

**MENGUNGKAPKAN SISI POSITIF SOCIAL MEDIA USE: PERANNYA
TERHADAP DIGITAL WELL-BEING PADA MAHASISWA**

Felicya Cardella¹, Zamralita², Reza Fahlevi³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹felicya.705190121@stu.untar.ac.id, ²Zamralita@fpsi.untar.ac.id,

³rezaf@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Social media has become an integrated part of university students' daily lives, influencing their mental and emotional well-being as well as their academic activities. On one hand, social media use facilitates communication, expands social networks, and supports learning activities. On the other hand, it could also lead to negative outcomes such as distraction, decreased academic performance, and increased social pressure. Therefore, it is important to understand the role of Social Media Use in university student's Digital Well-Being. This study employed a quantitative correlational design using a convenience sampling technique involving 488 university students who uses social media. Social Media Use was measured using the Social Media Use Integration Scale (SMUIS) developed by Jenkins-Guarnieri et al. (2013), while Digital Well-Being was measured using the Digital Well-Being Scale developed by Mathew et al. (2023). The results revealed that Social Media Use plays a significantly positive role in student's Digital Well-Being ($R = 0.437$, $p < .001$). Regression analysis showed a coefficient of determination of $R^2 = 0.191$, indicating that Social Media Use accounts for 19.1% of the variance in student's Digital Well-Being. These findings suggest that higher levels of Social Media Use are associated with higher levels of Digital Well-Being among university students.

Keywords: *Social Media Use, Digital Well-Being, university students*

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa yang dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental, emosional hingga aktivitas akademik mereka. Di satu sisi, *Social Media Use* dapat mempermudah komunikasi, memperluas jaringan sosial, dan mendukung aktivitas pembelajaran. Namun di sisi lain, *Social Media Use* juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti distraksi, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya tekanan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *Social Media Use* berperan terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dan teknik *convenience sampling* dengan partisipan sebanyak 488 mahasiswa pengguna media sosial. Variabel *Social Media Use* diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri et al. (2013), sedangkan variabel *Digital Well-Being* diukur menggunakan *Digital Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Mathew et al. (2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Media Use* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan *Digital Well-Being* mahasiswa ($R = 0.437$; $p < 0.001$). Analisis regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.191$, yang

menjelaskan bahwa *Social Media Use* memberikan kontribusi sebesar 19.1% terhadap variasi *Digital Well-Being* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Media Use* pada mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *Digital Well-Being* mahasiswa.

Kata kunci: *Social Media Use*, *Digital Well-Being*, mahasiswa

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk mahasiswa. Menurut laporan *We Are Social* (2025), Indonesia memiliki sekitar 180 juta pengguna media sosial yang setara dengan 62.9% dari total penduduk Indonesia. Pada laporan yang sama, dijelaskan juga bahwa pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan rata-rata sekitar tiga jam setiap hari untuk mengakses berbagai platform seperti *Instagram* dan *TikTok* yang menjadi contoh platform yang paling banyak digunakan. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial aktif dengan rentang usia pengguna terbanyak yang disebabkan oleh manfaat yang beragam bagi mahasiswa seperti komunikasi, pembelajaran, hiburan, hingga membangun relasi sosial (Hermila et al., 2023).

Media sosial telah terbukti memberikan dampak yang beragam terhadap penggunanya. *Social Media Use* dapat membantu individu memperluas jaringan sosial dan meningkatkan dukungan sosial (Mustaqina & Mulyeni, 2026), menjadi sarana untuk menstimulasi kreativitas dan ekspresi diri (Wahyu Dwi Laksono, 2025), membantu mempertahankan hubungan sosial (Naslund et al., 2020), hingga meningkatkan *well-being* penggunanya jika dilakukan secara aktif (Verduyn et al., 2022). Namun meskipun demikian, *Social Media Use* juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kecanduan, penurunan prestasi akademik, munculnya tekanan sosial hingga *cyberbullying* (Wahyu Dwi Laksono, 2025). *Social Media Use* juga dapat memberikan distraksi dan mengganggu fokus saat melakukan kegiatan sehari-hari (Pellegrino et al., 2022). *Passive Social Media Use* juga dapat menimbulkan *social comparison*

terhadap penggunaanya yang kemudian dapat menurunkan *well-being* penggunaanya (Verduyn et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *Social Media Use* dapat memberikan dampak yang amat beragam terhadap penggunaanya. Hal tersebut kemudian menunjukkan pentingnya penelitian mengenai peran *Social Media Use* terhadap kesejahteraan penggunaanya terutama dalam bentuk *Digital Well-Being*.

