation efforts in managing social media use. The findings indicate that social media has a complex relationship with adolescents' psychological well-being. Positive effects emerge when social media is used as a means of communication and obtaining social support, whereas negative effects arise when excessive use leads to anxiety, overthinking, and decreased self-satisfaction due to social comparison

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan yang sangat signifikan terhadap kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran perangkat digital seperti *smartphone*, laptop, tablet, serta berbagai platform media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari (Twenge & Campbell, 2019). Remaja memanfaatkan teknologi digital untuk berbagai tujuan, mulai dari mencari informasi, berkomunikasi, mengikuti kegiatan pembelajaran, hingga membangun relasi sosial. Kemudahan akses internet yang semakin luas menjadikan media digital sebagai kebutuhan yang hampir selalu hadir dalam setiap aspek kehidupan remaja (Valkenburg et al., 2022). Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika, 98 persen anak-anak dan remaja di Indonesia mengetahui tentang internet, dengan 79,5 persen di antaranya merupakan pengguna aktif (Cahya et al., 2025). Studi lain juga menemukan bahwa penggunaan internet melalui media sosial rata-rata digunakan untuk mencari informasi dan menemukan hiburan (Arianti, 2017).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penggunaan internet dan media sosial yang tinggi. Sebagian besar pengguna internet berasal dari kelompok usia remaja dan dewasa muda. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, X (Twitter), YouTube, dan Facebook menjadi media yang paling sering digunakan untuk berinteraksi maupun memperoleh hiburan (Keles et al., 2020). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan remaja menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk mengakses berbagai konten digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup dan pembentukan identitas diri remaja (Orben & Przybylski, 2019). Fenomena ini mendorong munculnya pola penggunaan yang bersifat adiktif, yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai Social Media Disorder (SMD) (Van Den Eijnden et al., 2016; Choir & Yanuviani, 2026).

Di satu sisi, penggunaan perangkat digital memberikan berbagai manfaat yang positif. Teknologi memudahkan remaja memperoleh informasi secara cepat, memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan kreativitas, serta mendukung proses pembelajaran. Berbagai aplikasi pembelajaran daring, forum diskusi, dan media edukatif telah membantu remaja mengembangkan kemampuan akademik maupun keterampilan lainnya (American Psychological Association, 2020). Selain itu, media sosial juga memungkinkan remaja memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Valkenburg et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial online dari keluarga dan teman memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka selama masa transisi (Jehangir & Khalid, 2022;

Ulandari, 2024). Dukungan sosial online juga terbukti mampu menjadi faktor protektif yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun memiliki kecenderungan adiksi media sosial (Mitropoulou et al., 2022; Saputri et al., 2024).

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga membawa konsekuensi terhadap kesehatan mental dan kondisi emosional remaja. Paparan informasi yang terus-menerus, tuntutan untuk selalu aktif di media sosial, serta budaya membandingkan diri dengan kehidupan orang lain dapat memunculkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, stres, kesepian, rasa rendah diri, hingga ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Keles et al., 2020; Twenge & Campbell, 2019). Tidak sedikit remaja yang mengalami perubahan suasana hati setelah mengakses media sosial dalam waktu yang lama, terutama ketika melihat pencapaian atau kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik daripada dirinya (Orben & Przybylski, 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja, di mana remaja rentan terhadap cyberbullying dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Cahya et al., 2025; Choudhury, 2021). Selain itu, adiksi media sosial berhubungan negatif dengan *self-compassion* dan meningkatkan distress psikologis yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis (Mitropoulou et al., 2022). Penelitian lain juga menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) menjadi kondisi yang diperlukan bagi munculnya adiksi jejaring sosial, sementara tingkat adiksi yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Sirisetty et al., 2025; Dhir et al., 2018).

Fenomena lain yang banyak ditemukan adalah munculnya ketergantungan terhadap perangkat digital (*problematic smartphone use*). Remaja merasa gelisah ketika tidak memegang telepon genggam, terus-menerus memeriksa notifikasi, serta kesulitan membatasi waktu penggunaan media sosial (Twenge & Campbell, 2019). Kondisi tersebut secara perlahan dapat mengganggu kualitas tidur, konsentrasi belajar, hubungan interpersonal, bahkan produktivitas sehari-hari. Ketika penggunaan media digital tidak lagi mampu dikendalikan, keseimbangan kehidupan psikologis individu dapat mengalami penurunan (Valkenburg et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan *psychological well-being* pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki (Febia et al., 2026; Jumrianti et al., 2022). Stres digital yang muncul akibat notifikasi aktif dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi juga terbukti memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal (Ulandari, 2024; Steele et al., 2020).

Dalam perspektif psikologi positif, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas kehidupan seseorang. Ryff (1989, 2014) menjelaskan bahwa *psychological well-being* tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga kemampuan individu dalam menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, mampu mengendalikan lingkungan, serta memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan. Keenam dimensi tersebut sangat relevan untuk mengkaji bagaimana penggunaan media digital memengaruhi kehidupan emosional remaja. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan adiksi media sosial cenderung mengalami distress psikologis, kelelahan emosional, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal, meskipun tidak selalu mengalami penurunan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Choi & Lim, 2016; Choir & Yanuviani, 2026; Erfani & Abedin, 2018). Dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan

merupakan aspek yang paling sering dilaporkan mengalami gangguan pada individu dengan adiksi media sosial (Ryff & Keyes, 1995).

Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi di atas rata-rata tidak selalu melaporkan gejala depresi yang lebih besar secara bersamaan. Namun, bertambahnya intensitas penggunaan media sosial dapat mengakibatkan remaja berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks karena mereka mencoba mengkompensasi permasalahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan ketidakefektifan performa peran individu dalam kehidupan sosial mereka (Hadijaya, 2013; Cahya et al., 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan usia muda (14,8%) memiliki kemungkinan mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (8,4%), hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa yang penuh emosi dan ketidakseimbangan, sehingga seringkali remaja belum dapat mengatur fluktuasi suasana hati yang disebabkan oleh stresor yang ada (Junior, 2017). Penelitian lain menemukan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap FoMO pada Generasi Z pengguna TikTok, di mana PWB berperan sebagai faktor protektif terhadap FoMO meskipun tidak sepenuhnya menghilangkannya (Qur'ania & Qodariah, 2026). Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMO pada Generasi Z perlu dipahami secara kontekstual sebagai hasil interaksi antara faktor psikologis internal dan karakteristik lingkungan media sosial.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana penggunaan perangkat digital dan media sosial memengaruhi kondisi emosi remaja apabila ditinjau dari perspektif *psychological well-being*. Pendekatan kualitatif dipilih agar peneliti dapat memahami pengalaman subjektif remaja secara lebih komprehensif melalui proses wawancara mendalam dan observasi (Creswell & Creswell, 2023; Braun & Clarke, 2022). Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan, psikologi positif, maupun psikologi pendidikan.

2. Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan perangkat digital dan media sosial serta pengaruhnya terhadap kondisi emosi yang ditinjau dari aspek *psychological well-being* (Creswell & Creswell, 2023). Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengujian hipotesis melalui analisis statistik, penelitian kualitatif lebih menekankan pada penggalan makna, persepsi, pengalaman, dan interpretasi individu terhadap fenomena yang dialami (Hennink et al., 2020).

Metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai perilaku penggunaan perangkat digital, dinamika emosi yang muncul selama menggunakan media sosial, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Miles et al., 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih kaya melalui interaksi langsung dengan informan sehingga data yang diperoleh tidak hanya menggambarkan apa yang terjadi, tetapi juga alasan dan makna di balik pengalaman tersebut (Yin, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi esensi pengalaman subjektif partisipan terkait fenomena penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kondisi emosi (Braun & Clarke, 2022; Smith et al.,

2009). Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif dan pemaknaan individu terhadap fenomena penggunaan media digital. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena dari sudut pandang partisipan sehingga pengalaman yang diceritakan dapat dipahami secara kontekstual dan mendalam (Moustakas, 1994).

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang bertugas merencanakan penelitian, melakukan wawancara, melakukan observasi, menganalisis data, hingga menarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan (Creswell & Creswell, 2023). Peneliti juga menerapkan prinsip *bracketing* atau penundaan asumsi untuk memastikan bahwa pemahaman peneliti tidak memengaruhi proses pengumpulan dan interpretasi data (Moustakas, 1994).

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian terdiri atas lima orang remaja berusia 16–18 tahun yang aktif menggunakan perangkat digital dan media sosial. Pemilihan partisipan dengan jumlah lima orang didasarkan pada pertimbangan bahwa dalam penelitian fenomenologi, jumlah partisipan tidak menjadi ukuran utama, melainkan kedalaman data yang diperoleh. Sebagaimana dikemukakan oleh Moustakas (1994), penelitian fenomenologi dapat dilakukan dengan melibatkan beberapa partisipan saja selama data yang diperoleh mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang esensi pengalaman yang diteliti. Hal ini juga sejalan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang merekomendasikan jumlah partisipan antara 3–6 orang untuk mendalami makna pengalaman individu secara mendalam (Smith et al., 2009; Damayanti, 2024). Kriteria informan dalam penelitian ini adalah: (1) Berusia 16–18 tahun (masuk dalam kategori remaja akhir); (2) Menggunakan *smartphone* setiap hari; (3) Aktif menggunakan minimal dua platform media sosial; (4) Durasi penggunaan perangkat digital lebih dari lima jam per hari; (5) Bersedia menjadi informan dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan fenomena yang diteliti (Etikan et al., 2019). Sebelum wawancara dimulai, setiap informan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, manfaat penelitian, serta hak informan untuk menghentikan keikutsertaannya kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Seluruh informan telah menyatakan persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent* (American Psychological Association, 2020).

Fokus Penelitian

Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman remaja dalam menggunakan perangkat digital dan media sosial serta pengaruhnya terhadap kondisi emosi berdasarkan enam *dimensi Psychological Well-Being* menurut Carol D. Ryff (1989, 2014), yaitu: (a) *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) — kemampuan individu menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan maupun kekurangan; (b) *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain) — kemampuan individu membangun hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya; (c) *Autonomy* (Kemandirian) — kemampuan individu mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinannya sendiri; (d) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) — kemampuan individu mengelola

lingkungan kehidupannya secara efektif; (e) *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) — sejauh mana individu memiliki arah hidup yang jelas dan bermakna; (f) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi) — kemampuan individu untuk terus belajar, berkembang, dan meningkatkan potensi diri.

Selain itu, penelitian juga mengeksplorasi bentuk emosi yang sering muncul selama penggunaan media sosial, faktor penyebabnya, serta strategi yang digunakan remaja dalam mengelola kondisi emosinya.

