
GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING GENERASI MILENIAL PENGGUNA MEDIA DIGITAL DI JAKARTA SELATAN

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, & *Sri Wahyuning Astuti

Faculty of Psychology, Mercu Buana University

*Corresponding author's email: sri.wahyuning.astuti@mercubuana.ac.id

Received date: 6 December 2019; Accepted date: 22 January 2020

Abstrak: Menjadi negara yang tengah mengalami bonus demografi, menjadikan Indonesia mempunyai populasi dalam jangkauan millennium yang tinggi. Dengan populasi seramai 264 juta, lebih daripada separuh umur produktif, dengan dengan kebanyakan mereka dalam lingkungan milenium. Jumlah penduduk milenium yang tinggi telah membuat semua dasar yang diambil harus menampung minat mereka. Atas sebab ini, banyak kajian telah dilakukan untuk mengetahui ciri-ciri milenium di Indonesia, terutama berkaitan dengan kesejahteraan psikologi mereka. Kesejahteraan psikologi tidak hanya melihat kesejahteraan psikologi individu, tetapi bagaimana mereka memahami pencapaian kehidupan masa kini. Makna kehidupan hari ini, banyak dipengaruhi oleh pendedahan media digital. Millennial yang hidup dan dibesarkan dengan dunia digital tentunya mempunyai perubahan dalam makna kehidupan mereka. Kajian ini akan cuba mencari gambaran kesejahteraan Psikologi generasi milenium pengguna media digital. Subjek dalam kajian ini adalah milenium di daerah Jakarta Selatan berusia 15-19 tahun. Data diambil menggunakan Skala Pergokian Psikologi yang terdiri daripada 54 item oleh Ryff dan intensiti penggunaan media digital (telefon pintar). Untuk mengira data dari kajian ini menggunakan Ujian Korelasi. Di samping melihat hubungan antara kedua-dua pembolehubah, juga untuk mengetahui dimensi setiap hubungan penyelidikan.

Kata Kunci: Psychological Well Being, Generasi Milenium, Media Digital

PENGENALAN

Menjadi generasi dengan jumlah terbesar di Indonesia atau hampir separuh penduduk Indonesia, milenium menjadi generasi yang sangat dihitng. Data dari Agensi Perangkaan Pusat menunjukkan bahawa populasi yang mempunyai kategori umur milenium telah mencapai 136 juta juta (Biro Pusat statistik, 2018). Sejumlah besar milenium membuat semua perkara yang berkaitan dengan generasi yang biasa dengan

teknologi ini menarik untuk belajar, termasuk bagaimana kesejahteraan psikologi mereka di tengah-tengah pendedahan kepada pembangunan teknologi.

Tingkah laku timbal balik yang timbul daripada penggunaan teknologi media adalah satu kebimbangan yang serius memandangkan perkembangan itu meningkat dari tahun ke tahun. Data yang dikeluarkan oleh Persatuan Penyedia Perkhidmatan Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahawa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143.26 juta (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016). Jumlah itu meningkat daripada tinjauan serupa yang dilakukan pada tahun 2016. Dalam kaji selidik itu, penembusan pengguna internet di Indonesia adalah 132.7 juta. Apabila dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia, yang mencapai 262 juta, pengguna internet di Indonesia lebih dari separuh penduduk Indonesia, dan kebanyakan dari mereka berasal dari Jakarta.

Penggunaan berterusan media digital dalam kehidupan seharian mereka membuat perubahan dalam makna kehidupan seharian mereka. Kemudahan untuk keselesaan yang diperolehi, serta kewujudan ruang baru di dunia siber menjadikan kehidupan mereka lebih pelbagai. Saiz hubungan, kedua-dua kumpulan dan antara individu kini tidak lagi dilihat dari berapa banyak rakan di dunia nyata. Begitu juga dalam mentafsirkan hubungan sosial, standard yang digunakan sebagai ukuran adalah bagaimana kumpulan mereka di dunia maya.

Dalam penyelidikan dekad yang lepas mengenai penggunaan media digital semakin berkembang, dan dapat diklasifikasikan dengan lebih terperinci. Salah satu pelopor penggunaan internet ialah Weiser (Weiser, 2001). Pada tahun 2001, beliau menjalankan kajian perintis yang mengelaskan internet berdasarkan keperluan asas, dan melihat kesan sosial atau psikologi atau akibat penggunaan internet. Dalam penyelidikannya (Weiser, 2001) mengklasifikasikan penggunaan internet dalam dua dimensi besar, iaitu berdasarkan orientasi sosial dan maklumat.

