

## Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Interaksi Fisik terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Jakarta

H. Purnomo<sup>1</sup>, Taufiqurokhman<sup>2</sup>, Nurhayati Jafar<sup>3</sup>, Zahrotul Uyun<sup>4</sup>

<sup>1</sup>STIE Manajemen Bisnis Indonesia dan [maspur.42443@gmail.com](mailto:maspur.42443@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta dan [taufiqurokhman@umj.ac.id](mailto:taufiqurokhman@umj.ac.id)

<sup>3</sup>Institut Cokroamiroto Pinrang dan [nurhayati.jafar62@gmail.com](mailto:nurhayati.jafar62@gmail.com)

<sup>4</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta dan [zu276@ums.ac.id](mailto:zu276@ums.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

Penelitian ini menyelidiki interaksi yang kompleks antara penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan remaja sekolah menengah pertama di Jakarta. Sampel yang terdiri dari 150 partisipan disurvei untuk mengeksplorasi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, pola interaksi tatap muka, dan hubungannya dengan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Pemodelan Persamaan Struktural dengan Kuadrat Terkecil Parsial (SEM-PLS) digunakan untuk menganalisis data. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang bernuansa antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan, dengan sedikit dampak negatif yang teramati. Khususnya, interaksi fisik muncul sebagai prediktor yang kuat untuk kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis, menggarisbawahi perannya yang tak tergantikan dalam perkembangan remaja. Yang mengejutkan, penelitian ini mengidentifikasi hubungan yang sinergis, yang menunjukkan bahwa dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan dapat dikurangi jika diimbangi dengan interaksi tatap muka secara teratur. Analisis mediasi menyoroti peran pengurangan penggunaan media sosial sebagai mekanisme di mana interaksi fisik secara positif mempengaruhi kesejahteraan. Temuan studi ini memberikan wawasan berharga bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan, yang menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang antara interaksi digital dan fisik dalam membina kesejahteraan remaja sekolah menengah pertama di Jakarta.

**Kata Kunci:** Penggunaan Media Sosial, Interaksi Fisik, Kualitas Hidup, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Sekolah Menengah Pertama, Jakarta

### ABSTRACT

---

This study investigated the complex interactions between social media use, physical interactions, and well-being of junior high school adolescents in Jakarta. A sample of 150 participants was surveyed to explore the frequency and duration of social media use, face-to-face interaction patterns, and their relationship with quality of life and psychological well-being. Structural Equation Modeling with Partial Least Squares (SEM-PLS) was used to analyze the data. The results indicated a nuanced relationship between social media use and well-being, with little negative impact observed. Notably, physical interaction emerged as a strong predictor of quality of life and psychological well-being, underscoring its irreplaceable role in adolescent development. Surprisingly, the study identified a synergistic relationship, suggesting that the negative impact of social media use on well-being can be mitigated if it is balanced with regular face-to-face interactions. Mediation analysis highlighted the role of reduced social media use as a mechanism through which physical interaction positively influences well-being. The findings of this study provide valuable insights for educators, parents and policy makers, emphasizing the importance of a balanced approach between digital and physical interactions in fostering the well-being of junior high school adolescents in Jakarta.

**Keywords:** Social Media Use, Physical Interaction, Quality of Life, Psychological Wellbeing, Adolescents, Junior High School, Jakarta

---

## PENDAHULUAN

Kehadiran media sosial telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan siswa sekolah menengah pertama di Jakarta, memengaruhi pola komunikasi, ekspresi diri, dan hubungan sosial mereka (Meilani, Hariadi, & Haryadi, 2023). Namun, penggabungan dunia digital dan dunia fisik menimbulkan kekhawatiran akan dampak kolektif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja (Subu et al., 2021). Penting untuk mempertimbangkan potensi risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial, seperti paparan konten eksplisit dan pengaruhnya terhadap perilaku seksual pranikah (Sari, Dewi, & Maryanti, 2021), (Heng, Hastuti, & Soetikno, 2020).

Selain itu, penggunaan media sosial oleh remaja dipengaruhi oleh persepsi mereka sendiri dan cara orang tua mereka menggunakan dan memandang media sosial (Purboningsih et al., 2023). Meskipun media sosial menawarkan manfaat, seperti dukungan emosional dan sosial, media sosial juga memiliki risiko, termasuk tantangan sosial dan emosional, serta tergesernya aktivitas yang bermakna. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan remaja dalam konteks Indonesia (Ashari & Nugrahanti, 2021; Silajadja, Magdalena, & Nugrahanti, 2023).