Sumber Data

Data Primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi terhadap lima informan yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, perasaan, dan pemikiran partisipan secara lebih mendalam (Hennink et al., 2020).

Data Sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, laporan penelitian, serta dokumen lain yang relevan dengan penggunaan media digital, media sosial, emosi remaja, dan psychological well-being. Data sekunder berfungsi untuk memperkuat dan memperkaya analisis data primer serta memberikan landasan teoritis yang kokoh (Creswell & Creswell, 2023).

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sebagai *human instrument* yang bertanggung jawab mengarahkan seluruh proses penelitian, mulai dari penentuan fokus, pemilihan informan, pengumpulan data, penilaian, hingga analisis data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu, peneliti harus memahami dengan baik sumber data yang digunakan (Murdiyanto, 2020).

Instrumen pendukung berupa pedoman wawancara yang dirancang menggunakan pertanyaan terbuka guna menggali pengalaman mendalam partisipan (Lestari, 2024; Damayanti, 2024). Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek yang menjadi fokus penelitian, yaitu pengalaman penggunaan media sosial, dinamika emosi, dan kaitannya dengan psychological well-being. Pertanyaan-pertanyaan dalam pedoman wawancara bersifat fleksibel dan dapat dikembangkan sesuai dengan alur percakapan selama wawancara berlangsung (Smith et al., 2009).

Sebelum digunakan, pedoman wawancara diuji coba melalui *peer debriefing* dengan dosen pembimbing dan rekan peneliti untuk memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan dapat menggali informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan pendekatan fenomenologis. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pola makna yang muncul dari data wawancara (Braun & Clarke, 2006, 2022). Analisis dilakukan secara bertahap mengikuti model *interaktif* Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles et al., 2020).

Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses awal yang melibatkan pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah menjadi informasi yang lebih sistematis dan terfokus (Miles et al., 2020). Peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Selanjutnya,

peneliti mengidentifikasi bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian dan memberikan kode awal (*initial coding*) terhadap pernyataan yang memiliki makna penting (Braun & Clarke, 2006). Proses ini sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian tentang pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial (Damayanti, 2024).

Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang kaya serta matriks tematik yang memudahkan pembaca untuk melihat hubungan antar kategori dan antar subjek (Miles et al., 2020). Kode-kode yang memiliki keterkaitan dikelompokkan menjadi kategori yang lebih luas, dan dari proses tersebut peneliti mengembangkan tema-tema yang merepresentasikan pola pengalaman dan pemaknaan partisipan (Braun & Clarke, 2022). Tema yang telah terbentuk kemudian ditinjau kembali dengan membandingkannya dengan keseluruhan data untuk memastikan bahwa tema memiliki dukungan yang memadai dari hasil wawancara (Lestari, 2024)

Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan melakukan verifikasi terhadap temuan yang diperoleh (Miles et al., 2020). Peneliti memberikan interpretasi terhadap masing-masing tema dengan mempertimbangkan konteks pengalaman partisipan dan tujuan penelitian. Proses verifikasi dilakukan dengan membandingkan dan mencocokkan hasil temuan dari data wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi, guna memastikan akurasi dan konsistensi hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985). Hasil akhir analisis disusun dalam bentuk narasi *deskriptif-interpretatif* yang menggambarkan pengalaman dan pemaknaan partisipan mengenai penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kondisi emosi.

Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian dijaga melalui beberapa langkah untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, mengacu pada kriteria *trustworthiness* yang dikembangkan oleh Lincoln dan Guba (1985) yang meliputi *kredibilitas*, *transferabilitas*, *dependabilitas*, dan *konfirmabilitas*.

3. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh penggunaan perangkat digital dan media sosial terhadap kondisi emosi remaja ditinjau dari *Psychological Well-Being*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap lima orang remaja berusia 16–18 tahun yang aktif menggunakan perangkat digital lebih dari lima jam setiap hari. Wawancara berlangsung selama 30–45 menit pada setiap informan dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Selama proses pengumpulan data, peneliti juga melakukan observasi terhadap ekspresi, intonasi, serta respons emosional informan ketika menceritakan pengalaman mereka menggunakan media sosial.

Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 1 Balaraja, Kabupaten Tangerang, Banten pada tanggal 17 Juli 2026. Seluruh informan telah menyatakan persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent*. Identitas informan dilindungi dengan menggunakan inisial atau nama samaran dalam seluruh laporan penelitian.

Profil Informan

Informan dalam penelitian ini terdiri atas lima orang remaja dengan karakteristik yang beragam. Seluruh informan merupakan siswa aktif SMK PGRI 1 Balaraja dengan rentang usia 16–18 tahun dan memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi. Profil lengkap informan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Durasi Penggunaan	Media Sosial
1	AR	16 tahun	Perempuan	±8 jam/hari	TikTok, Instagram, WhatsApp
2	MF	17 tahun	Laki-laki	±7 jam/hari	YouTube, Instagram, Discord
3	SN	18 tahun	Perempuan	±9 jam/hari	TikTok, Instagram, X
4	RAY	17 tahun	Laki-laki	±6 jam/hari	Instagram, WhatsApp, YouTube
5	DN	17 tahun	Perempuan	±10 jam/hari	TikTok, Instagram, WhatsApp

Sumber: Hasil wawancara mendalam, 2025

Berdasarkan tabel di atas, seluruh informan menggunakan smartphone setiap hari dengan durasi antara enam hingga sepuluh jam. Platform media sosial yang paling sering digunakan adalah TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Sebagian besar penggunaan dilakukan untuk hiburan, komunikasi dengan teman, dan mengikuti perkembangan informasi.

