

ABSTRAK

Ivan Ghonie Mubarak. 200541100140. Psikologi. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z di Surabaya.

Fenomena tingginya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda, khususnya Instagram, menunjukkan adanya perubahan dalam pola interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria Generasi Z pengguna aktif Instagram berusia 17–28 tahun yang berdomisili di Surabaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai R^2 sebesar 0,207, yang berarti kontribusi variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 20,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada Generasi Z pengguna Instagram di Surabaya.

Kata kunci : intensitas penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, generasi Z, Instagram, Surabaya.

ABSTRACT

Ivan Ghonie Mubarak. 200541100140. Psychology. *The Influence of Instagram Social Media Usage Intensity on the Psychological Well-Being of Z Generation in Surabaya*

The phenomenon of high social media engagement among young people, particularly on Instagram, reflects significant changes in social interaction patterns and individual psychological well-being. This research employs a quantitative approach using a simple linear regression design. The sample consisted of 100 respondents selected through a purposive sampling technique, with criteria including Generation Z individuals aged 17–28 years who are active Instagram users residing in Surabaya. Data were collected through a Likert-scale questionnaire measuring the intensity of social media use and psychological well-being based on Ryff's theory. The results show a significant negative influence between the intensity of social media use and psychological well-being, with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$) and an R^2 value of 0.207, indicating that social media usage intensity contributes 20.7% to psychological well-being. These findings suggest that the higher the intensity of social media use, the lower the psychological well-being of Generation Z Instagram users in Surabaya.

Keywords: *social media usage intensity, psychological well-being, Generation Z, Instagram, Surabaya*