Milenium sebagai generasi yang dahaga untuk maklumat menggunakan media digital untuk meneroka apa yang mereka mahu tahu atau dapatkan. Sebagai generasi yang dianggap mempunyai pemikiran

berwawasan mereka berbeza dalam melihat matlamat hidup. Bagi mereka saiz kejayaan bukan hanya dilihat dari bagaimana untuk mewujudkan kewujudan di dunia nyata, tetapi juga di dunia maya. Menjadi terkenal dengan kepakaran dalam meneroka dunia digital kini menjadi rujukan untuk hampir sebahagian daripada milenium. Kuasa media digital dalam kes media sosial ini menjadikan mereka bersaing untuk menjadi berbeza supaya ia lebih mudah diiktiraf, dan mempunyai identiti peribadi yang unik.

Dari segi orientasi sosial, walaupun generasi yang dianggap paling buruk dalam kemahiran komunikasi interpersonal (Tapscott, 1998) milenium dikenali sebagai generasi bebas. Kerana itu kemerdekaan, milenium dikenali sebagai generasi yang tidak dapat bertahan dalam ikatan yang tetap. Hasil kajian terdahulu mendedahkan bahawa rata-rata pekerja milenium menjadi pekerja bergerak atau bulu. Tetapi walaupun menjadi generasi komitmen yang tidak dapat diadakan, milenium berkembang menjadi generasi yang mampu menakluk alam sekitar. Selain menjadi umur yang agak muda, keupayaan untuk meneroka dan keinginan untuk menakluk cabaran menjadikan mereka mudah untuk menguasai alam sekitar.

Menguasai persekitaran sosial, adalah salah satu daripada 6 dimensi yang mengukur kesejahteraan psikologi seseorang. Individu sihat yang sihat dapat membangunkan persekitaran mereka untuk merasa sihat dan mampu mengembangkan diri untuk pertumbuhan diri. Bukan hanya itu, individu yang mempunyai kesejahteraan positif psikologi juga dapat menerima keadaan mereka, sehingga mereka dapat memberikan makna positif kepada kehidupan mereka.

Makna dari segi diri yang merupakan bahagian penting dalam kesejahteraan psikologi. Secara umumnya individu yang bahagia, adalah individu yang dapat memahami keadaannya. Meskipun mempunyai peralihan dalam corak komunikasi, interaksi, hubungan dan kegiatan lebih dekat dengan penggunaan media digital, generasi milenium menjadi generasi yang lebih bahagia daripada generasi sebelumnya. Kebahagiaan yang dialami oleh milenium berkait rapat dengan kebajikan kehidupan mereka. Salah satu penyokong kebahagiaan milenium adalah kemudahan menjalankan aktiviti kerana sokongan media digital.

Kerana itu, berdasarkan penerangan di atas, penyelidik cuba mencari gambaran kesejahteraan psikologi generasi milenium pengguna media digital, sama ada penggunaan media digital oleh milenium terutama penggunaan telefon pintar dan media sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologi mereka. Di samping itu, kajian ini juga ingin melihat gambaran Generik Psikologi Generasi Milenium melalui dimensi pembentukan kesejahteraan psikologi.

Psychological Well-Being

Menurut para ahli. Psychological well being diartikan sebagai “...peoples feeling about their everyday-life activities” (Ryff, 1989). Penjelasan di atas adalah konsep yang berkaitan dengan perasaan individu tentang kegiatan mereka dalam kehidupan seharian. Pemahaman dan tafsiran kesejahteraan psikologi masih dibahaskan. Robinson & Wrightsman (1991) berkata bahawa konsep kesejahteraan psikologi sering dibincangkan dalam beberapa bidang iaitu kesihatan mental, kualiti hidup dan gerontologi sosial.

Kesejahteraan Psikologi mempunyai dua konsep atau pemahaman konsep pertama yang disampaikan oleh Bradburn (1969) yang mentakrifkan Kesejahteraan Psikologi sebagai kebahagiaan. Konsep kedua mendefinisikan Kesejahteraan Psikologi sebagai kepuasan hidup. Ryff (1995) berkata bahawa instrumen yang dibuat dalam dua kajian di atas tidak berdasarkan pandangan yang komprehensif, tetapi untuk tujuan lain yang kemudian menjadi standard untuk menentukan Kesejahteraan Psikologi. Konsep kepuasan hidup misalnya, adalah hasil penyelidikan yang tidak secara khusus meneliti pembentukan Kesejahteraan Psikologis. Buana & Pratiwi (2017) menyatakan bahawa ada hal lain yang diperlukan dalam kesejahteraan psikologi iaitu identiti etnik. Ryff (1995) mengemukakan beberapa penilaian kajian tentang Kesejahteraan Psikologi. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologi juga mesti diukur kesihatan mental yang positif, iaitu bagaimana pandangan seseorang tentang potensi positif dalam diri sendiri, kerana setakat ini pengukuran Kesejahteraan Psikologi hanya meneliti sejauh mana individu itu bebas daripada penunjuk mental negatif.