Hasil Analisis Tematik

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan fenomenologis (Braun & Clarke, 2022; Smith et al., 2009). Proses analisis mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles et al., 2020). Peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, kemudian mengidentifikasi kode-kode awal, mengelompokkannya ke dalam kategori, dan mengembangkannya menjadi tema-tema utama (Damayanti, 2024).

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman remaja dalam menggunakan perangkat digital dan media sosial serta pengaruhnya terhadap kondisi emosi dan psychological well-being. Keempat tema tersebut adalah: (1) media sosial sebagai sumber hiburan dan dukungan emosional, (2) munculnya social comparison yang memengaruhi harga diri, (3) ketergantungan terhadap validasi sosial, dan (4) upaya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial.

Media Sosial sebagai Sumber Hiburan dan Dukungan Emosional

Tema pertama menggambarkan bahwa seluruh informan menggunakan media sosial sebagai sumber hiburan dan sarana memperoleh dukungan emosional. Media sosial, terutama TikTok dan Instagram, menjadi pilihan utama ketika informan merasa bosan, lelah, atau stres akibat tugas sekolah dan tekanan akademik. Informan menyatakan bahwa konten-konten hiburan seperti video lucu, musik, dan *trending challenge* membantu mereka mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi.

"Kalau lagi capek habis sekolah biasanya buka TikTok dulu biar mood balik." (SN, 18 tahun)

"Video lucu bikin saya lupa sama masalah sebentar." (AR, 16 tahun)

"Kalau lagi libur bisa hampir seharian pegang HP. Paling berhenti kalau makan atau tidur." (DN, 17 tahun)

Selain sebagai hiburan, media sosial juga berfungsi sebagai sarana memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya. Informan mengaku bahwa interaksi melalui media sosial, seperti mendapatkan komentar positif atau pesan dukungan dari teman, membuat mereka merasa diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

"Kalau aku posting cerita sedih, teman-teman sering komen nyemangatin. Itu bikin aku merasa ada yang peduli." (SN, 18 tahun)

"Aku sering chat teman kalau lagi ada masalah. Mereka selalu kasih saran dan dukungan." (MF, 17 tahun)

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai strategi *coping* jangka pendek dalam mengurangi tekanan emosional dan sebagai sumber dukungan sosial yang penting bagi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Keles et al. (2020) yang menemukan bahwa remaja sering menggunakan media sosial sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres dan kebosanan, serta penelitian Valkenburg et al. (2022) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial yang bermakna bagi remaja.

Namun demikian, observasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai pelarian cenderung bersifat kompulsif. Informan sering kali tidak menyadari lamanya waktu yang telah dihabiskan untuk mengakses konten hiburan, yang pada akhirnya mengurangi waktu untuk aktivitas produktif lainnya.

Munculnya Social Comparison yang Memengaruhi Harga Diri

Tema kedua menunjukkan bahwa fenomena social comparison atau perbandingan sosial menjadi faktor yang paling sering memengaruhi kondisi emosional informan. Empat dari lima informan mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain setelah menggunakan Instagram maupun TikTok. Perbandingan tersebut meliputi penampilan fisik, pencapaian akademik, kondisi ekonomi keluarga, dan gaya hidup.

"Kadang lihat teman posting liburan atau prestasi, jadi merasa hidup saya kok biasa banget." (MF, 17 tahun)

"Kalau lihat orang lain sukses duluan jadi kepikiran." (RAY, 17 tahun)

"Saya jadi merasa kurang puas sama diri sendiri, kok saya belum bisa kayak mereka." (SN, 18 tahun)

"Lihat cewek cantik di Instagram bikin aku *insecure* sama penampilanku." (DN, 17 tahun)

Berdasarkan observasi, ketika membahas topik tersebut beberapa informan menundukkan kepala dan berbicara dengan nada lebih pelan, menunjukkan adanya pengalaman emosional yang cukup kuat. Informan juga mengaku bahwa perbandingan sosial sering kali membuat mereka merasa iri, cemas, dan tidak puas terhadap diri sendiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Orben & Przybylski (2019) yang menunjukkan bahwa social comparison di media sosial berkontribusi terhadap penurunan kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Choudhury (2021) juga menemukan

bahwa media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja melalui pola komparasi sosial yang intensif dan durasi penggunaan yang tidak terkontrol.

Dampak dari perbandingan sosial ini juga terlihat pada dimensi *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) dalam konsep *Psychological Well-Being* Ryff (1989, 2014). Informan menunjukkan kecenderungan menurunnya penerimaan diri setelah membandingkan kehidupan mereka dengan unggahan pengguna lain di media sosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian Qur'ania & Qodariah (2026) yang menemukan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap *FoMO* pada Generasi Z, namun pengaruh eksternal dari algoritma media sosial tetap mampu menekan otonomi individu meskipun memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Ketergantungan terhadap Validasi Sosial

Tema ketiga menggambarkan bahwa informan menunjukkan ketergantungan yang cukup tinggi terhadap validasi sosial di media sosial. Jumlah likes, komentar, dan respons terhadap unggahan menjadi faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan perasaan dihargai. Informan mengaku bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika unggahan mereka mendapat banyak respons positif, dan sebaliknya merasa kecewa ketika unggahan mereka kurang mendapat perhatian.

