Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 789-805
Open Access:

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Generasi Z

Kiswa Ummu Kalzum [1*]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar/Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Media Sosial; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa; Generasi Z; Regresi Linear Sederhana;

***Keywords*:**
Social Media; Psychological Well-Being,; University Students; Generation Z; Simple Linear Regression;

This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa Generasi Z, sehingga memunculkan berbagai pandangan mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi, memperluas relasi sosial, dan mendukung aktivitas akademik, penggunaan yang berlebihan juga diduga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 25 mahasiswa Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert. Variabel media sosial diukur berdasarkan indikator intensitas penggunaan, frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, dan keterlibatan (*engagement*), sedangkan variabel kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan enam dimensi *Psychological Well-Being* menurut Ryff, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial berada pada kategori sedang, sedangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tergolong relatif baik. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,279, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,078, nilai F sebesar 1,936 dengan signifikansi 0,177, serta nilai t sebesar 1,391 dengan signifikansi 0,177. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penggunaan media sosial, seperti resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, dan karakteristik individu.

ABSTRACT

The rapid development of social media has transformed communication patterns and social interactions among Generation Z university students, raising concerns regarding its influence on psychological well-being. Although social media offers various benefits, including easier access to information, broader social networks, and academic support, excessive use is often associated with adverse psychological outcomes. This study aimed to examine the effect of social media on the psychological well-being of Generation Z university students. A quantitative approach with a survey design was employed. The sample consisted of 25 Generation Z university students selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire. The social media variable was measured using four indicators: intensity of use, frequency of use, duration of use, and engagement. Psychological well-being was assessed using Ryff's six dimensions of Psychological Well-Being, namely self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with IBM SPSS Statistics. The findings indicated that the level of social media use was moderate, while the respondents' psychological well-being was relatively high. Regression analysis revealed a correlation coefficient (R) of 0.279, a coefficient of determination (R^2) of 0.078, an F-value of 1.936 with a significance level of 0.177, and a t-value of 1.391 with a significance level of 0.177. These findings indicate that social media has no significant effect on the psychological well-being of Generation Z university students. The results suggest

*Corresponding author
E-mail addresses: kiswaummuk@gmail.com

that students' psychological well-being is more strongly influenced by other factors, including resilience, social support, emotional regulation, and individual characteristics.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi masyarakat secara fundamental melalui hadirnya media sosial sebagai sarana komunikasi, pertukaran informasi, serta pembentukan identitas individu di ruang virtual. Kemudahan akses internet yang didukung oleh penggunaan telepon pintar menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama pada kelompok usia muda. Kondisi tersebut mendorong perubahan perilaku sosial yang ditandai dengan meningkatnya intensitas komunikasi daring, aktivitas berbagi informasi, serta keterlibatan dalam berbagai komunitas digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi sekadar menjadi media hiburan, melainkan telah berkembang menjadi ruang sosial yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek psikologis individu. Penelitian Fitriana & Malahati, (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, sehingga penggunaan media sosial menjadi isu yang penting untuk dikaji dalam perspektif psikologi maupun pendidikan.

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh pada era digital sehingga memiliki karakteristik sebagai digital native dengan tingkat adaptasi teknologi yang sangat tinggi. Kehidupan akademik, hubungan sosial, pengembangan identitas, hingga aktivitas rekreasi pada kelompok ini banyak berlangsung melalui media sosial. Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z memanfaatkan berbagai platform digital untuk mendukung proses pembelajaran, memperluas relasi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri. Intensitas interaksi yang tinggi dengan media sosial menjadikan kelompok ini lebih rentan mengalami berbagai konsekuensi psikologis akibat paparan konten digital yang berlangsung secara terus-menerus. Kajian yang dilakukan oleh Rio Candra Pratama, (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial pada Generasi Z berkaitan dengan resiliensi dan kebahagiaan subjektif sehingga memperlihatkan bahwa pengalaman bermedia sosial memiliki hubungan dengan kondisi psikologis pengguna.

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu indikator penting dalam menggambarkan kualitas kesehatan mental mahasiswa selama menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengelola lingkungan, serta menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan. Kemampuan tersebut diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik, perubahan lingkungan, maupun tantangan perkembangan pada masa emerging adulthood. Penelitian yang dilakukan oleh Tabas et al., (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berperan penting dalam mendukung kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan akademik dan sosial melalui dimensi-dimensi psychological well-being yang dikemukakan oleh Ryff.

Penggunaan media sosial memberikan manfaat yang besar apabila dimanfaatkan secara proporsional, seperti memperluas akses informasi, meningkatkan konektivitas sosial, memfasilitasi kolaborasi akademik, dan membuka peluang pengembangan diri. Realitas yang berkembang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif berupa meningkatnya kecemasan, stres, gangguan kualitas tidur, kesepian, hingga penurunan kesejahteraan psikologis. Paparan konten yang bersifat idealis, budaya perbandingan sosial, serta tuntutan untuk selalu terhubung menjadi faktor yang memperkuat kerentanan psikologis mahasiswa. Temuan penelitian Hilda & Roy Purwanto, (2024) memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan isolasi sosial yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Perbedaan hasil penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut masih memerlukan kajian lebih lanjut. Sejumlah penelitian menemukan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan apabila digunakan secara adaptif, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan yang tinggi justru meningkatkan kecenderungan melakukan *social comparison* dan mengalami *fear of missing out* yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Variasi temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh media sosial tidak selalu bersifat linear, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik pengguna, pola penggunaan, maupun faktor psikologis lainnya. Penelitian Fitriana & Malahati, (2024) membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial bersama resiliensi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, sedangkan penelitian Ferdi Danuarta Sitorus, (2026) menunjukkan bahwa perilaku social comparison di media sosial memberikan pengaruh terhadap psychological well-being pada Generasi Z. Perbedaan hasil tersebut memperlihatkan masih adanya ruang penelitian untuk menguji secara kuantitatif pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z.