Memahami dampak penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan efek kumulatifnya terhadap kesejahteraan di kalangan remaja di Jakarta sangatlah penting (Husna, Nerita, & Safitri, 2023). Lingkungan sosial-budaya Jakarta yang unik memberikan latar belakang untuk mempelajari tantangan pembentukan identitas, hubungan teman sebaya, dan tekanan akademis yang dihadapi remaja (Sigalingging & Idaman, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi interaksi antara penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan di kalangan remaja di Jakarta (Moh. Rifaldi Akbar, Syahrul Hidayanto, & Aan Widodo, 2022). Dengan meneliti tahapan gear budaya dan hambatan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa perantauan di Jakarta, penelitian ini menyoroti tantangan yang dihadapi oleh remaja di lingkungan antar budaya (Adriana, Situmorang, & Aji, 2023).

Selain itu, studi tentang pilihan moda transportasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku perjalanan di kalangan mahasiswa di Jakarta memberikan wawasan tentang interaksi fisik dan pola mobilitas remaja di kota ini (Kurnia, Rustiadi, Fauzi, Pravitasari, & Ženka, 2023). Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang komprehensif tentang dinamika kompleks antara penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan di kalangan remaja di Jakarta.

Meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah menimbulkan kekhawatiran tentang potensi dampak buruknya terhadap kesejahteraan secara keseluruhan (High, Ruppel, McEwan, & Caughlin, 2023). Meskipun platform media sosial menawarkan kesempatan untuk mengekspresikan diri, koneksi sosial, dan penyebaran informasi, ada kekhawatiran tentang efek negatif dari waktu layar yang berlebihan, perbandingan sosial, dan kurangnya interaksi tatap muka. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi interaksi sosial remaja, baik secara positif maupun negatif (Arpaci, 2020). Selain itu, dampak media sosial terhadap kesejahteraan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kekurangan materi, usia, dan dukungan orang

tua (Marciano, Albanese, Viswanath, & Camerini, 2023), (Desmet et al., 2021). Namun, ada juga bukti bahwa konten media prososial dapat memiliki efek positif pada perkembangan perilaku prososial pada anak-anak dan remaja. Untuk lebih memahami implikasi penggunaan media sosial pada perkembangan remaja, penelitian di masa depan harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti pengalaman sosial online yang positif, inspirasi dari media sosial, dan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (Sutrisno & Mayangsari, 2022).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menjembatani kesenjangan dalam literatur yang ada dengan menyelidiki secara sistematis efek gabungan dari penggunaan media sosial dan interaksi fisik terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja sekolah menengah pertama di Jakarta. Dengan mengadopsi desain penelitian kuantitatif, penelitian ini berupaya memberikan bukti empiris yang dapat memberikan informasi kepada para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan tentang dinamika rumit yang memengaruhi perkembangan holistik remaja dalam konteks budaya spesifik Jakarta.

## LANDASAN TEORI

### A. Penggunaan Media Sosial dan Remaja

Integrasi media sosial ke dalam kehidupan sehari-hari remaja telah menjadi karakteristik yang menentukan budaya remaja kontemporer. Penelitian ekstensif telah mengeksplorasi berbagai cara di mana platform media sosial membentuk pengalaman, perilaku, dan persepsi remaja. Aspek positifnya meliputi peningkatan konektivitas sosial, ekspresi diri, dan akses ke beragam informasi (Liu, 2023). Namun, sisi gelap dari penggunaan media sosial terlihat jelas dalam penelitian yang menyoroti isu-isu seperti cyberbullying, perbandingan sosial, dan potensi kecanduan, sehingga menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Amanda, 2020). Sejumlah penelitian telah menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental di kalangan remaja (Iskandar, 2023). Sebagai contoh, penelitian ini menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan gejala depresi dan kecemasan (Noori, Sayes, & Anwari, 2023). Sebaliknya, penelitian ini mengidentifikasi korelasi positif antara interaksi sosial online yang positif dan peningkatan harga diri di kalangan remaja (Hoxhaj, Xhani, Kapo, & Sinaj, 2023). Temuan-temuan yang saling bertentangan ini menggarisbawahi perlunya pemeriksaan yang bernuansa terhadap penggunaan media sosial, dengan mempertimbangkan aspek positif dan negatif dari keterlibatan online (Zhang, 2023).