"Kalau postingan dapat like banyak, saya jadi lebih percaya diri. Tapi kalau sedikit, saya jadi mikir, apa kurang bagus ya?" (DN, 17 tahun)

"Saya suka ngecek notifikasi terus kalau baru posting. Kayak ada kepuasan sendiri kalau banyak yang komen." (AR, 16 tahun)

"Kadang kalau nggak ada yang like, saya jadi ngerasa insecure." (SN, 18 tahun)

"Aku sering edit foto sampai bagus banget sebelum posting, biar dapat banyak like." (RAY, 17 tahun)

Ketergantungan terhadap validasi sosial ini juga memicu kecemasan akan penilaian orang lain. Informan mengaku sering merasa cemas setelah mengunggah konten, menunggu respons dari pengikutnya, dan terkadang menghapus unggahan jika dianggap kurang mendapat perhatian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Valkenburg et al. (2022) yang menemukan bahwa remaja sangat sensitif terhadap respons sosial yang mereka terima di media sosial. Penelitian Twenge & Campbell (2019) juga menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara intensif cenderung lebih bergantung pada validasi eksternal dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Dampak dari ketergantungan terhadap validasi sosial ini terlihat pada dimensi *Autonomy* (Kemandirian) dalam *Psychological Well-Being*. Informan masih sangat dipengaruhi oleh opini dan penilaian orang lain di media sosial, yang menunjukkan rendahnya kemandirian dalam menilai diri sendiri (Ryff, 1989, 2014).

Upaya Regulasi Diri dalam Mengelola Penggunaan Media Sosial

Tema keempat menunjukkan bahwa seluruh informan menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan pernah mencoba mengurangi durasi penggunaan, namun hanya bertahan beberapa hari karena kecenderungan penggunaan secara kompulsif. Hal tersebut menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya regulasi diri, namun kesulitan dalam mengimplementasikannya secara konsisten.

"Kalau HP ketinggalan rasanya kayak ada yang kurang." (MF, 17 tahun)

"Refleks aja buka Instagram padahal nggak ada notifikasi." (RAY, 17 tahun)

"Kadang buka HP cuma lima menit, eh tahu-tahu sudah satu jam." (DN, 17 tahun)

"Aku udah coba batasin *screen time*, tapi susah banget. Selalu aja kepengen buka lagi." (AR,

16 tahun)

Beberapa informan mulai mengembangkan strategi pengelolaan diri, seperti mengatur waktu penggunaan (*screen time*), memilih konten yang lebih positif, dan menghapus aplikasi yang dianggap terlalu mengganggu.

"Sekarang aku coba atur waktu, misalnya cuma boleh buka Instagram pas istirahat." (SN, 18 tahun)

"Aku hapus TikTok beberapa kali, tapi ya install lagi. Sekarang coba ikuti akun yang edukatif aja." (DN, 17 tahun)

"Aku sadar kalau kebanyakan scroll bikin aku males belajar, jadi sekarang aku usahain buat fokus dulu sebelum buka HP." (MF, 17 tahun)

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun informan menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Twenge & Campbell (2019) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Febia et al. (2026) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja.

Dampak dari kesulitan regulasi diri ini terlihat pada dimensi *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) dalam *Psychological Well-Being*. Informan mengalami kesulitan mengatur waktu penggunaan smartphone, yang berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi belajar, dan berkurangnya waktu tidur (Ryff, 1989, 2014).

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh penggunaan perangkat digital dan media sosial terhadap kondisi emosi remaja apabila ditinjau dari perspektif psychological well-being. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial dibentuk oleh empat tema utama yang saling berkaitan, yaitu media sosial sebagai sumber hiburan dan dukungan emosional, munculnya social comparison yang memengaruhi harga diri, ketergantungan terhadap validasi sosial, serta upaya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap penggunaan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi pribadi, tetapi juga oleh faktor psikologis, lingkungan sosial, dan proses refleksi yang dialami informan. Temuan ini sejalan dengan pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini, di mana pengalaman subjektif partisipan menjadi inti pemahaman terhadap fenomena yang diteliti (Moustakas, 1994; Smith et al., 2009).

Media Sosial sebagai Sumber Hiburan dan Dukungan Emosional

Tema pertama menunjukkan bahwa seluruh informan menggunakan media sosial sebagai sumber hiburan dan sarana memperoleh dukungan emosional. Media sosial, terutama TikTok dan Instagram, menjadi pilihan utama ketika informan merasa bosan, lelah, atau stres akibat tugas sekolah dan tekanan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai strategi *coping* jangka pendek dalam mengurangi tekanan emosional, di mana informan menggunakan konten-konten hiburan untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi.

Selain sebagai hiburan, media sosial juga berfungsi sebagai sarana memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya. Informan mengaku bahwa interaksi melalui media sosial, seperti mendapatkan komentar positif atau pesan dukungan dari teman, membuat mereka merasa diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Valkenburg et al. (2022) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial yang bermakna bagi remaja. Dukungan sosial online dari keluarga dan teman memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama masa transisi (Jehangir & Khalid, 2022; Ulandari, 2024).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Keles et al. (2020) yang menemukan bahwa remaja sering menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres dan kebosanan. Media sosial menyediakan ruang bagi remaja untuk melepaskan ketegangan emosional melalui konten-konten yang menghibur dan interaksi sosial yang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa dalam perspektif psychological well-being, media sosial dapat berkontribusi pada dimensi *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), di mana informan mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat dan saling mendukung melalui interaksi daring (Ryff, 1989, 2014).