Fenomena penggunaan media sosial pada mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan identitas, pengembangan relasi sosial, serta pencarian pengakuan di lingkungan digital. Berbagai platform media sosial menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menampilkan pencapaian, aktivitas, maupun pengalaman hidup yang secara tidak langsung memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Intensitas paparan terhadap konten yang bersifat ideal sering kali membentuk persepsi yang kurang realistis mengenai keberhasilan, penampilan, maupun kualitas hidup orang lain. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri sehingga berdampak pada kondisi psikologis dalam jangka panjang. Penelitian Putri et al., (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z, sementara harga diri berperan sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan, tetapi juga oleh proses psikologis yang dialami pengguna.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, penyesuaian sosial, perencanaan karier, serta pembentukan identitas diri. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Penggunaan media sosial yang berlangsung secara intensif dapat memperkuat tekanan tersebut melalui munculnya perasaan tertinggal dari pencapaian orang lain, kekhawatiran kehilangan informasi penting, maupun keinginan untuk memperoleh validasi sosial. Penelitian (Rio Candra Pratama, 2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap resiliensi dan kebahagiaan subjektif Generasi Z. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa media sosial dapat memberikan konsekuensi yang berbeda terhadap kondisi psikologis, bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola pengalaman digital yang dimilikinya.

Kajian mengenai hubungan media sosial dengan kesejahteraan psikologis masih menunjukkan hasil yang beragam sehingga belum menghasilkan kesimpulan yang konsisten. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa media sosial mampu memperluas dukungan sosial, meningkatkan rasa memiliki, serta memfasilitasi komunikasi yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian lain justru menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan social comparison, menurunnya harga diri, serta meningkatnya tekanan psikologis. Variasi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi sehingga memerlukan pengujian lebih lanjut pada populasi yang berbeda. Hasil penelitian Fitriana & Malahati, (2024) memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bersama resiliensi berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa Generasi Z, sedangkan penelitian Pertiwi dkk. menemukan bahwa hubungan tersebut dipengaruhi oleh self-esteem dan social media dependency sebagai variabel psikologis yang memediasi pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Kesenjangan penelitian masih terlihat dari dominannya kajian yang memfokuskan perhatian pada variabel mediasi seperti resiliensi, harga diri, ketergantungan media sosial, maupun *social comparison* dibandingkan pengujian langsung mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebagian penelitian juga menggunakan responden remaja secara umum atau Generasi Z tanpa secara khusus menempatkan mahasiswa sebagai kelompok sasaran penelitian. Karakteristik mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik, perkembangan karier, serta proses transisi menuju dunia kerja memungkinkan munculnya dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan kelompok usia lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z masih memiliki relevansi ilmiah untuk dilakukan sebagai upaya memperkaya temuan empiris pada konteks pendidikan tinggi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji secara kuantitatif pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi peningkatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Temuan penelitian juga diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, khususnya mengenai dinamika penggunaan media sosial pada Generasi Z. Bukti empiris yang dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai landasan bagi perguruan tinggi, konselor, maupun peneliti untuk merancang program literasi digital dan promosi kesehatan mental yang lebih sesuai dengan karakteristik mahasiswa pada era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei yang bertujuan untuk menguji pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Desain survei memungkinkan peneliti memperoleh informasi mengenai karakteristik responden serta hubungan antarvariabel berdasarkan data yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang terstandar. Pendekatan ini sesuai digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang memiliki karakteristik serupa apabila memenuhi ketentuan pengambilan sampel. Creswell menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui pengumpulan data numerik yang dianalisis menggunakan prosedur statistik, sedangkan Sugiyono menyatakan bahwa metode kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk menguji hipotesis pada populasi atau sampel tertentu (Creswell, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z yang aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar responden sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden meliputi mahasiswa yang termasuk dalam kategori Generasi Z, aktif menggunakan media sosial, dan bersedia menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert lima tingkat yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Variabel media sosial diukur melalui indikator intensitas, frekuensi, durasi, dan keterlibatan dalam penggunaan media sosial, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan dimensi psychological well-being yang dikembangkan oleh Ryff, meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat dan konsisten. Sugiyono menegaskan bahwa instrumen penelitian yang baik harus memenuhi persyaratan valid dan reliabel agar data yang dihasilkan dapat dipercaya sebagai dasar pengambilan kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2013).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan perangkat lunak pengolah data statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban pada setiap variabel penelitian. Analisis inferensial diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi linear sederhana. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Nilai signifikansi dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (α = 0,05), sedangkan besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen dianalisis melalui koefisien determinasi (R^2). Prosedur analisis tersebut sejalan dengan pendapat Creswell dan Creswell bahwa analisis statistik dalam penelitian kuantitatif dilakukan untuk menguji hipotesis serta menjelaskan hubungan dan pengaruh antarvariabel berdasarkan bukti empiris yang diperoleh dari data penelitian (Creswell, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Media Sosial (X)