Digital Well-Being merupakan suatu konsep yang menggambarkan kondisi ketika individu dapat secara sadar menggunakan dan menyeimbangkan dampak baik dan buruk dari penggunaan teknologi digital agar tidak memengaruhi kesehatan mental, emosional dan fisik dari individu tersebut secara negatif. *Digital Well-Being* dapat membantu individu dalam membentuk hubungan positif dengan teknologi yang kemudian membuat individu dapat membatasi diri dalam penggunaan teknologi digital dan meningkatkan kepekaan terhadap gejala kecanduan digital (Halliansyah dan Solihin, 2025). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengguna media sosial *TikTok* yang memiliki tingkat *Digital Well-Being* yang tinggi memiliki kemampuan

untuk mengatur konten yang dikonsumsi beserta durasi penggunaan aplikasi yang kemudian membuat pengguna tersebut terhindar dari konten yang dapat berdampak buruk terhadap mereka (Viroz-Martin et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai media sosial dan *well-being* telah berkembang cukup pesat, penelitian yang secara khusus mengkaji *Social Media Use* dan *Digital Well-Being* pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Adapun penelitian sebelumnya mengenai dampak *Social Media Use* terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa adalah oleh Isaks et al. (2023) yang menemukan bahwa *Social Media Use* dapat memberikan dampak positif dan juga negatif secara bersamaan terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran *Social Media Use* terhadap *Digital Well-Being* pada mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi digital serta menjadi dasar bagi perguruan tinggi dan praktisi psikologi dalam menyusun program

edukasi yang mendorong penggunaan media sosial secara lebih sehat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang menggunakan statistik korelasi untuk mengetahui peran *Social Media Use* terhadap *Digital Well-Being* pada mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu *convenience sampling*. Karakteristik partisipan untuk penelitian ini merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18-30 tahun yang menggunakan media sosial *Instagram* dan/atau *TikTok*.

Setelah dilakukan pengumpulan data, partisipan penelitian yang didapatkan sebanyak 488 mahasiswa pengguna media sosial dengan mayoritas partisipan merupakan mahasiswa laki-laki. Partisipan penelitian secara mayoritas menggunakan kedua aplikasi *Instagram* dan juga *TikTok*.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarakan melalui berbagai media sosial, seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*.

Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diminta untuk menyatakan persetujuan *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela. Kuesioner diisi secara anonim oleh seluruh partisipan yang bersedia mengikuti penelitian.

Variabel *Social Media Use* diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri et al. (2013) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ardedia (2024). Instrumen ini terdiri atas 10 butir pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). SMUIS terdiri atas dua dimensi, yaitu *Social Integration and Emotional Connection* (SIEC) yang terdiri atas enam butir (butir 1-6) dan *Integration into Social Routines* (ISR) yang terdiri atas empat butir (butir 7-10). Item nomor 8 merupakan satu-satunya item negatif dalam instrumen ini. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas konstruk yang baik berdasarkan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) serta reliabilitas yang

baik dengan koefisien McDonald's Omega (ω) sebesar 0.8267.