Namun demikian, observasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai pelarian cenderung bersifat kompulsif. Informan sering kali tidak menyadari lamanya waktu yang telah dihabiskan untuk mengakses konten hiburan, yang pada akhirnya mengurangi waktu untuk aktivitas produktif lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun media sosial memberikan manfaat emosional jangka pendek, penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol dapat mengganggu keseimbangan kehidupan dan berdampak pada dimensi *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) dalam psychological well-being (Ryff, 1989, 2014).

Munculnya Social Comparison yang Memengaruhi Harga Diri

Tema kedua menunjukkan bahwa fenomena *social comparison* atau perbandingan sosial menjadi faktor yang paling sering memengaruhi kondisi emosional informan. Empat dari lima informan mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain setelah menggunakan Instagram maupun TikTok. Perbandingan tersebut meliputi penampilan fisik, pencapaian akademik, kondisi ekonomi keluarga, dan gaya hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Orben & Przybylski (2019) yang menunjukkan bahwa social comparison di media sosial berkontribusi terhadap penurunan kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis remaja.

Fenomena social comparison di media sosial terjadi karena pengguna cenderung menampilkan versi ideal dari kehidupan mereka, yang sering kali tidak mencerminkan realitas sebenarnya (Choudhury, 2021). Informan dalam penelitian ini mengaku bahwa melihat unggahan teman-teman yang menunjukkan pencapaian, liburan, atau penampilan fisik yang menarik membuat mereka merasa iri, cemas, dan tidak puas terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Choudhury (2021) yang menemukan bahwa media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja melalui pola komparasi sosial yang intensif dan durasi penggunaan yang tidak terkontrol.

Dampak dari perbandingan sosial ini terlihat pada dimensi *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) dalam konsep Psychological Well-Being Ryff (1989, 2014). Informan menunjukkan kecenderungan menurunnya penerimaan diri setelah membandingkan kehidupan mereka dengan unggahan pengguna lain di media sosial. Mereka merasa kurang puas terhadap penampilan, pencapaian akademik, maupun kondisi kehidupannya.

Penelitian Qur'ania & Qodariah (2026) juga menemukan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap FoMO pada Generasi Z pengguna TikTok, di mana PWB berperan sebagai faktor protektif terhadap FoMO meskipun tidak sepenuhnya menghilangkannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMO pada Generasi Z perlu dipahami secara kontekstual sebagai hasil interaksi antara faktor psikologis internal dan karakteristik lingkungan media sosial.

Berdasarkan observasi, ketika membahas topik perbandingan sosial, beberapa informan menundukkan kepala dan berbicara dengan nada lebih pelan, menunjukkan adanya pengalaman emosional yang cukup kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa social comparison tidak hanya memengaruhi kognisi tetapi juga membawa dampak emosional yang mendalam, yang dalam jangka panjang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Ketergantungan terhadap Validasi Sosial

Tema ketiga menggambarkan bahwa informan menunjukkan ketergantungan yang cukup tinggi terhadap validasi sosial di media sosial. Jumlah likes, komentar, dan respons terhadap unggahan menjadi faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan perasaan dihargai. Informan mengaku bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika unggahan mereka mendapat banyak respons positif, dan sebaliknya merasa kecewa ketika unggahan mereka kurang mendapat perhatian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Valkenburg et al. (2022) yang menemukan bahwa remaja sangat sensitif terhadap respons sosial yang mereka terima di media sosial.

Ketergantungan terhadap validasi sosial ini juga memicu kecemasan akan penilaian orang lain. Informan mengaku sering merasa cemas setelah mengunggah konten, menunggu respons dari pengikutnya, dan terkadang menghapus unggahan jika dianggap kurang mendapat perhatian. Penelitian Twenge & Campbell (2019) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara intensif cenderung lebih bergantung pada validasi eksternal dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini terjadi karena pengguna media sosial sering kali mengaitkan harga diri mereka dengan seberapa banyak perhatian yang mereka terima di platform digital.

Dampak dari ketergantungan terhadap validasi sosial ini terlihat pada dimensi *Autonomy* (Kemandirian) dalam Psychological Well-Being (Ryff, 1989, 2014). Informan masih sangat dipengaruhi oleh opini dan penilaian orang lain di media sosial, yang menunjukkan rendahnya kemandirian dalam menilai diri sendiri. Mereka cenderung mencari pengakuan eksternal untuk memvalidasi keberhargaan diri, daripada mengembangkan penilaian internal yang stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian Mitropoulou et al. (2022) yang menemukan bahwa adiksi media sosial berhubungan negatif dengan *self-compassion* dan meningkatkan distres psikologis yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, ketergantungan terhadap validasi sosial juga berkaitan dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Penelitian Sirisetty et al. (2025) menunjukkan bahwa FoMO merupakan kondisi yang diperlukan bagi munculnya adiksi jejaring sosial, sementara tingkat adiksi yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Informan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan FoMO yang tinggi, di mana mereka merasa perlu untuk selalu terhubung dan memantau aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal.