Berdasarkan definisi Kesejahteraan Psikologi di atas, dapat disimpulkan bahawa definisi Kesejahteraan Psikologi adalah keadaan psikologis seseorang yang terbentuk dari pengalaman hidup sehari-hari yang dinilai

secara subjektif dan juga sejauh mana individu menilai secara subjektif juga upaya mereka dalam mewujudkan diri. Ryff (1995) mengatakan bahawa dimensi Psychological Well-Being adalah:

- Dimensi penerimaan diri (self acceptance), ditandai dengan penilaian positif terhadap keadaan diri anda
- Dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relation with others), adalah kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain.
- Dimensi otonomi (autonomy), iaitu keupayaan untuk menentukan sendiri kemampuan untuk mengatur tingkah laku, dan kemerdekaan pada individu.
- Dimensi kawalan alam sekitar (environmental mastery), iaitu keupayaan individu untuk memilih atau mewujudkan persekitaran yang sesuai dengan keadaan psikologi mereka sendiri dalam konteks pembangunan diri.
- Dimensi tujuan hidup (purpose in life), kejelasan tujuan hidup adalah bahagian penting dari ciri-ciri individu yang sihat mental.
- Dimensi pertumbuhan peribadi (personal growth), iaitu dapat mencapai ciri-ciri peribadi dari pengalaman sebelumnya dan terus berkembang.

Media digital

Media digital adalah salah satu alat dalam media baru, komunikasi dan komodifikasi dijelaskan dalam definisi media baru (McQuail, 2011) terdapat empat kategori utama media digital iaitu:

- Media komunikasi interpersonal seperti e-mel
- Media permainan interaktif seperti game
- Media carian maklumat adalah seperti enjin carian di Internet
- Media penyertaan seperti chat di internet

Media digital telah diandaikan oleh pelbagai pihak sebagai peranti yang memerlukan teknologi tinggi. Secara umumnya, media digital yang digunakan oleh generasi milenium adalah peranti telefon pintar, komputer, komputer riba yang digunakan untuk mengakses maklumat melalui web, enjin carian, media sosial dan keperluan yang menggunakan internet.

Generasi Milenial

Generasi ditentukan berdasarkan umur, tempoh dan kohort. Umur adalah umur individu di mana peristiwa dan peralihan kehidupan berlaku. Tempoh ini adalah apa yang berlaku dalam kehidupan seseorang. Kohort adalah sekumpulan individu yang telah berkongsi pengalaman dan peristiwa dalam tahun-tahun pembentukan mereka yang boleh membawa kepada sikap dan tingkah laku yang sama sepanjang hayat mereka. Ahli sains sosial berhujah bahawa terdapat empat generasi dalam masyarakat Amerika: generasi senyap, boomer bayi, Generasi X, dan Generasi Y atau juga dikenali sebagai generasi milenium (Schewe & Meredith, 2004).

Pakar demografi Straus and Howe (Howe, 2014) mentakrifkan milenium adalah apa yang dilahirkan antara tahun 1982 – 2004. Howe (2014) terangkan garis pemisah Millennial dengan Generation Z adalah "sementara" dengan frasa "Anda tidak dapat secara eksplisit menentukan garis pemisah kumpulan sehingga generasi mencapai usia yang cukup matang." Howe mendefinisikan Milenial sejak kelahiran pada tahun 1982 antara tahun 2000 - 2006.

METHOD

Desain penelitian

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif untuk melihat hubungan antara penggunaan media digital dengan kesejahteraan psikologi generasi milenium, dan kesejahteraan psikologi mereka.

Partisipan

Sampel dalam populasi ini adalah generasi milenium di sekolah tinggi di Jakarta Selatan, menggunakan sampel rawak multi-tahap. Dari sekolah menengah di Jakarta Selatan, 10 sekolah dipilih dengan sampel 969 orang yang terdiri dari 446 pelajar lelaki dan 523 wanita. Julat responden adalah umur 14 - 18 tahun. Semua pelajar adalah pengguna media digital.