### B. Interaksi Fisik dan Remaja

Interaksi fisik yang bermakna sangat penting untuk perkembangan sosio-emosional remaja, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional, keterampilan interpersonal, dan rasa memiliki (Wade, Wright, & Finegold, 2022). Sentuhan fisik berperan dalam mendorong regulasi emosi dan pengurangan stres di kalangan remaja (Wang, Liu, Zhang, Xu, & Yang, 2023). Interaksi tatap muka berkorelasi positif dengan kepuasan hidup remaja

secara keseluruhan (Ardhiyansyah, Bakker, & Sijabat, 2023). Tidak adanya interaksi fisik dapat menyebabkan perasaan kesepian, terisolasi, dan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan (Joseph & Stockton, 2016). Penelitian menekankan pentingnya hubungan yang tulus dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan mentor dalam perkembangan remaja (Yeo, Tan, Ho, & Baumeister, 2023). Penelitian-penelitian ini secara kolektif menyoroti nilai yang tak tergantikan dari interaksi tatap muka dan keterlibatan fisik dalam membina perkembangan remaja yang sehat.

### C. Kesenjangan dalam Literatur Saat Ini

Meskipun literatur yang ada memberikan wawasan yang berharga tentang pengaruh penggunaan media sosial dan interaksi fisik yang terpisah terhadap kesejahteraan remaja, terdapat kesenjangan yang nyata dalam penelitian yang secara komprehensif meneliti efek gabungan keduanya. Selain itu, faktor budaya dan kontekstual memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman remaja, dan konteks sosio-ekonomi dan budaya Jakarta yang spesifik memberikan dimensi yang unik dalam penelitian ini.

Hingga saat ini, penelitian yang ada masih terbatas pada hubungan antara penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan remaja dalam konteks budaya Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan ini dengan melakukan analisis kuantitatif yang mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dan memengaruhi kehidupan remaja sekolah menengah pertama di Jakarta yang dinamis dan memiliki keragaman budaya.

## METODE PENELITIAN

### Peserta

Metode pengambilan sampel acak berstrata akan digunakan untuk memilih sampel yang representatif dari 150 siswa sekolah menengah pertama di Jakarta. Stratifikasi akan memastikan keragaman di seluruh variabel demografis utama seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Informed consent akan diperoleh dari peserta dan orang tua atau wali mereka, dengan menekankan partisipasi sukarela dan hak untuk mengundurkan diri pada tahap apa pun.

### Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang dikelola sendiri, yang dirancang dengan cermat untuk menangkap nuansa penggunaan media sosial, pola interaksi fisik, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja sekolah menengah pertama di Jakarta. Kuesioner ini akan mencakup skala yang telah divalidasi dan disesuaikan dengan konteks budaya, untuk memastikan keandalan dan validitas data.

### Variabel

- a. Penggunaan Media Sosial: Diukur berdasarkan frekuensi, durasi, dan tujuan keterlibatan di berbagai platform.

- b. Interaksi Fisik: Dilihat dari frekuensi dan sifat interaksi tatap muka dengan teman sebaya, keluarga, dan mentor.
- c. Kualitas Hidup: Dinilai melalui skala yang telah divalidasi yang mencakup kesehatan fisik, hubungan sosial, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.
- d. Kesejahteraan Psikologis: Dievaluasi dengan menggunakan ukuran kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan ketahanan yang telah ditetapkan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang komprehensif akan terdiri dari beberapa bagian:

- a. Informasi Demografis: Mengumpulkan data mengenai usia, jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, dan kinerja akademik.
- b. Penggunaan Media Sosial: Menilai frekuensi, durasi, dan tujuan keterlibatan media sosial.
- c. Interaksi Fisik: Meneliti frekuensi dan sifat interaksi tatap muka.
- d. Kualitas Hidup: Memanfaatkan skala yang telah divalidasi untuk mengukur berbagai domain kualitas hidup.
- e. Kesejahteraan Psikologis: Menggunakan langkah-langkah yang telah ditetapkan untuk menilai kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan ketahanan.

### **Analisis Data**

Data kuantitatif akan dianalisis dengan menggunakan Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares (SEM-PLS). SEM-PLS dipilih karena kemampuannya untuk menangani hubungan yang kompleks dan memodelkan konstruk laten, sehingga sangat cocok untuk mengeksplorasi interaksi yang rumit antara penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan remaja. Model pengukuran akan menilai validitas dan reliabilitas konstruk. Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) akan digunakan untuk mengonfirmasi struktur yang mendasari setiap variabel laten. Cronbach's alpha dan reliabilitas komposit akan dihitung untuk memastikan keandalan skala pengukuran. Model struktural akan menguji hubungan antar variabel dan menguji jalur yang dihipotesiskan. Penelitian ini akan mengeksplorasi efek langsung dan tidak langsung dari penggunaan media sosial dan interaksi fisik terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja. Teknik bootstrapping akan diterapkan untuk menilai signifikansi efek tidak langsung. Indeks kecocokan model, termasuk indeks kecocokan model (GFI), indeks kecocokan komparatif (CFI), dan root mean square error of approximation (RMSEA), akan digunakan untuk menilai kecocokan model SEM-PLS secara keseluruhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Demografi Peserta**

Sebelum membahas hasil utama, gambaran singkat mengenai demografi peserta sangatlah penting. Sampel yang terdiri dari 150 siswa sekolah menengah pertama di Jakarta memiliki representasi yang beragam dari segi usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial-ekonomi. Keragaman ini memastikan bahwa temuan-temuannya mencerminkan populasi remaja yang lebih luas dalam konteks Jakarta.