Upaya Regulasi Diri dalam Mengelola Penggunaan Media Sosial

Tema keempat menunjukkan bahwa seluruh informan menyadari dampak negatif

dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan pernah mencoba mengurangi durasi penggunaan, namun hanya bertahan beberapa hari karena kecenderungan penggunaan secara kompulsif. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya regulasi diri, namun kesulitan dalam mengimplementasikannya secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian Twenge & Campbell (2019) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis remaja.

Beberapa informan mulai mengembangkan strategi pengelolaan diri, seperti mengatur waktu penggunaan (*screen time*), memilih konten yang lebih positif, dan menghapus aplikasi yang dianggap terlalu mengganggu. Namun, upaya tersebut sering kali tidak bertahan lama karena sifat adiktif dari media sosial. Penelitian Febia et al. (2026) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Dampak dari kesulitan regulasi diri ini terlihat pada dimensi *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) dalam Psychological Well-Being (Ryff, 1989, 2014). Informan mengalami kesulitan mengatur waktu penggunaan *smartphone*, yang berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi belajar, dan berkurangnya waktu tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Steele et al. (2020) yang menemukan bahwa stres digital yang muncul akibat notifikasi aktif dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian Choi & Lim (2016) juga menunjukkan bahwa *social overload* dan *technology overload* tidak berdampak langsung pada *psychological well-being*, tetapi berpengaruh melalui *SNS addiction* sebagai mediator, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa adiksi media sosial berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan tekanan digital dengan penurunan kesejahteraan psikologis.

Implikasi terhadap Dimensi *Psychological Well-Being*

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap keenam dimensi Psychological Well-Being menurut Ryff (1989, 2014). Pada dimensi *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri), informan menunjukkan kecenderungan menurunnya penerimaan diri akibat perbandingan sosial dan ketergantungan terhadap validasi eksternal. Pada dimensi *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), media sosial memberikan dampak positif berupa kemudahan menjaga komunikasi dengan teman, namun juga mengurangi intensitas interaksi tatap muka.

Pada dimensi *Autonomy* (Kemandirian), informan masih sangat dipengaruhi oleh opini dan penilaian orang lain di media sosial. Pada dimensi *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), informan mengalami kesulitan mengatur waktu penggunaan *smartphone* yang berdampak pada produktivitas dan kualitas tidur. Pada dimensi *Purpose in Life* (Tujuan Hidup), penggunaan media sosial memberikan pengaruh ganda: beberapa informan memperoleh inspirasi dari konten edukatif, sementara lainnya kehilangan fokus karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk hiburan. Pada dimensi *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi), media sosial membantu informan memperoleh pengetahuan baru dan meningkatkan kreativitas, namun manfaat ini baru terasa apabila penggunaan dilakukan secara terarah dan tidak berlebihan.

Kontribusi dan Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi

perkembangan dan psikologi positif, khususnya dalam memahami dinamika penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap psychological well-being remaja. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara variabel, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan media sosial (Creswell & Creswell, 2023; Smith et al., 2009).

Temuan penelitian ini juga memperluas pemahaman tentang fenomena *Social Media Disorder* (SMD) pada remaja. Penelitian Choir & Yanuviani (2026) menunjukkan bahwa individu dengan adiksi media sosial cenderung mengalami distress psikologis, kelelahan emosional, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal, meskipun tidak selalu mengalami penurunan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa dampak adiksi media sosial lebih menonjol pada aspek fungsi psikososial dan regulasi diri dibandingkan pada seluruh aspek kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi berbagai pihak. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengelola penggunaan perangkat digital secara seimbang. Bagi orang tua, penelitian ini menunjukkan pentingnya pendampingan dan pengawasan penggunaan media sosial, serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program literasi digital dan edukasi kesehatan mental secara berkala. Bagi praktisi psikologi, penelitian ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor penggunaan media digital ketika melakukan asesmen terhadap kondisi psikologis remaja.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh penggunaan perangkat digital dan media sosial terhadap kondisi emosi remaja apabila ditinjau dari perspektif *psychological well-being*. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berupaya menggali makna subjektif di balik pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Moustakas, 1994; Smith et al., 2009). Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap wawancara mendalam dan observasi terhadap lima remaja berusia 16–18 tahun, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman remaja dalam menggunakan perangkat digital dan media sosial serta pengaruhnya terhadap kondisi emosi dan *psychological well-being*.

Pertama, media sosial sebagai sumber hiburan dan dukungan emosional. Seluruh informan menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan dan pengalih perhatian dari tekanan akademik maupun masalah pribadi. Media sosial, terutama TikTok dan Instagram, menjadi pilihan utama ketika informan merasa bosan, lelah, atau stres. Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dari teman sebaya melalui komentar positif, pesan dukungan, dan interaksi sosial daring. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai strategi coping jangka pendek dan sumber dukungan sosial yang bermakna bagi remaja (Keles et al., 2020; Valkenburg et al., 2022).

Kedua, munculnya social comparison yang memengaruhi harga diri. Empat dari lima informan mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain setelah menggunakan media sosial, yang berdampak pada penurunan kepuasan diri, rasa iri, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Perbandingan tersebut meliputi penampilan fisik, pencapaian akademik, kondisi ekonomi keluarga, dan gaya hidup. Temuan ini sejalan dengan

penelitian Orben & Przybylski (2019) dan Choudhury (2021) yang menunjukkan bahwa *social comparison* di media sosial berkontribusi terhadap penurunan kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis remaja.