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,811	0,396	Valid
X2	0,825	0,396	Valid
X3	0,853	0,396	Valid
X4	0,669	0,396	Valid
X5	0,190	0,396	Tidak Valid
X6	0,546	0,396	Valid
X7	0,835	0,396	Valid
X8	0,536	0,396	Valid
X9	0,568	0,396	Valid
X10	0,675	0,396	Valid
X11	0,471	0,396	Valid
X12	0,732	0,396	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y)

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0,762	0,396	Valid
Y2	0,819	0,396	Valid
Y3	0,862	0,396	Valid
Y4	0,837	0,396	Valid
Y5	0,693	0,396	Valid
Y6	0,869	0,396	Valid
Y7	0,859	0,396	Valid
Y8	0,867	0,396	Valid
Y9	0,888	0,396	Valid
Y10	0,758	0,396	Valid
Y11	0,729	0,396	Valid
Y12	0,791	0,396	Valid

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total variabel. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 25 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,396 pada taraf signifikansi 5%. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (r hitung > 0,396).

Hasil uji validitas pada variabel Media Sosial menunjukkan bahwa 11 dari 12 butir pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, satu butir pernyataan, yaitu item X5, memiliki nilai r hitung sebesar 0,190 yang lebih kecil daripada r tabel sehingga dinyatakan tidak valid.

Selanjutnya, hasil uji validitas pada variabel Kesejahteraan Psikologis menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, yaitu berkisar antara 0,693 hingga 0,888. Dengan demikian, seluruh item pada variabel Kesejahteraan Psikologis dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

b) Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Media Sosial (X)	0,892	11	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,951	12	Reliabel

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, dengan kriteria bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Berdasarkan hasil analisis, variabel *Media Sosial* yang terdiri atas 11 butir pernyataan setelah penghapusan satu item yang tidak valid memperoleh nilai *Cronbach's Alpha sebesar 0,892*. Nilai tersebut lebih besar daripada 0,70 sehingga instrumen variabel Media Sosial dinyatakan reliabel.

Selanjutnya, variabel Kesejahteraan Psikologis yang terdiri atas 12 butir pernyataan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,951. Nilai tersebut juga lebih besar daripada 0,70 sehingga seluruh butir pernyataan pada variabel Kesejahteraan Psikologis dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data dan analisis lebih lanjut.

c) Uji Statistik Deskriptif

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Media Sosial (X)	25	17,00	52,00	33,48	8,74
Kesejahteraan Psikologis (Y)	25	12,00	53,00	42,28	9,33

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil analisis terhadap 25 responden, variabel Media Sosial memiliki skor minimum sebesar 17, skor maksimum sebesar 52, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 33,48, dan standar deviasi sebesar 8,74. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial responden berada pada kategori sedang dengan variasi jawaban yang cukup beragam.

Sementara itu, variabel Kesejahteraan Psikologis memiliki skor minimum sebesar 12, skor maksimum sebesar 53, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 42,28, dan standar deviasi sebesar 9,33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif baik, meskipun masih terdapat variasi skor antarresponden sebagaimana terlihat dari nilai standar deviasi.

Secara keseluruhan, nilai standar deviasi pada kedua variabel lebih kecil dibandingkan nilai rata-ratanya, sehingga menunjukkan bahwa penyebaran data relatif tidak terlalu besar dan data cenderung mengelompok di sekitar nilai rata-ratanya.

d) Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Media Sosial (X)	0,962	Berdistribusi normal
Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,000	Tidak berdistribusi normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana. Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden penelitian kurang dari 50 orang, yaitu sebanyak 25 responden.

Hasil uji menunjukkan bahwa variabel Media Sosial memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,962, yang berarti lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga data variabel Media Sosial berdistribusi normal. Sementara itu, variabel Kesejahteraan Psikologis memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), sehingga data variabel Kesejahteraan Psikologis tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas belum sepenuhnya terpenuhi karena salah satu variabel penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Shapiro-Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,923	0,061	Berdistribusi normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual dari model regresi berdistribusi normal sebagai salah satu syarat dalam analisis regresi linear sederhana. Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden penelitian kurang dari 50 orang, yaitu sebanyak 25 responden.