Partisipan dalam penelitian ini mencerminkan rentang usia yang beragam, yang menunjukkan gambaran representatif dari remaja sekolah menengah pertama di Jakarta. Distribusi usia menunjukkan penyebaran di berbagai kelompok usia, dengan 35 partisipan (23,3%) berada di kelompok usia 12-13 tahun, 50 partisipan (33,3%) berada di rentang usia 14-15 tahun, 45 partisipan (30,0%) di usia 16-17 tahun, dan 20 partisipan (13,3%) berada di kelompok usia 18-19 tahun. Variabilitas ini memastikan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan yang diteliti, dengan mempertimbangkan potensi pengaruh usia terhadap dinamika penggunaan media sosial, interaksi fisik, dan kesejahteraan dalam populasi remaja.

**Validitas dan Reliabilitas**

Model pengukuran, seperti yang disajikan dalam tabel, menilai validitas dan reliabilitas konstruk laten, termasuk Penggunaan Media Sosial (MS), Interaksi Fisik (IF), Kualitas Hidup (KH), dan Kesejahteraan Psikologis Remaja (KPR).

Tabel 1. Model Pengukuran

Variable	Code	Loading Factor	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	Average Variant Extracted
Media Sosial	MS.1	0.808	0.863	0.916	0.785
	MS.2	0.935			
	MS.3	0.909			
Interaksi Fisik	IF.1	0.725	0.715	0.838	0.633
	IF.2	0.816			
	IF.3	0.841			
Kualitas Hidup	KH.1	0.773	0.681	0.812	0.591
	KH.2	0.749			
	KH.3	0.784			
Kesejahteraan Psikologis Remaja	KPR.1	0.873	0.830	0.898	0.747
	KPR.2	0.890			
	KPR.3	0.829			

Source: Data Processing Results (2023)

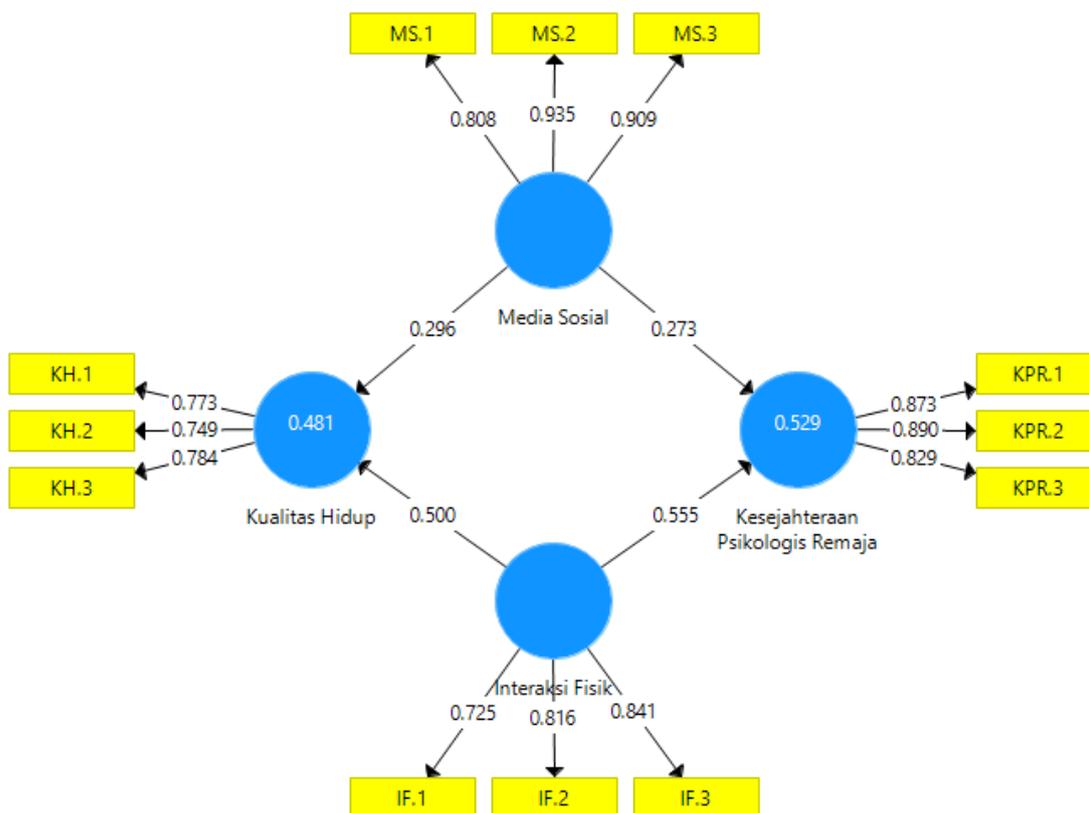
Model pengukuran yang disajikan dalam tabel menilai validitas dan reliabilitas konstruk laten: Penggunaan Media Sosial (MS), Interaksi Fisik (IF), Kualitas Hidup (KH), dan Kesejahteraan Psikologis Remaja (KPR). Faktor-faktor pemuatan untuk variabel yang diamati (item) menunjukkan hubungan yang kuat dan positif dengan konstruk laten masing-masing. Nilai Cronbach's alpha menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik untuk konstruk MS dan KPR, sedangkan konstruk IF dan KH menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima. Nilai reliabilitas komposit menunjukkan reliabilitas yang baik untuk semua konstruk. Nilai rata-rata variance extracted menunjukkan bahwa konstruk laten menjelaskan sebagian besar varians dalam variabel teramati, kecuali konstruk KH, yang menjelaskan proporsi yang moderat.