Variabel *Digital Well-Being* diukur menggunakan *Digital Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Mathew et al. (2023) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Masruro (2024). Instrumen ini terdiri atas 20 butir pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 6 poin serta mencakup tiga dimensi, yaitu kesehatan mental (12 butir, butir 1-12), kesehatan emosional (4 butir, butir 13-16), dan kesehatan fisik (4 butir, butir 17-20). Item negatif terdapat pada butir 12, 17, 18, 19, dan 20. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas konstruk yang baik berdasarkan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) serta reliabilitas yang baik dengan koefisien McDonald's Omega (ω) sebesar 0.8942.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi pada data yang diperoleh dalam penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi persyaratan analisis parametrik. Selanjutnya, uji linearitas

menunjukkan adanya hubungan linear antara *Social Media Use* dan *Digital Well-Being*, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Social Media Use* berperan secara positif dan signifikan terhadap *Digital Well-Being* pada mahasiswa ($R = 0.437$; $p < 0.001$). Nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0.191$ menunjukkan bahwa *Social Media Use* mampu menjelaskan 19.1% variasi *Digital Well-Being*, sedangkan 80.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil analisis regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil analisis regresi linear sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	p
1	.437	.191	.189	7.95864	1.948

Kemudian dilakukan analisis deskriptif terhadap kedua variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *Social Media Use* yang tergolong sedang ($mean = 3.2793$). Dimensi *Integration into*

Social Routines (ISR) memiliki nilai rata-rata yang tergolong tinggi (*mean* = 3.7551) dan lebih mendominasi dibandingkan dimensi *Social Integration and Emotional Connection (SIEC)* yang memiliki nilai rata-rata yang tergolong sedang (*mean* = 2.9621). Hasil uji *mean* dimensi *Social Media Use* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji nilai mean dimensi Social Media Use

Variabel	Mean	SD	Hyp. Mean	Kategori
<i>Social Media Use</i>	3.2793	.666	3.00	Sedang
<i>SIEC</i>	2.9621	.666	3.00	Sedang
<i>ISR</i>	3.7551	.666	3.00	Tinggi

Pada variabel *Digital Well-Being*, hasil deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *Digital Well-Being* yang juga tergolong sedang (*mean* = 3.2437). Dimensi Kesehatan Emosional memiliki nilai rata-rata tertinggi (*mean* = 3.7623) yang berkategori sedang, dimensi Kesehatan Mental merupakan dimensi dengan nilai rata-rata tertinggi kedua (*mean* = 3.3784) yang juga berkategori sedang dan dimensi Kesehatan Fisik merupakan dimensi dengan nilai rata-rata terendah (*mean*

= 2.3212). Hasil uji *nilai mean* dimensi *Digital Well-Being* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji nilai mean dimensi Digital Well-Being

Variabel	Mean	SD	Hyp. Mean	Kategori
<i>Digital Well-Being</i>	3.2437	.833	3.50	Sedang
Kesehatan Mental	3.2437	.833	3.50	Sedang
Kesehatan Emosional	3.7623	.833	3.50	Sedang
Kesehatan Fisik	2.3212	.833	3.50	Rendah

Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *Social Media Use* mahasiswa wanita dan mahasiswa laki-laki ($t = 6.42$ dan $p < .001$). Mahasiswa wanita memiliki nilai rata-rata *Social Media Use* sebesar 36.2211, sedangkan mahasiswa pria memiliki nilai-rata rata *Social Media Use* sebesar 31.9644. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat *Social Media Use* antara kelompok usia partisipan. Tidak ditemukan pula perbedaan yang signifikan pada tingkat *Digital Well-Being* antara partisipan wanita dan pria maupun antara kelompok usia partisipan penelitian.

Tabel 4. Hasil uji beda jenis kelamin dengan Social Media Use

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	t	p
Social Media Use	Wanita	95	36.22	6.4	< .001
	Pria	39	31.96	2	
		11	44		

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Media Use* berperan secara positif dan signifikan terhadap *Digital Well-Being* pada mahasiswa ($R = 0.437$; $p < 0.001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Media Use* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *Digital Well-Being* yang dimiliki oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Social Media Use* oleh Jenkins-Guarnieri et al. (2013) yaitu *Social Media Use* tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan sosial individu melalui keterhubungan emosional dan integrasi dalam rutinitas sehari-hari. Pada penelitian ini, dimensi *Integration to Social Routines* (ISR) memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dimensi *Social Integration and Emotional Connection*

(SEIC), yang menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial sebagai salah satu bentuk kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dimanfaatkan sebagai sarana yang mempermudah mahasiswa dalam kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa *Social Media Use* dapat membantu mahasiswa dalam mempermudah akses pertukaran informasi dan literatur online yang kemudian dapat membantu aktivitas akademik mahasiswa (Lasmana dan Khoiriyati, 2025).