Pengukuran

Kajian ini menggunakan 2 instrumen pengukur, masing-masing adalah untuk mengukur pembolehubah yang dikaji oleh dua peranti pengukur:

Skala Psychological well being

Instrumen ukur seterusnya yang digunakan dalam kajian ini ialah Skala Psychological well-being dari Ryff & Keyes (Ryff, 1995). Skala PWB yang digunakan versi 54 item atau versi sederhana (Ryff, 1989) yang merupakan terjemahan 6 dimensi dalam kesejahteraan psikologi iaitu dimensi autonomi, penguasaan alam sekitar, pertumbuhan peribadi, matlamat hidup, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Pelbagai jawapan pada skala PWB adalah 1 hingga 6 merujuk kepada skala Likert, yang sangat setuju, agak setuju, setuju, tidak setuju, agak tidak bersetuju dan sangat tidak setuju. Skala ini telah disesuaikan dengan penyelidik terdahulu (Hati, 2018) dengan nilai kebolehppercayaan $\alpha = .867$.

Keamatan penggunaan media digital

Soalan mengenai skala ini termasuk panjang penggunaan, jenis media yang diakses dan jenis telefon pintar yang digunakan.

HASIL

Setelah mengedarkan soal selidik kepada 10 sekolah tinggi di Jakarta Selatan, 969 responden diperoleh dengan pengedaran berikut:

Jadual 1: Data Demografi Responden

Deskriptif		frequency	Percent (%)
Jantina	Wanita	523	54,0
	Lelaki	446	46,0
Umur	14	21	2,2
	15	263	27,1
	16	469	48,4
	17	193	19,9
	18	23	2,4
Perintah Anak	Sulung	396	40,9
	Tengah	359	37,0
	Bungsu	165	17,0
	Tunggal	49	5,1
Pendapatan ibu bapa	5 juta	367	37,9
	5-15 juta	366	37,8
	> 15 juta	236	24,4

Berdasarkan data di atas, responden wanita mempunyai lebih banyak bilangan berbanding lelaki, iaitu 523 orang atau 54%, manakala lelaki adalah 446 orang atau 46%. Bagi julat usia paling ramai pada usia 16 tahun, sebanyak 469 orang atau 48.4%, diikuti oleh mereka yang berusia 15 tahun sebanyak 263 orang atau 27.1%, berturut turut berumur 17 tahun, 18 tahun dan 14 tahun dengan peratusan masing-masing (19.9%), (2.4%) dan (2.2%).

Jadual 2: Data Penggunaan Samrtphone

Deskriptif		Frequency	Percent (%)
Jenis Smartphone yang digunakan	Android	655	67,6
	Iphone	298	30,8
	Blackberry	11	1,1
	Android dan Iphone	3	0,2
	Lain-lain	2	0,3
	Total	969	100
Masa mengakses Internet	Kurang dari 3 jam	79	8,2
	3-5 jam	311	32,1
	5-10 jam	458	47,3
	Lebih dari 10 jam	118	12,2
	Tidak Pernah	3	3
Total	969	100	
Media sosial yang digunakan	Facebook	35	3,6
	Twitter	29	3,0
	Instagram	859	88,6
	Path	2	0,2
	Line	31	3,2
	Whats up	0,6	0,6
	Youtube	0,2	0,2
	Lain-lain	0,5	0,5
Total	969	100	

Dari jadual 2 di atas, Android adalah telefon pintar yang paling banyak digunakan oleh milenium dengan 655 orang, diikuti oleh telefon pintar dengan sistem operasi iPhone dengan 298. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa responden yang menggunakan dua telefon pintar dengan sistem operasi yang berbeza. Sementara itu, selepas menguji kesahan dan kebolehpercayaan, memperoleh kebolehpercayaan psikologi .981 dengan nilai AVE .970 Berdasarkan hasil kebolehpercayaan seperti

yang dijelaskan di dalam jadual, instrumen pengukuran Kesejahteraan Psikologi dapat dipercayai.

Jadual 3: Kebolehpercayaan Tinjauan Psikologi Responden Kesejahteraan

	CR	AVE
Psychological well-being	0,981	0,970

Berdasarkan pengiraan statistik, penerangan psikologi kesejahteraan responden dijelaskan dalam jadual di bawah:

Jadual 4. Psychological Well Being Responden

Total Subjek	Mean	Xmin	Xmax	SD
969	213,30	122	280	22,31

Skor rata-rata Kesejahteraan Psikologi Milenium adalah 213.3 ($SD = 22.31$), dengan julat skor terendah ialah 122 dan skor tinggi menjadi 213.3.