Tabel 2. Validitas Diskriminan

	Interaksi Fisik	Kesejahteraan Psikologis Remaja	Kualitas Hidup	Media Sosial
Interaksi Fisik	0.796			
Kesejahteraan Psikologis Remaja	0.687	0.864		
Kualitas Hidup	0.643	0.719	0.769	
Media Sosial	0.848	0.541	0.538	0.886

Source: Data Processing Results (2023)

Interaksi fisik memiliki hubungan positif yang moderat dengan kesejahteraan psikologis remaja ( $r = 0,687$ ). Interaksi fisik juga memiliki hubungan positif yang sedang dengan kualitas hidup ( $r = 0,643$ ). Selain itu, ada hubungan positif yang kuat antara interaksi fisik dan penggunaan media sosial ( $r = 0,796$ ). Kesejahteraan psikologis remaja berhubungan positif secara moderat dengan kualitas hidup ( $r = 0,719$ ). Hal ini juga berhubungan positif secara moderat dengan penggunaan media sosial ( $r = 0,541$ ). Kualitas hidup berhubungan positif secara moderat dengan penggunaan media sosial ( $r = 0,538$ ).



Gambar 1. Hasil Model

Source: Data Processed by Researchers, 2023

**Kecocokan Model**

Indeks kecocokan model sangat penting dalam menilai seberapa baik model struktural sesuai dengan data yang diamati. Perbandingan indeks kecocokan antara Model Jenuh (model

dengan kecocokan sempurna) dan Model Estimasi memungkinkan kita untuk mengevaluasi kecukupan model struktural yang diusulkan.

Tabel 3. Uji Hasil Kecocokan Model

	Saturated Model	Estimated Model
SRMR	0.139	0.143
d_ULS	1.511	1.591
d_G	0.613	0.683
Chi-Square	396.781	410.595
NFI	0.584	0.569

Source: Process Data Analys (2023)

Indeks kecocokan untuk Model Jenuh menunjukkan kecocokan yang dapat diterima. Nilai SRMR adalah 0,139, yang mewakili perbedaan standar rata-rata antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi. Nilai d\_ULS adalah 1,511, yang menunjukkan perbedaan tak tertimbang antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi. Nilai d\_G adalah 0,613, mewakili Indeks Kecocokan Komparatif Bentler untuk Model Jenuh. Nilai Chi-Square adalah 396.781, menilai perbedaan antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi. Nilai NFI adalah 0,584, memberikan ukuran keseluruhan kecocokan untuk Model Jenuh. Indeks kecocokan untuk Model Estimasi juga menunjukkan kecocokan yang dapat diterima, meskipun sedikit lebih rendah dari Model Jenuh. Nilai SRMR adalah 0,143. Nilai d\_ULS adalah 1,591. Nilai d\_G adalah 0,683. Nilai Chi-Square adalah 410,595. Nilai NFI adalah 0.569.