Hasil penelitian mengenai *Social Media Use* dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Mustaqina & Mulyeni (2026) yang mengatakan bahwa mahasiswa dapat menggunakan media sosial untuk memperluas jaringan sosial dan meningkatkan dukungan sosial dalam lingkungan mahasiswa. Selain itu, tingginya dimensi ISR pada variabel *Social Media Use* dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hermila et al. (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana berkomunikasi,

sumber informasi yang mudah untuk diakses, media untuk belajar dan mendapatkan hiburan, dan juga sarana lain seperti berbisnis, menemukan hal baru hingga untuk menemukan motivasi. Hasil penelitian pada uji beda juga menjelaskan bahwa mahasiswa wanita memiliki tingkat *Social Media Use* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pria. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muriati et al. (2023) yang menemukan bahwa *Social Media Use* pada mahasiswa wanita (82.4%) lebih tinggi dibandingkan *Social Media Use* pada mahasiswa pria (17.6%). Meskipun begitu, terdapat perbedaan frekuensi partisipan wanita dan pria dalam penelitian yang cukup jauh (wanita = 95 partisipan, pria = 393 partisipan) yang kemudian menjadi faktor yang dapat dikembangkan lagi pada penelitian selanjutnya agar dapat memberikan hasil uji beda *Social Media Use* dan *Digital Well-Being* antara jenis kelamin dengan perbandingan yang lebih setara.

Hasil penelitian pada variabel *Digital Well-Being* menunjukkan bahwa dimensi kesehatan emosional dan dimensi kesehatan merupakan dimensi dengan *mean* tertinggi yang

berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dihubungkan dengan hasil penemuan dimensi *Integration to Social Routines* pada variabel *Social Media Use* yang berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa media sosial yang digunakan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari seperti untuk berkomunikasi, memperoleh dukungan sosial hingga untuk menjaga hubungan dengan individu lain dapat membantu individu pengguna media sosial dalam mempertahankan kesehatan emosional dan mental individu tersebut selama menggunakan media sosial. Meskipun begitu, ditemukan pula bahwa dimensi kesehatan fisik dalam variabel *Digital Well-Being* memiliki nilai rata-rata paling rendah yang termasuk dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun *Social Media Use* yang telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tetap dapat memberikan dampak buruk seperti pola tidur dan pola makan yang memburuk, timbulnya ketidaknyamanan fisik, hingga berkurangnya aktivitas fisik oleh individu dengan *Social Media Use*. Hasil penemuan ini kemudian mengindikasikan bahwa *Social Media*

Use pada tingkat sedang dapat memberikan manfaat kepada *Digital Well-Being* mahasiswa terutama pada aspek kesehatan emosional dan kesehatan mental, namun pengguna harus tetap menjaga aspek kesehatan fisik selama menggunakan media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *Digital Well-Being* yang dikemukakan oleh Matthew et al. (2023) yaitu kondisi kesehatan mental, emosional, dan fisik individu yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital. *Social Media Use* dapat membantu mahasiswa memperoleh manfaat dari teknologi digital tanpa mengabaikan kesejahteraan digital mereka. Hal ini dapat dilihat dari tingkat *Digital Well-Being* mahasiswa dalam penelitian yang berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa partisipan masih mampu memperoleh manfaat dari *Social Media Use* meskipun tetap terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan terutama pada dimensi kesehatan fisik yang memperoleh nilai rata-rata terendah dibandingkan dimensi *Digital Well-Being* yang lainnya (dimensi kesehatan mental dan emosional).