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap unstandardized residual, diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,923 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,061. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada 0,05 (0,061 > 0,05), sehingga residual model regresi dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi telah memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

e) Uji Linieritas

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas

Keterangan	F	Sig.	Interpretasi
Linearity	3,648	0,105	Tidak signifikan
Deviation from Linearity	2,197	0,169	Hubungan linear

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan Test for Linearity dengan melihat nilai signifikansi pada Deviation from Linearity.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,169. Nilai tersebut lebih besar daripada 0,05 (0,169 > 0,05), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara variabel Media Sosial dan Kesejahteraan Psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Media Sosial dan Kesejahteraan Psikologis memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

f) Analisis Regresi Linier Sederhana

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,279	0,078	0,038	9,15738

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi ® sebesar 0,279. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel media sosial dengan kesejahteraan psikologis berada pada kategori rendah.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,078 menunjukkan bahwa variabel media sosial mampu menjelaskan 7,8% variasi kesejahteraan psikologis. Sementara itu, 92,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 9. Hasil Uji F (ANOVA)

Model	F	Sig.
Regression	1,936	0,177

Berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai F hitung sebesar 1,936 dengan nilai signifikansi 0,177. Karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 (0,177 > 0,05), maka model regresi yang digunakan dalam penelitian ini tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel media sosial belum mampu menjelaskan perubahan kesejahteraan psikologis secara signifikan pada sampel penelitian.

Tabel Hasil Uji t (Koefisien Regresi)

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	32,321	4,374	0,000
Media Sosial	0,297	1,391	0,177

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai konstanta sebesar 32,321, sedangkan koefisien regresi variabel media sosial sebesar 0,297. Dengan demikian persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah:

$$Y = 32{,}321 + 0{,}297X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel media sosial diperkirakan akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,297 satuan, dengan asumsi faktor lain tetap. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 1,391 dengan nilai signifikansi 0,177. Karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 (0,177 > 0,05), maka variabel media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,177, lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada responden penelitian.

.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel media sosial memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 33,48, dengan skor minimum 17, skor maksimum 52, dan standar deviasi sebesar 8,74. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memanfaatkan media sosial secara cukup aktif dalam kehidupan sehari-hari, meskipun belum menunjukkan tingkat penggunaan yang sangat tinggi. Nilai standar deviasi yang lebih kecil daripada nilai rata-rata juga menunjukkan bahwa penyebaran data relatif homogen, sehingga pola penggunaan media sosial antarresponden tidak memperlihatkan perbedaan yang

terlalu mencolok. Temuan tersebut menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas rutin mahasiswa, baik untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mendukung proses pembelajaran, maupun memenuhi kebutuhan hiburan. Hasil ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial telah menjadi kebiasaan yang melekat pada kehidupan mahasiswa Generasi Z, namun penggunaannya masih berada pada tingkat yang proporsional dan tidak seluruhnya mengarah pada penggunaan yang berlebihan.

Secara konseptual, media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan individu untuk menciptakan, membagikan, serta bertukar informasi melalui interaksi digital. Penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur melalui empat indikator, yaitu intensitas penggunaan, frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, dan keterlibatan (*engagement*). Intensitas penggunaan menggambarkan tingkat kedekatan individu dengan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Frekuensi penggunaan menunjukkan seberapa sering seseorang mengakses media sosial dalam periode tertentu. Durasi penggunaan menjelaskan lamanya waktu yang dihabiskan ketika menggunakan media sosial, sedangkan keterlibatan (*engagement*) mencerminkan partisipasi aktif pengguna melalui aktivitas seperti memberikan komentar, membagikan unggahan, memberikan tanda suka, serta berinteraksi dengan pengguna lain. Keempat indikator tersebut memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku penggunaan media sosial karena tidak hanya mengukur kuantitas penggunaan, tetapi juga kualitas interaksi yang dilakukan individu selama berada di lingkungan digital. Penelitian terkini menegaskan bahwa pengukuran penggunaan media sosial sebaiknya mempertimbangkan dimensi perilaku dan keterlibatan pengguna karena kedua aspek tersebut lebih mampu menjelaskan pengalaman digital dibandingkan hanya mengukur durasi penggunaan semata (Aljunaid et al., 2026).

Penelitian-penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z merupakan kelompok yang memiliki tingkat penggunaan media sosial relatif tinggi karena mereka lahir dan tumbuh pada era digital. Media sosial dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, antara lain memperoleh informasi akademik, memperluas jejaring sosial, mengikuti perkembangan isu terkini, mengekspresikan diri, hingga memperoleh hiburan. Survei global yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan Generasi Z karena memberikan kemudahan dalam membangun koneksi sosial, memperoleh dukungan psikologis, dan mengakses berbagai sumber informasi. Di sisi lain, penelitian Pertiwi et al. (2022) menjelaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z sehingga pola penggunaannya tidak dapat dipahami hanya dari aspek durasi, melainkan juga dipengaruhi oleh tujuan penggunaan, ketergantungan terhadap media sosial, serta motif individu dalam mengakses platform digital. Penelitian lain pada mahasiswa Indonesia juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial banyak diarahkan untuk mendukung aktivitas belajar, komunikasi akademik, dan pencarian informasi, meskipun pada kondisi tertentu dapat berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental apabila tidak disertai kemampuan mengelola penggunaan secara bijaksana(Coe et al., 2023)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial mahasiswa Generasi Z berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa responden telah menjadikan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, namun penggunaannya belum mengarah pada tingkat yang sangat tinggi. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z sebagai *digital native* yang memiliki kemampuan tinggi dalam memanfaatkan teknologi digital untuk memenuhi berbagai kebutuhan akademik maupun sosial. Tingkat penggunaan media sosial yang berada pada kategori sedang juga mengisyaratkan bahwa responden tidak hanya menggunakan media sosial untuk memperoleh hiburan, tetapi juga memanfaatkannya sebagai sarana komunikasi, pembelajaran, pengembangan relasi sosial, dan pencarian informasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z merupakan fenomena yang bersifat multidimensional. Tingginya aktivitas di media sosial tidak secara langsung mencerminkan penggunaan yang maladaptif ataupun berdampak negatif terhadap individu, melainkan sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan, tujuan pemanfaatan, serta kemampuan pengguna dalam mengelola pengalaman digitalnya. Oleh karena itu, kondisi variabel media sosial yang diperoleh pada

penelitian ini menjadi landasan penting untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis yang akan dibahas pada bagian berikutnya (Aljunaid et al., 2026).