Tabel 4. Model Koefisien

	R Square	Q2
Kualitas Hidup	0.529	0.521
Psikologis Remaja	0.481	0.472

Source: Data Processing Results (2023)

Model ini menjelaskan sekitar 52,9% dari varians dalam konstruk Kualitas Hidup (Kualitas Hidup). Prediktor yang termasuk dalam model menjelaskan sebagian besar variabilitas kualitas hidup remaja. Model ini menjelaskan sekitar 48,1% dari varians dalam Kesejahteraan Psikologis Remaja. Prediktor dalam model berkontribusi secara signifikan terhadap pemahaman tentang varians dalam kesejahteraan psikologis di kalangan remaja sekolah menengah pertama. Nilai Q2 sebesar 0,521 mewakili R Square yang divalidasi silang untuk Kualitas Hidup, yang menunjukkan relevansi prediktif model ketika diterapkan pada data baru yang belum pernah ada sebelumnya. Nilai Q2 sebesar 0.472 adalah R Square yang divalidasi silang untuk Kesejahteraan Psikologis Remaja, yang menandakan kemampuan model untuk memprediksi kesejahteraan psikologis dalam kasus-kasus baru.

**Model Struktural**

Hasil model struktural memberikan wawasan tentang hubungan antara konstruk laten, secara khusus berfokus pada jalur dari prediktor (Interaksi Fisik dan Media Sosial) ke hasil (Kesejahteraan Psikologis Remaja dan Kualitas Hidup). Interpretasi didasarkan pada koefisien, rata-rata sampel, standar deviasi, statistik T, dan nilai-p.

Tabel 5. Pengujian Hipotesis

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
Interaksi Fisik -> Kesejahteraan Psikologis Remaja	0.555	0.557	0.074	7.460	0.000
Interaksi Fisik -> Kualitas Hidup	0.500	0.501	0.101	4.950	0.000
Media Sosial -> Kesejahteraan Psikologis Remaja	0.273	0.276	0.082	3.325	0.001
Media Sosial -> Kualitas Hidup	0.296	0.299	0.088	3.364	0.001

Source: *Process Data Analys (2023)*

Frekuensi interaksi tatap muka memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup remaja. Koefisien jalur untuk hubungan antara interaksi fisik dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup masing-masing adalah 0,555 dan 0,500. Demikian pula, koefisien jalur untuk hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup masing-masing adalah 0,273 dan 0,296. Hubungan ini signifikan secara statistik, seperti yang ditunjukkan oleh statistik T dan nilai p. Koefisien jalur yang positif menunjukkan bahwa tingkat interaksi fisik dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik pada remaja.

### Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan sedikit penurunan kesejahteraan (Ika Rahayu, Falimu, Prasetio Rumondor, Hartin Kurniawati, & Aziz, 2023), (Nugroho, Nisa, Cahyati, & Najib, 2023). Studi yang dilakukan di Jawa Barat, Indonesia menemukan bahwa penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan harga diri yang lebih rendah, peningkatan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, tingkat depresi yang lebih tinggi, dan kecemasan yang lebih besar di kalangan remaja (Priyana, 2023). Studi lain yang dilakukan di Jakarta, Indonesia menemukan bahwa penggunaan media sosial berdampak positif pada kesejahteraan psikologis, tetapi penggunaan yang berlebihan dikaitkan dengan sedikit penurunan kesejahteraan (Purboningsih et al., 2023). Temuan-temuan ini menyoroti perlunya intervensi dan strategi yang ditargetkan untuk mempromosikan hasil kesehatan mental yang positif dalam konteks penggunaan media sosial di kalangan remaja.

Hubungan positif yang kuat antara interaksi fisik dan kesejahteraan menggarisbawahi peran tak tergantikan dari hubungan tatap muka dalam mendorong hasil yang positif bagi remaja (Vétois et al., 2023). Namun, hubungan sinergis yang tak terduga antara penggunaan media sosial dan interaksi fisik memperkenalkan perspektif baru, yang menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang terhadap interaksi online dan offline (Marciano et al., 2023). Penting untuk dicatat bahwa penggunaan media sosial pada masa remaja dapat memengaruhi perkembangan, termasuk sub-domain seperti kebahagiaan, makna dan tujuan, serta hubungan sosial yang erat (Grandgirard, Poinot, Krespi, Nénon, & Cortesero, 2002). Selain itu, media sosial dapat memberikan dampak

positif dan negatif terhadap kesehatan mental, termasuk keterhubungan sosial dan akses ke hubungan online yang mendukung (Widowati, 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan dampak media sosial terhadap perkembangan dan kesehatan mental remaja, dan untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang baik yang dapat menumbuhkan hubungan sosial online yang berkembang dan positif (Wade et al., 2022).