Jadual 5: Pengkategorian Psychological Well Being

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 234$	Tinggi	182	18,8
$144 \leq x < 233,5$	Sederhana	783	80,8
$X < 143,5$	Rendah	4	4
Total		969	100%

Responden yang berada dalam rentang Psychological Well-Being tinggi berjumlah 182 orang atau sebanyak 18.8 persen, sedangkan yang berada di rentang sedang berjumlah 783 atau 80.8%, dan pada kategori rendah berjumlah 4 orang atau 4%.

Jadual 6: Perbezaan Mean Dimensi Psychological Well-Being

Dimensi Psychological Well-Being	Mean Perdimensi	SD
Self Acceptance	34,65	5,33
Autonomy	32,89	5,23
Positive relation with others	36,80	5,76
Environmental mastery	34,57	6,18
Personal Growth	37,13	5,31
Purpose in Life	37,24	5,06

Jadual 7: Uji Beda Psychological Well-Being Dari Jenis Kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
--------	------	-----------------	---	-----

Lelaki	216.4	20.25	12.066	.000
Wanita	210.6	23.61		

Nilai kepentingan 2-arah yang dilihat (t-ekor) $.000 < .05$. Jadi terdapat perbezaan yang signifikan dalam mata skor antara lelaki dan wanita.

Jadual 8: Gambaran Psychological Well-Being Pengguna Media digital

Kategori Penggunaan Media digital	Jumlah	Mean	SD
Rendah (kurang dari 3 jam)	79	219.31	19.95
Sederhana (3-5 Jam)	311	215.05	21.95
Tinggi (5-10 jam)	579	211.54	22.62
Total	969	213.30	22.34

Berdasarkan jadual di atas, pengguna media digital yang jatuh ke dalam kategori Heavy (tinggi) mempunyai lebih rendah Psikologi Kesejahteraan Sedang berbanding mereka yang jatuh ke dalam kategori media sederhana atau rendah menggunakan media digital. Langkah seterusnya adalah untuk mengira magnitud korelasi antara setiap pembolehubah dan menguji hipotesis. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS.

Jadual 9: Korelasi MasaPenggunaan dan Psychological Well-Being

		Masa Penggunaan	PWB
Masa penggunaan	Pearson Correlation	1	-.108**
	Sig.(2-tailed)		.001
PWB	N	969	969
	Pearson Correlation	-.108**	1
	Sig.(2-tailed)	.001	
	N	969	969

** $p \leq .001$

Berdasarkan jadual di atas, nilai sig $< .05$ dapat disimpulkan bahawa terdapat korelasi yang signifikan antara pembolehubah yang disambungkan. Sementara itu, apabila dilihat dari arah hubungan korelasi, tanda negatif menunjukkan hubungan yang bertentangan, yang bermaksud bahawa semakin tinggi penggunaan media digital, semakin rendah Millennial Kesejahteraan Psikologis, dan sebaliknya.

PERBINCANGAN

Penyelidikan ini merupakan kajian perintis, untuk melihat gambaran psikologi kesejahteraan generasi milenium. Millennials yang hidup dan dibesarkan dengan media digital menjadikannya generasi yang berbeza

dari generasi terdahulu. Penggunaan media digital dalam mana-mana sektor yang terdiri daripada persatuan, pembelajaran dan membeli-belah menjadikan mereka sangat bergantung kepada media digital. Penetapan penggunaan media digital dengan milenium mendahului generasi terdahulu (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016).

Berdasarkan masa penggunaan media digital sama ada melalui telefon pintar atau komputer riba atau komputer, purata milenium menghabiskan lebih dari 5 jam sehari atau dikategorikan sebagai Pengguna Berat. Menurut The Graphic, Visualization & Usability Centre, the Georgia Institute of Technology. Badre (2014) Pengguna internet yang menghabiskan lebih daripada 5 jam sehari atau 40 jam seminggu adalah kategori pengguna yang ketagih. Masa purata mereka menggunakan internet untuk bermain media sosial. Pilihan media sosial juga semakin beragam apabila banyak pemaju media sosial baru terus muncul.