Selain sejalan dengan teori terdahulu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Utami et al. (2024) yang menemukan bahwa *Social Media Use* dapat membantu individu mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain sehingga berkontribusi terhadap peningkatan *Digital Well-Being*. Mahasiswa sebagai kelompok pengguna aktif media sosial dapat memanfaatkan media sosial untuk menjaga hubungan dengan teman, keluarga maupun lingkungan akademik sehingga memperoleh dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan digital mereka. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Viroz-Martin (2024) yang menemukan bahwa *Social Media Use TikTok* dapat meningkatkan *Digital Well-Being* penggunanya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Isaks et al. (2024) yang menemukan bahwa *Social Media Use* dapat meningkatkan *Digital Well-Being* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa *Social Media Use* dapat memberikan manfaat yang memungkinkan mahasiswa dalam memperoleh dukungan sosial dan kemudian meningkatkan *Digital Well-*

Being pada mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa *Social Media Use* memiliki hubungan positif secara signifikan dengan *Digital Well-Being* mahasiswa yang kemudian menunjukkan bahwa *Social Media Use* berperan dalam meningkatkan *Digital Well-Being*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif kepada penggunaannya. Sebaliknya, media sosial dapat menjadi sarana yang mendukung kebutuhan sosial, emosional dan akademik mahasiswa sehingga berkontribusi terhadap peningkatan *Digital Well-Being* pada mahasiswa. Adapun perbedaan hasil diantara penelitian ini dengan penelitian Isaks (2024) terdapat pada dampak buruk *Social Media Use* terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa. Dalam penelitiannya, Isaks (2024) mengungkapkan bahwa dampak buruk *Social Media Use* dapat berupa *social comparison*, *anxiety*, hingga tekanan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental penggunaannya. Namun pada penelitian ini, ditemukan bahwa *Social Media Use* berkaitan dengan rendahnya

kesehatan fisik penggunaannya. Kesimpulan tersebut didasarkan pada temuan bahwa dimensi kesehatan fisik dalam variabel *Digital Well-Being* yang memiliki nilai rata-rata paling rendah pada partisipan penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Social Media Use* cenderung memberikan dampak yang positif terhadap *Digital Well-Being* penggunaannya. Adapun pendapat dalam lingkungan sosial terhadap *Social Media Use* yang cenderung dinilai buruk dapat dipengaruhi oleh munculnya *social media addiction* yang telah terbukti dapat memengaruhi individu secara negatif dari segi pola pikir, pengolahan emosi hingga perilaku sehari-hari individu (Anggraeni et al., 2026). Persepsi negatif mengenai *Social Media Use* oleh masyarakat juga dapat dipengaruhi oleh timbulnya *problematic Social Media Use* yang dapat memberikan dampak buruk seperti stress, kecemasan hingga depresi pada penggunaannya (Shannon et al., 2022). Meskipun begitu, penelitian ini meneliti mahasiswa dengan *Social Media Use* yang telah terintegrasi dalam kehidupan mereka sehari-hari dimana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai

sarana untuk belajar, bekerja hingga untuk mendapatkan hiburan yang kemudian dapat ditemukan berperan positif terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa tersebut.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.191 menunjukkan bahwa *Social Media Use* hanya mampu menjelaskan 19.1% variasi *Digital Well-Being* mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Chen et al. (2025) yang mengatakan bahwa *Digital Well-Being* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti regulasi emosi, *digital self-control*, literasi digital, dan *adaptive coping strategies*. Penelitian oleh Mayiwar et al. (2025) juga mengatakan bahwa *Digital Well-Being* dapat dipengaruhi oleh *digital self-control* dan literasi digital. Literasi digital telah ditemukan dapat membantu mahasiswa dalam menjadi kritis dan bertanggung jawab selama menggunakan media sosial (Wahyu Dwi Laksono, 2025). Arkan dan Bal (2025) juga menemukan bahwa kemampuan literasi memungkinkan individu untuk dapat menghindari dampak buruk selagi tetap mendapatkan pengalaman positif dari lingkungan digital yang kemudian dapat meningkatkan *Digital Well-*