Ketiga, ketergantungan terhadap validasi sosial. Informan menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap jumlah likes, komentar, dan respons terhadap unggahan sebagai faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan perasaan dihargai. Mereka merasa lebih percaya diri ketika mendapat banyak respons positif dan sebaliknya merasa kecewa ketika unggahan kurang mendapat perhatian. Ketergantungan ini juga memicu kecemasan akan penilaian orang lain dan kecenderungan menghapus unggahan jika dianggap kurang mendapat perhatian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Valkenburg et al. (2022) dan Twenge & Campbell (2019) yang menunjukkan bahwa remaja sangat sensitif terhadap respons sosial di media sosial.

Keempat, upaya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial. Seluruh informan menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan pernah mencoba mengurangi durasi penggunaan, namun hanya bertahan beberapa hari karena kecenderungan penggunaan secara kompulsif. Beberapa informan mengembangkan strategi pengelolaan diri seperti mengatur screen time, memilih konten yang lebih positif, dan menghapus aplikasi yang dianggap mengganggu. Namun, upaya tersebut sering kali tidak bertahan lama karena sifat adiktif media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Twenge & Campbell (2019) dan Febia et al. (2026) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis remaja.

Apabila ditinjau berdasarkan konsep Psychological Well-Being dari Carol D. Ryff (1989, 2014), ditemukan bahwa dimensi yang paling banyak dipengaruhi oleh penggunaan media sosial adalah *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri), *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), dan *Autonomy* (Kemandirian). Pada dimensi *Self-Acceptance*, informan menunjukkan kecenderungan merasa kurang puas terhadap diri sendiri setelah membandingkan kehidupan mereka dengan unggahan pengguna lain di media sosial. Pada dimensi *Environmental Mastery*, informan mengalami kesulitan mengelola waktu dan mengontrol penggunaan perangkat digital sehingga beberapa aktivitas akademik maupun sosial menjadi terabaikan. Pada dimensi *Autonomy*, informan masih sangat dipengaruhi oleh opini dan penilaian orang lain di media sosial, yang menunjukkan rendahnya kemandirian dalam menilai diri sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja tidak bersifat mutlak. Dampak yang muncul sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, kontrol penggunaan perangkat digital, jenis konten yang dikonsumsi, dukungan keluarga, serta lingkungan sosial yang dimiliki remaja (Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg et al., 2022). Dengan demikian, penggunaan perangkat digital perlu dilakukan secara bijaksana agar manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan dampak negatifnya terhadap kondisi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif, khususnya dalam memahami dinamika penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap *psychological well-being* remaja. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan media sosial (Creswell & Creswell, 2023).

6. Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial Instagram dan Path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, *16*(2), 180–192.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2025). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *7*(1).
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, *61*, 245–254.
- Choir, C. T., & Yanuviani, M. (2026). Psychological well-being pada individu dengan adiksi media sosial: Systematic literature review. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *6*(1).
- Choudhury, C. (2021). Digital well-being: Implications of social media on adolescents. *International Journal of Health Research*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Damayanti, S. (2024). *Stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak usia berdekatan* [Skripsi, UIN Walisongo Semarang].
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141–152.
- Erfani, S. S., & Abedin, B. (2018). Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, *69*(7), 900–912.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2019). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1–4.
- Febia, A. A., Ferdiansyah, M., & Ramadhoni, S. R. (2026). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, *7*(2), 48–63.
- Hadijaya, Y. (2013). *Menyusun strategi berbuah kinerja pendidik efektif*.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods* (2nd ed.). Sage Publications.
- Jehangir, W., & Khalid, Z. (2022). Perceived online social support, internet addiction, and psychological well-being among university students. *Forman Journal of Social Sciences*, *2*(1), 1–29.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *2*(1), 49–57.
- Junior, Mental Emotional Symptoms'determinants of High, S. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *45*(2), 103–112.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93.

- Lestari, A. A. (2024). *Dinamika coping strategy's sebagai faktor penentu parenting stress pada ibu bekerja dan mengasuh: Pendekatan kualitatif* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, *23*(6), 298–304.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. LP2M UPN Veteran Yogyakarta.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), 173–182.
- Qur'ania, R. Y., & Qodariah, S. (2026). Pengaruh psychological well-being terhadap fear of missing out pada Generasi Z pengguna TikTok. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *6*(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727.
- Saputri, Q. F., Purwanto, E., & Ahmadi, F. (2024). The relationship between social media addiction, hardiness, and emotional intelligence with students' psychological well-being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *13*(1), 9–14.
- Sirisetty, M., Nekkanti, M. R., Datti, R. S., Bikkina, N., Patrakov, E. V., & Baturina, L. (2025). Necessary condition analysis on the relationship between fear of missing out, social networking addiction, and psychological well-being. *European Journal of Mental Health*, *20*.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Sriyani, S., Hidayati, I., & Ulpa, E. P. (2026). Tiga lapis kelelahan: Potret parental burnout pada ibu bekerja sebagai single parent. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *8*(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v8i1.20714>
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *23*(1), 15–26.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, *90*(2), 311–331.
- Ulandari, D. (2024). *Psychological well-being pada dewasa awal ditinjau dari stres digital dan dukungan sosial online* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487.
- Yin, R. K. (2021). *Case study research and applications: Design and methods* (7th ed.). Sage

Publication