a) Kondisi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel kesejahteraan psikologis memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 42,28, dengan skor minimum 12, skor maksimum 53, dan standar deviasi sebesar 9,33. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Generasi Z dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif baik. Nilai standar deviasi yang lebih kecil daripada nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran data antarreponden relatif homogen sehingga kondisi kesejahteraan psikologis responden tidak memperlihatkan perbedaan yang terlalu besar. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara cukup optimal selama menjalani kehidupan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan, membangun hubungan sosial, serta mengembangkan potensi diri meskipun berada pada berbagai tekanan yang umum dialami mahasiswa.

Secara teoritis, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara optimal melalui pengembangan potensi diri dan keberfungsian psikologis yang positif. Model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff menjelaskan bahwa psychological well-being terdiri atas enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. *Self-acceptance* menunjukkan kemampuan individu menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya secara positif. *Positive relations with others* menggambarkan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan penuh empati. *Autonomy* berkaitan dengan kemampuan individu mengambil keputusan secara mandiri tanpa mudah dipengaruhi tekanan sosial. *Environmental mastery* menunjukkan kemampuan mengelola lingkungan sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan. *Purpose in life* menggambarkan adanya tujuan hidup yang jelas sehingga individu memiliki arah dalam menjalani kehidupannya. Sementara itu, *personal growth* menunjukkan kemampuan individu untuk terus berkembang, belajar, dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Keenam dimensi tersebut masih menjadi landasan utama dalam berbagai penelitian psikologi positif kontemporer dan terus digunakan dalam pengukuran kesejahteraan psikologis mahasiswa .

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi umumnya lebih mampu menghadapi tekanan akademik, memiliki kemampuan adaptasi yang baik, serta menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih positif. Penelitian yang dilakukan oleh Wan, J., dkk (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan psychological well-being yang baik cenderung memiliki kemampuan mengelola stres, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan optimisme yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Craig, F., dkk (2025) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan akademik (*academic engagement*) sekaligus menurunkan tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian lain yang dipublikasikan pada Jurnal Psikoislamika UIN Malang menunjukkan bahwa resiliensi, literasi kesehatan mental, dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang berkontribusi positif terhadap peningkatan psychological well-being mahasiswa. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengembangkan sumber daya psikologis yang mendukung keberhasilan akademik maupun kehidupan sosial, (Wan et al., 2025).

Temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif baik mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah mampu menjalankan enam dimensi psychological well-being secara memadai. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menerima

dirinya apa adanya, membangun hubungan sosial yang positif dengan teman maupun dosen, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan akademik, mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan perkuliahan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berupaya mengembangkan potensi dirinya. Kondisi tersebut sesuai dengan perspektif psikologi positif yang menempatkan psychological well-being sebagai indikator keberfungsian individu secara optimal, bukan sekadar terbebas dari gangguan psikologis. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif, seperti resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, dan kompetensi emosional, sehingga peningkatan psychological well-being memerlukan pendekatan yang bersifat multidimensional, tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan psikologis semata. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa Generasi Z dalam penelitian memiliki modal psikologis yang cukup baik untuk menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial, meskipun tingkat kesejahteraan psikologis tersebut tetap berpotensi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang akan dibahas pada analisis hubungan antarvariabel, (Oyarz et al., 2025).

b) Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,279, yang menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori rendah. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,078 menunjukkan bahwa media sosial hanya mampu menjelaskan 7,8% variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, sedangkan 92,2% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Hasil uji simultan menunjukkan nilai F = 1,936 dengan signifikansi 0,177 ($p > 0,05$), sedangkan hasil uji parsial memperoleh nilai t = 1,391 dengan nilai signifikansi 0,177 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa media sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang bersifat multidimensional, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor perilaku, termasuk penggunaan media sosial. Menurut pendekatan psychological well-being, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, hubungan interpersonal yang positif, tujuan hidup yang jelas, kemampuan mengelola lingkungan, kemandirian, serta pengembangan diri yang optimal akan tetap memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik meskipun intensitas penggunaan media sosialnya relatif tinggi. Oleh karena itu, penggunaan media sosial bukanlah penyebab langsung meningkat atau menurunnya kesejahteraan psikologis, melainkan salah satu faktor yang berinteraksi dengan berbagai sumber daya psikologis individu. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis lebih bersifat kompleks daripada hubungan sebab akibat yang sederhana sehingga perlu mempertimbangkan faktor psikologis maupun sosial sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut, (Zhang et al., 2023) .