Being individu. San et al. (2025) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa *Digital Well-Being* dapat dipengaruhi oleh *internet addiction*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa 81.9% variasi *Digital Well-Being* yang tidak dapat dijelaskan oleh *Social Media Use* dapat dikarenakan oleh faktor-faktor lain seperti *digital self-control*, literasi digital, regulasi emosi, *adaptive coping strategies*, dan juga *internet addiction*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai variabel yang dapat memengaruhi *Digital Well-Being* pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini dapat memperkuat pandangan bahwa *Social Media Use* tidak selalu identik dengan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu terutama *Digital Well-Being* individu. Sebaliknya, ketika media sosial telah terintegrasi sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari dan dimanfaatkan secara adaptif, *Social Media Use* dapat memberikan peran yang positif terhadap *Digital Well-Being* penggunaanya.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Media Use* berperan secara positif dan signifikan terhadap *Digital Well-Being* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *Social Media Use* yang terintegrasi dalam rutinitas sehari-hari mahasiswa dapat berkontribusi terhadap peningkatan *Digital Well-Being*, terutama pada aspek kesehatan emosional dan kesehatan mental. Meskipun demikian, dimensi kesehatan fisik memperoleh nilai rata-rata terendah sehingga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tetap perlu disertai dengan pengelolaan yang baik agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik pengguna.

Ditemukan pula mahasiswa wanita memiliki tingkat *Social Media Use* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria..

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Media Use* hanya menjelaskan 19.1% variasi *Digital Well-Being*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan

untuk mengkaji variabel-variabel lain yang secara teoritis berkaitan dengan *Digital Well-Being* seperti *digital self-control*, literasi digital, regulasi emosi, *adaptive coping strategies*, hingga *internet addiction*. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Digital Well-Being* serta meningkatkan pengembangan teori dalam bidang psikologi digital. Kedua, distribusi partisipan berdasarkan jenis kelamin belum seimbang dengan jumlah mahasiswa laki-laki yang jauh lebih banyak dibandingkan mahasiswa perempuan sehingga hasil uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperhatikan keseimbangan frekuensi partisipan berdasarkan jenis kelamin agar dapat memberikan uji hasil beda dengan perbandingan yang lebih setara.

Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara lebih bijaksana serta bagi perguruan tinggi dan praktisi psikologi dalam mengembangkan program edukasi yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat untuk

meningkatkan *Digital Well-Being* mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeelee, M. M. P. V. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for digital wellbeing: From theory to practice a scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, Article 9924029. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Anggraeni, A. W., Nuraini, I. D., & Faqihuddin, A. (2025). Gambaran kecanduan media sosial pada mahasiswa (General overview of social media addiction among university students). *EDU RESEARCH*, 6(4), 2459–2463. <https://www.iicls.org/index.php/jer/article/view/1877>
- Ardelia, V. (2024). Adaptation and validation of Social Media Use Integration Scale in Indonesian context: An exploratory and confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi*, 23(1), 61–70. <https://doi.org/10.14710/jp.23.1.61-70>
- Chen, S., Ebrahimi, O., & Cheng, C. (2025). New perspective on Digital Well-Being by distinguishing digital competency from dependency: Network approach. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e70483. <https://doi.org/10.2196/70483>
- Gómez Yepes, T., Etchezahar, E., Ungaretti, J., & Sánchez Pujalte, M. L. (2025). Psychometric properties of the Digital Well-Being Scale and its links to fear of missing out and digital identity. *Behavioral Sciences*, 16(1), 50. <https://doi.org/10.3390/bs16010050>
- Halliansyah, H., & Solihin, O. (2025, July). Self-efficacy dan digital wellbeing mahasiswa: Perspektif Social Cognitive Theory. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/393901845_SELF-EFFICACY_DAN_DIGITAL_WELLBEING_MAHASISWA_PERSPEKTIF_SOCIAL_COGNITIVE_THEORY
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (Studi deskriptif pada mahasiswa Teknik Informatika UNG). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Isaks, E., Davids, Z., Seymour, L., & Geeling, S. (2023). The impact of Social Media Use on Digital Well-Being of university students. Retrieved from ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/379083084_The_Impact_of_Social_Media_Use_on_Digital_Well-being_of_University_Students
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a Social Media Use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.