### **Implikasi Praktis**

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan di Jakarta. Menekankan pentingnya interaksi tatap muka yang seimbang dan penggunaan media sosial yang bijaksana dapat berkontribusi pada kesejahteraan dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Kampanye kesadaran dan program pendidikan dapat dirancang untuk memandu remaja dalam menggunakan media sosial secara positif dan konstruktif tanpa mengabaikan nilai interaksi fisik.

### **Keterbatasan dan Penelitian di Masa Depan**

Terlepas dari wawasan yang berharga, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain cross-sectional menghalangi pembentukan kausalitas, dan studi longitudinal di masa depan direkomendasikan. Selain itu, ketergantungan pada data yang dilaporkan sendiri memperkenalkan potensi bias keinginan sosial. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi nuansa budaya dan menggunakan metode kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang pengalaman remaja.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulannya, penelitian ini memberikan kajian komprehensif mengenai hubungan rumit yang membentuk kesejahteraan remaja sekolah menengah pertama di Jakarta. Temuan-temuannya menyoroti efek penggunaan media sosial yang penuh nuansa, menekankan perlunya moderasi untuk mencegah potensi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Hubungan positif yang kuat antara interaksi fisik dan kesejahteraan menggarisbawahi pentingnya membina hubungan tatap muka dalam kehidupan remaja. Hubungan sinergis yang tak terduga ini menunjukkan bahwa pendekatan yang seimbang, yang menggabungkan interaksi digital dan fisik, dapat berkontribusi pada kesejahteraan yang lebih positif secara keseluruhan. Wawasan ini memiliki implikasi praktis bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan, yang memandu pengembangan intervensi yang mendorong keterlibatan digital yang penuh perhatian dan seimbang. Dengan memahami dinamika kompleks yang terjadi, para pemangku kepentingan dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan holistik remaja di Jakarta, dengan menumbuhkan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

## **REFERENSI**

Adriana, M., Situmorang, R., & Aji, B. (2023). Exploring the transport mode choice of university students in Jakarta: A case study of Universitas Trisakti. *Spatium*, 875(49), 20–29. <https://doi.org/10.2298/spat230202003a>

- Amanda, N. R. (2020). *Social Interaction Among Adolescents Who Use Social Media*. 395(Acpch 2019), 112–117. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.025>
- Ardhiyansyah, A., Bakker, C., & Sijabat, S. G. (2023). Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(04), 181–188.
- Arpaci, I. (2020). The Influence of Social Interactions and Subjective Norms on Social Media Postings. *Journal of Information and Knowledge Management*, 19(3), 34–48. <https://doi.org/10.1142/S0219649220500239>
- Ashari, H., & Nugrahanti, T. P. (2021). Household economy challenges in fulfilling life needs during the Covid-19 pandemic. *Global Business and Economics Review*, 25(1), 21–39.
- Desmet, A., Rodelli, M., Walrave, M., Portzky, G., Dumon, E., & Soenens, B. (2021). The moderating role of parenting dimensions in the association between traditional or cyberbullying victimization and mental health among adolescents of different sexual orientation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062867>
- Grandgirard, J., Poinot, D., Krespi, L., Nénon, J. P., & Cortesero, A. M. (2002). Costs of secondary parasitism in the facultative hyperparasitoid *Pachycrepoideus dubius*: Does host size matter? *Entomologia Experimentalis et Applicata*, 103(3), 239–248. <https://doi.org/10.1023/A>
- Heng, P. H., Hastuti, R., & Soetikno, N. (2020). *The Use of Social Media by Urban Adolescents in Java: Descriptive Study*. 478(Ticash), 572–579. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.088>
- High, A. C., Ruppel, E. K., McEwan, B., & Caughlin, J. P. (2023). Computer-Mediated Communication and Well-Being in the Age of Social Media: A Systematic Review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 420–458. <https://doi.org/10.1177/02654075221106449>
- Hoxhaj, B., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The Role of Social Media on Self-Image and Self-Esteem: A Study on Albanian Teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, 13(4), 128–139. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0096>
- Husna, H., Nerita, S., & Safitri, E. (2023). Analysis of Student Difficulties in Learning Biology. *Journal Of Biology Education Research (JBER)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.55215/jber.v4i1.5963>
- Ika Rahayu, Falimu, Prasetio Rumondor, Hartin Kurniawati, & Aziz, A. M. (2023). Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(6), 239–247. <https://doi.org/10.58812/wsis.v1i6.95>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52.
- Joseph, S., & Stockton, H. (2016). *The Multidimensional Peer Victimization Scale: A Systematic Review Stephen*. 01, 1–23.
- Kurnia, A. A., Rustiadi, E., Fauzi, A., Pravitasari, A. E., & Ženka, J. (2023). Probing Regional Disparities and Their Characteristics in a Suburb of a Global South Megacity: The Case of Bekasi Regency, Jakarta Metropolitan Region. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 12(2), 32.
- Liu, Y. (2023). Alone Together: Study of Adolescents' Psychological Health and Contemporary Social Media. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 5(1), 325–329. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/5/20220554>
- Marciano, L., Albanese, E., Viswanath, K., & Camerini, A.-L. (2023). The Protective Role of Social-Oriented Digital Media Use in Children's and Adolescents' Life Satisfaction During the Covid-19 Pandemic. *European Journal of Health Communication*, 4(1), 1–27. <https://doi.org/10.47368/ejhc.2023.101>
- Meilani, N., Hariadi, S. S., & Haryadi, F. T. (2023). Social media and pornography access behavior among adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 12(2), 536–544. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22513>