Tidak signifikannya pengaruh media sosial dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh adanya berbagai faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi, dukungan sosial, self-esteem, self-compassion, regulasi emosi, coping stress, dan kualitas tidur merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap psychological well-being dibandingkan sekadar intensitas penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif sehingga tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun aktif menggunakan media sosial. Demikian pula individu yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus akan lebih mudah mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa media sosial justru dapat memberikan manfaat apabila dimanfaatkan untuk memperluas

jejaring sosial, memperoleh dukungan emosional, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperkuat resiliensi psikologis, (Miao et al., 2024).

Selain dipengaruhi oleh faktor protektif, hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh berbagai mekanisme psikologis yang bersifat tidak langsung. Salah satu mekanisme yang paling banyak dibahas dalam penelitian mutakhir adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial karena khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator, bukan sebagai konsekuensi langsung dari penggunaan media sosial. Dengan kata lain, media sosial tidak secara otomatis menurunkan kesejahteraan psikologis, tetapi dampaknya muncul ketika penggunaan tersebut disertai kecenderungan FoMO yang tinggi. Penelitian Frontiers in Psychology menunjukkan bahwa FoMO, penggunaan media sosial, kepuasan hidup, dan performa akademik saling berhubungan melalui mekanisme psikologis yang kompleks sehingga hubungan antarvariabel tidak selalu bersifat linear (Aljunaid et al., 2026)

Faktor lain yang berpotensi menjelaskan tidak signifikannya hasil penelitian ini adalah social comparison. Mahasiswa yang menggunakan media sosial belum tentu melakukan perbandingan sosial secara berlebihan. Dampak negatif media sosial umumnya muncul ketika individu secara terus-menerus membandingkan pencapaian, penampilan, atau kehidupan pribadinya dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa upward social comparison menjadi mediator yang menjelaskan hubungan antara penggunaan media sosial dengan rendahnya harga diri dan kesehatan mental pada dewasa muda. Sebaliknya, apabila mahasiswa menggunakan media sosial untuk memperoleh informasi akademik, membangun relasi profesional, atau mempertahankan komunikasi sosial, maka penggunaan tersebut tidak selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh sebab itu, kualitas pengalaman selama menggunakan media sosial lebih penting dibandingkan sekadar frekuensi atau durasi penggunaan (Aljunaid et al., 2026).

Temuan penelitian ini sekaligus memperkuat pandangan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh terhadap kehidupan psikologis mahasiswa. Pada satu sisi, media sosial mampu memperluas akses informasi, meningkatkan komunikasi, memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*), serta memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pada sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat meningkatkan kecemasan, ketergantungan media sosial, gangguan tidur, social comparison, maupun FoMO yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian terbaru di *BMC Psychology* dan *Frontiers in Public Health* menegaskan bahwa manfaat maupun dampak negatif media sosial sangat bergantung pada cara individu menggunakan media sosial, bukan semata-mata pada lamanya penggunaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, melainkan salah satu komponen dalam sistem yang lebih kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, serta karakteristik individu (Zhang et al., 2023).

c) Kaitan Hasil Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Temuan tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R = 0,279) yang berada pada kategori rendah, nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,078) yang menunjukkan bahwa media sosial hanya menjelaskan 7,8% variasi kesejahteraan psikologis, serta hasil uji F (Sig. = 0,177) dan uji t (Sig. = 0,177) yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, media sosial bukan merupakan prediktor utama kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan daripada hanya oleh intensitas penggunaan media sosial.

Temuan penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian terbaru yang menyatakan bahwa hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis tidak selalu bersifat langsung maupun signifikan. Penelitian oleh Frontiers Media menunjukkan bahwa kesejahteraan

psikologis mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh karakteristik individu, seperti kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, dan faktor demografis dibandingkan perilaku penggunaan media sosial semata (Wan et al., 2025). Penelitian lain yang dipublikasikan dalam PLOS melalui telaah sistematis terhadap 51 penelitian juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan penggunaan media sosial. Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa media sosial hanya memberikan dampak positif apabila mampu memperkuat hubungan sosial, meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), dan menyediakan sumber dukungan emosional. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima individu rendah, maka penggunaan media sosial tidak mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara bermakna (Ruihua, 2025). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa media sosial bukanlah faktor dominan dalam menjelaskan kondisi psychological well-being mahasiswa Generasi Z.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan perkembangan Digital *Well-being Theory* yang menyatakan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan individu bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh pengalaman digital yang dialami pengguna. Penelitian terbaru mengenai perilaku berbagi di media sosial pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak semua bentuk penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Aktivitas berbagi informasi akademik, membangun jejaring sosial, serta memperoleh dukungan dari teman sebaya justru berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan. Sebaliknya, dampak negatif lebih banyak muncul melalui variabel psikologis lain, seperti *psychological distress*, yang berperan sebagai mediator hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, media sosial tidak bekerja secara langsung terhadap psychological well-being, tetapi melalui mekanisme psikologis yang lebih kompleks (Oyarz et al., 2025).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan adanya pengaruh signifikan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, gangguan tidur, *Fear of Missing Out (FoMO), social comparison*, serta penurunan kepuasan hidup. Kajian ilmiah mengenai hubungan media sosial dan kesehatan mental juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berpotensi meningkatkan berbagai risiko psikologis, terutama apabila disertai kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan paparan konten negatif secara terus-menerus (Sciences et al., 2024). Selain itu, penelitian terhadap lebih dari 47.000 mahasiswa di Norwegia menemukan bahwa hubungan media sosial dengan kesehatan mental bergantung pada cara penggunaan, motivasi, dan persepsi pengguna terhadap media sosial, bukan hanya pada frekuensi penggunaannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek kualitas penggunaan media sosial memiliki peranan yang lebih besar dibandingkan kuantitas penggunaan (Iselin et al., 2026).

Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, karakteristik responden dalam setiap penelitian berbeda. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Generasi Z yang memiliki karakteristik sebagai *digital native*, sedangkan penelitian lain melibatkan populasi remaja umum, dewasa muda, maupun mahasiswa dari latar belakang budaya yang berbeda. Kedua, ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini relatif kecil sehingga variasi data yang diperoleh lebih terbatas dibandingkan penelitian berskala besar. Ketiga, perbedaan instrumen pengukuran media sosial juga dapat menghasilkan temuan yang berbeda. Sebagian penelitian mengukur intensitas penggunaan media sosial, sedangkan penelitian lain mengukur social media addiction, problematic social media use, atau digital engagement, yang secara konseptual merupakan konstruk yang berbeda. Keempat, beberapa penelitian menggunakan variabel mediasi maupun moderasi, seperti resiliensi, dukungan sosial, *self-esteem, self-compassion, FoMO, social comparison*, *dan psychological distress*, sehingga mampu menjelaskan hubungan media sosial dengan kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur mengenai hubungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z. Temuan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai hubungan sebab akibat. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan hasil interaksi berbagai faktor

psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, penelitian ini mendukung pandangan bahwa kajian mengenai media sosial perlu diarahkan pada model penelitian yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel mediasi maupun moderasi agar mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam.

d) Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis bahwa hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z tidak dapat dijelaskan melalui hubungan sebab-akibat yang sederhana. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga memperkuat pandangan dalam psikologi positif bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor personal, sosial, maupun lingkungan. Dengan demikian, penggunaan media sosial hanya merupakan salah satu komponen dalam ekosistem digital yang memengaruhi kehidupan mahasiswa. Faktor-faktor seperti resiliensi, dukungan sosial, literasi kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, dan karakteristik individu memiliki kontribusi yang lebih besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahma, (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi dan mental *health literacy* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, sedangkan perceived social support berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan tersebut (Rahma, 2025).

Implikasi teoritis lainnya adalah bahwa hasil penelitian ini mendukung perkembangan kajian mengenai *digital well-being*, yang menekankan bahwa dampak media sosial tidak ditentukan oleh lamanya penggunaan, tetapi oleh kualitas interaksi digital yang dilakukan pengguna. Mahasiswa yang memiliki literasi digital yang baik cenderung mampu menggunakan media sosial secara lebih kritis, selektif, dan bertanggung jawab sehingga mampu memperoleh manfaat dari media sosial tanpa mengalami dampak psikologis yang merugikan.

Penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychiatry* menunjukkan bahwa literasi digital berpengaruh positif terhadap *mental well-being* dan sekaligus menurunkan kecenderungan perilaku digital yang maladaptif, seperti *self-isolation* akibat penggunaan teknologi secara berlebihan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak cukup dilakukan dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu diiringi dengan penguatan kompetensi digital agar mahasiswa mampu mengelola pengalaman digitalnya secara sehat (Tek & Ozsari, 2025).

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi mahasiswa agar tidak hanya berfokus pada pengurangan durasi penggunaan media sosial sebagai strategi menjaga kesehatan mental. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan resiliensi, regulasi emosi, self-esteem, serta coping stress agar mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara adaptif. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan literasi digital sehingga mampu membedakan informasi yang bermanfaat, menghindari perilaku *social comparison* yang berlebihan, serta menggunakan media sosial sebagai sarana belajar, membangun jejaring profesional, dan memperoleh dukungan sosial. Penelitian mengenai penggunaan Instagram pada mahasiswa menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kecenderungan individu melakukan upward social comparison, sehingga penggunaan media sosial yang lebih reflektif dan terarah dapat mengurangi risiko munculnya dampak psikologis negative.

Bagi dosen, perguruan tinggi, konselor, psikolog pendidikan, dan pengelola layanan kesehatan mental kampus, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar mengampanyekan pembatasan penggunaan media sosial. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program literasi digital, pelatihan regulasi emosi, penguatan resiliensi, serta layanan konseling berbasis psikologi positif yang terintegrasi dengan sistem pendampingan akademik. Selain itu, pengembangan komunitas sebaya (*peer support*) juga penting karena dukungan sosial terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan

psikologis mahasiswa. Penelitian Rahma (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memediasi hubungan antara resiliensi dan *psychological well-being*, sehingga penguatan jejaring sosial di lingkungan kampus menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan implikasi metodologis bagi penelitian selanjutnya. Nilai koefisien determinasi sebesar 7,8% menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh faktor lain di luar media sosial. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan model analisis yang lebih komprehensif, seperti mediasi maupun moderasi, dengan memasukkan variabel resiliensi, dukungan sosial, self-esteem, self-compassion, Fear of Missing Out (FoMO), social comparison, academic stress, kualitas tidur, dan literasi digital. Penggunaan model tersebut diharapkan mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi maupun latar belakang budaya yang berbeda, serta menerapkan pendekatan longitudinal sehingga perubahan kesejahteraan psikologis akibat penggunaan media sosial dapat diamati secara lebih akurat. Hasil penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis merupakan proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif maupun faktor risiko, sehingga pengembangan model penelitian yang lebih kompleks akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Bagian Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat kesejahteraan psikologis responden tergolong relatif baik. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,279, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,078, nilai F sebesar 1,936 dengan signifikansi 0,177, serta nilai t sebesar 1,391 dengan signifikansi 0,177. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial hanya mampu menjelaskan sebesar 7,8% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 92,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh tingkat penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, seperti resiliensi, dukungan sosial, self-esteem, regulasi emosi, self-compassion, coping stress, kualitas tidur, *fear of missing out* (FoMO), *social comparison*, dan tekanan akademik. Oleh karena itu, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Pengaruh media sosial sangat bergantung pada tujuan penggunaan, kualitas interaksi digital, serta kemampuan individu dalam mengelola aktivitas bermedia sosial secara bijaksana dan seimbang.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara lebih produktif sebagai sarana belajar, komunikasi, dan pengembangan diri, disertai dengan peningkatan resiliensi, regulasi emosi, literasi digital, serta kemampuan mengelola stres. Perguruan tinggi, dosen, konselor, dan pengelola layanan kesehatan mental kampus diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan faktor-faktor protektif tersebut. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta menggunakan model analisis yang memasukkan variabel mediasi atau moderasi agar hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh civitas akademika Universitas Islam Negeri Alauddin

Makassar atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan artikel ini, serta kepada seluruh mahasiswa Generasi Z yang telah bersedia menjadi responden penelitian. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, serta bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Aljunaid, M. A., Alghannami, R., Alshaikh, E., Khalifa, A., Alzohari, J. E., Alshamrani, W., & Alharbi, R. (2026). Perceived Impact of Social Media Use on Mental Health and Sleep-Related Outcomes Among Healthy Social Media Users : A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, *14*(12), 1–17. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare14121732

Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute, 1-12. *McKinsey Health Institute*, *1*(12). https://doi.org/https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media?utm_source=chatgpt.com

Creswell, J. W. (2023). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks.

Craig F, Colella GM, Tenuta F, Mauti M, Gravina A, Calomino ML, Plastina R, Polito A and Costabile A (2025) From psychological wellbeing to distress: the role of psychological counseling interventions in university students. Front. Psychol. 16:1602009. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1602009

Ferdi Danuarta Sitorus, N. I. P. S. (2026). Pengaruh Sosial Comparison Terhadap Psychological Well-Being Di Era Media Sosial Pada Generasi Z Di Kota Medan. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *17*(01). https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.11630

Fitriana, F. N., & Malahati, F. (2024). Hubungan antara resiliensi dan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *19*(2). https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v6i2.4042

Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islama Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, *6*(1). https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2

Iselin, A., Andersen, O., Christoffer, J., Johnsen, G., Reiten, T., Tormod, B., & Colman, I. (2026). The relationship between different aspects of social media use and mental health problems and life satisfaction among Norwegian students. *Computers in Human Behavior Reports*, *21*(2). https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100881

Miao, C., Zhang, S., & Psychology, M. C. (2024). The effect of mobile social media on the mental health status of Chinese international students : an empirical study on the chain mediation effect. *BMC Psychology*. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01915-2

Oyarz, D., Herrera, D., & Elias, C. E. (2025). Emotional competencies and psychological well-being of educational science professionals : integrating quantitative and qualitative methods. *Frontiers in Education*, *1*(3), 1–14. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1647597

Putri, A. P., Rizbiyanti, D. R., & Tresnawaty, B. (2025). Fenomena Validasi Digital: Analisis Kolerasi Antara Keterlibatan Media Sosial Dan Tendensi Narcissistic Personality Pada Generasi Z. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *6*(1). https://doi.org/10.30984/jiva.v6i1.4023

Rahma, U. (2025). Mental health literacy and resilience as predictors of psychological well-being

among university students : The mediating role of perceived social support. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *22*(2), 196–206. https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v22i2.37472

Rio Candra Pratama. (2025). Kesejahteraan Psikologis Gen Z : Evaluasi Hubungan Media Sosial, Self-Image Dan Resiliensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v6i2.4042

Ruihua, L. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students ' wellbeing and mental health. *Plos One*, *1*(12), 1–20. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212

Sciences, N. A. of, Engineering, & Medicine. (2024). *Social Media and Adolescent Health*. The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/27396

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. CV. Alfabeta.

Tabas, G., Rina, M., Nadya, O., Gherry, L., & Achmad, I. (2024). Psychological Well-Being Students in the 2022 Merdeka Student Exchange Program Psychological Well Being Pada Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022 Corresponding Author. *Maret*, *13*(1). http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.14852

Tek, T., & Ozsari, A. (2025). Digital literacy , phubbing , and mental well-being in the digital age : a study on young university athletes. *Frontiers in Psychiatry*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1638959

Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan , China. *Frontiers in Psychology*, *1*(2). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871

Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well - being : testing a moderated media