- <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Lasmana, T., & Khoiriyati, A. (2025). Analisis dampak pengguna sosial media terhadap produktivitas akademik mahasiswa. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 4(1), 1–12.
<https://doi.org/10.55606/jupima.n.v4i1.4828>
- Maree, T. (2017). The Social Media Use Integration Scale: Toward reliability and validity. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 33(12), 963–972.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1301041>
- Masruro, A. K. (2024). *Peran literasi digital terhadap Digital Well-Being mahasiswa yang menggunakan ChatGPT dalam proses pembelajaran* [Undergraduate thesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library.
- Mathew, J., Nair, S., Gomes, R., Mulasi, A., & Yadav, P. (2023). Design and validation of the Digital Well-Being scale. *Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education*, 18(1), 239–251.
<https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/16365>
- Mayiwar, L., Asutay, E., Tinghög, G., Västfjäll, D., & Barrafreem, K. (2025). Determinants of Digital Well-Being. *AI & Society*, 40(4), 3063–3073.
<https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>
- Muriati, S., Rampeng, Arwien, R. T., Wirawan, Z., Hamid, R. J., & Syam, U. (2023). Penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen Z di era Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Jurnal Pendas Mahakam*, 8(2), 195–201.
<https://repositori.unibos.ac.id/it-ems/ba77639a-5eba-41ca-87c1-a36a10f929b7>
- Muslikah, M., Hotifah, Y., Mulawarman, M., Kunwijaya, I., Mahfud, A., Hariyadi, S., Dwy, S., & Latihifah, A. A. (2025). Self-control and Digital Well-Being among university students: A mediation analysis of online mindfulness within a self-regulation framework. *KONSELOR*, 14(4), 333–343.
<https://doi.org/10.24036/02025144148-0-86>
- Mustaqina, R. D., & Mulyeni, S. (2026). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap gangguan psikologis mahasiswa. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(2), 9–20.
<https://doi.org/10.62383/risoma.v4i2.1521>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257.
<https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., &

- Liu, F. (2021). Effects of *Social Media Use* on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic *Social Media Use*: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Putriyanto, K. B., & Komarudin, K. (2026). Pengaruh fear of missing out terhadap *Digital Well-Being* pada pengguna TikTok. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 10–18.
<https://doi.org/10.37329/ganaya.v9i1.5088>
- Şan, İ., Karadeniz, D., Orhan Karsak, H. G., & Kara, A. (2025). *Digital dilemma in teacher training: Digital Well-Being and internet addiction*. *International Journal of Technology in Education*, 8(2), 362–394.
<https://doi.org/10.46328/ijte.1053>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic *Social Media Use* in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450.
<https://doi.org/10.2196/33450>
- Tayiz, V., Vangölü, M., Özok, H., & Tanhan, F. (2025). Concept of *Digital Well-Being*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(4), 673–686.
<https://doi.org/10.18863/pgy.1544897>
- Utami, R. H., Kurniawan, R., & Guspa, A. (2024). Stress unseen: The role of social connectedness on digital wellbeing for students and professionals. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(1).
<https://doi.org/10.32939/tarbaw.i.v20i1.4118>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). *Social Media Use* and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.08.017>
- Vera Cruz, G., Liberacka-Dwojak, M., Wiłkość-Dębczyńska, M., Aktaş Terzioğlu, M., Farchione, T., Lecomte, T., Ingram, S., Khan, R., & Khazaal, Y. (2025). Perceived *Digital Well-Being* Scale in the United States and United Kingdom: Psychometric validation study. *JMIR Mental Health*, 12, e78334.
<https://doi.org/10.2196/78334>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68.
<https://doi.org/10.1177/09637214211053637>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.

<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and *Digital Well-Being* self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1444.

<https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>

Wahyu Dwi Laksono, M. A. (2025). Dampak *Social Media Use* bagi mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(6), 2206–2212. Retrieved from

<https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/15290>

We Are Social. (2025, November). *Digital 2026: Top digital and social media trends in Indonesia*.

<https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/>