- Moh. Rifaldi Akbar, Syahrul Hidayanto, & Aan Widodo. (2022). Understanding the Inequality of Center-periphery Information Flow from the Migration of Seven Youths from Bandar Lampung to Jakarta. *Proceedings Of International Conference On Communication Science*, 2(1), 843–852. <https://doi.org/10.29303/iccsproceeding.v2i1.66>
- Noori, N., Sayes, A., & Anwari, G. (2023). The Negative Impact of Social Media on Youth's Social Lives. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 3(1), 481–493. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v3i1.613>
- Nugroho, E., Nisa, A. A., Cahyati, W. H., & Najib. (2023). Perception, mental health, and social media exposure on adolescents in Indonesia during COVID-19 pandemic. *Journal of Pharmacy and Pharmacognosy Research*, 11(3), 426–436. [https://doi.org/10.56499/jppres22.1560\\_11.3.426](https://doi.org/10.56499/jppres22.1560_11.3.426)
- Priyana, Y. (2023). The impact of social media on mental health among young people. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(4), 169–175. <https://doi.org/10.1177/10105395231198919>
- Purboningsih, E. R., Massar, K., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., Ruitter, R. A. C., & Verduyn, P. (2023). Perception and use of social media by Indonesian adolescents and parents: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985112>
- Sari, L. P., Dewi, F. S., & Maryanti, E. (2021). Analysis of the Effect of Social Media on Teenage Premarital Sex at SMAN 8 in Jambi City. *Journal La Medihealthico*, 2(4), 14–23. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v2i4.368>
- Sigalingging, A. J. A., & Idaman, N. (2022). Culture Shock In Intercultural Communication Between Foreign Students In Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(2), 68–78. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i2.2294>
- Silajadja, M., Magdalena, P., & Nugrahanti, T. P. (2023). Pemanfaatan Media Sosial (Digital Marketing) untuk Pemasaran Produk UMKM. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 88–100.
- Subu, M. A., Al-Yateem, N., Waluyo, I., Aditaruna, D., Health, S. A. R., Al Marzooqi, A., ... Ahamed, I. S. (2021). Social media use and physical activity among junior high school students in Indonesia. *Proceedings - 2021 IEEE 45th Annual Computers, Software, and Applications Conference, COMPSAC 2021*, (March), 1394–1396. <https://doi.org/10.1109/COMPSAC51774.2021.00201>
- Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Humasbdg Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers. *Jurnal Common*, 5(2), 118–133. <https://doi.org/10.34010/common.v5i2.5143>
- Vétois, M., Sontag, K., Manatschal, A., Planamente, N., Kim, J., & Falomir-Pichastor, J. M. (2023). Overcoming Social Interactions Stress During COVID-19 Lockdown: The Role of Individuals' Mobility and Online Emotional Support. *International Migration Review*, 1–26. <https://doi.org/10.1177/01979183231208429>
- Wade, M., Wright, L., & Finegold, K. E. (2022). The effects of early life adversity on children's mental health and cognitive functioning. *Translational Psychiatry*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02001-0>
- Wang, H., Liu, Y., Zhang, S., Xu, Z., & Yang, J. (2023). Investigating Links between Moderate-to-Vigorous Physical Activity and Self-Rated Health Status in Adolescents: The Mediating Roles of Emotional Intelligence and Psychosocial Stress. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071106>
- Widowati, R. I. W. (2022). Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272–283.
- Yeo, G. H., Tan, C., Ho, D., & Baumeister, R. F. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(11), 4833–4855. <https://doi.org/10.1017/S0033291723001083>
- Zhang, Y. (2023). Analysis of Coping Mechanisms and the Effects of Social Media on Teenagers. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 4(1), 1007–1014. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/4/2022722>