Kebanyakan milenial di Jakarta Selatan menggunakan media sosial Instagram, diikuti oleh talian dan Twitter. Facebook yang menguasai bilangan pengguna media sosial telah dipindahkan oleh rupa intagram. Ini kerana ciri-ciri yang ditawarkan oleh Instagram adalah milenium yang lebih menarik, sebagai usaha untuk menyalurkan kewujudan, narkotik dan self-actualization (Alfindra, 2017). Walau bagaimanapun, secara amnya alam semula jadi yang mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, menjadikan mereka hampir mempunyai semua media sosial yang ada. Corak yang biasanya berkembang di kalangan milenium adalah, apabila menggunakan Instagram, mereka juga menggunakan apa-apa, garis atau Twitter dan Facebook.

Penggunaan media digital secara berterusan, terutamanya penggunaan telefon pintar membuat milenium mempunyai kecenderungan untuk mengurangkan interaksi langsung di dunia nyata. Umumnya mereka menggunakan media digital yang terdiri daripada komunikasi, belanja dan pembelajaran. Keadaan ini mempengaruhi bagaimana mereka melihat tujuan hidup di masa depan. Dalam gambaran Kesejahteraan Psikologi yang sedia ada, mereka mempunyai skor yang cukup tinggi untuk Tujuan Kehidupan. Ini kerana aktiviti kehidupan mereka disokong oleh teknologi, jadi mereka boleh merancang masa depan mereka dengan bantuan maklumat komprehensif dari teknologi.

Sokongan teknologi juga menjadikan millennial mempunyai pertumbuhan peribadi yang tinggi. Dengan kemudahan teknologi, milenium mudah mencapai apa yang mereka mahu capai. Internet dalam kes media digital ini membuatkan mereka dapat melakukan apa sahaja di tangan. Ia adalah kemudahan yang menjadikan skor Wellness Psikologi Millennial tinggi dalam dimensi Pertumbuhan Peribadi mereka.

Peralihan hubungan interpersonal dan sosial dari dunia nyata ke dunia maya tidak semestinya membuat mereka tidak berpuas hati dengan hubungan mereka dengan orang lain. Walaupun dalam talian atau dalam talian, milenium adalah individu yang aktif berinteraksi menggunakan media sosial. Bagi mereka tidak ada sempadan antara ruang siber dan dunia nyata. Ruang komunikasi lebih terbuka, dengan menggunakan ruang siber. Tetapi malangnya, walaupun mempunyai hubungan interpersonal dan sosial yang baik, responden mempunyai skor rendah untuk penguasaan dan autonomi alam sekitar. Kedua-dua dimensi Wellness Psikologi mempunyai skor yang lebih rendah daripada yang lain.

Otonomi rendah dan penguasaan persekitaran responden, lebih banyak kerana responden masih duduk di sekolah menengah. Sebagai pelajar, pihak berkuasa dan persekitarannya masih terhad kepada sekolah, rumah dan teman sempit. Ini kerana permintaan pelajar hanya memberi tumpuan kepada pembelajaran dan mencapai masa depan mereka.

Sementara itu, hasil ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara panjang penggunaan media digital dengan Millennial generation Psychological Well-Being. Semakin lama seseorang menggunakan media digital, semakin rendah skor Kesejahteraan Psikologi mereka. Ini bermakna, penggunaan berterusan teknologi oleh milenium tidak selalu membawa kebahagiaan kepada mereka. Keputusan kajian terdahulu menunjukkan bahawa semakin lama menggunakan media digital, dalam kes ini telefon pintar, kesunyian meningkat. Kesepian dan pengasingan ini secara automatik mengurangkan kebahagiaan mereka (Astuti, 2018).

KESIMPULAN

Penggunaan media digital oleh milenium, kedua-dua media sosial dan aplikasi dalam talian, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pengguna. Individu yang tergolong dalam

kategori Pengguna Berat, cenderung mempunyai Kebajikan Psikologi yang lebih rendah daripada mereka yang menggunakan media digital di Light User tarap.

RUJUKAN

- Alfindra, M. (2017). Motivasi Mahasiswa bergabung dalam media sosial Instagram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fisip Unsyiah*, 2(3).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet di Indonesia, Survei 2016. Retrieved from <https://www.apjii.or.id/survei2016/download%0Aoad/Qzfm1SxLU4cba5dCHZBMXgjiwy%0AKG7o%0A>
- Astuti, S. W. (2018). Hubungan antara pemilihan media konvergensi Smartphone dengan Alienasi SOSial Pada Mahasiswa Universitas Mercu buana. *Promedia*, 4(1), 1–16. Retrieved from <http://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/kom/article/view/1103>
- Badre, A. (2014). The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology. Retrieved from The Augmented Reality WebBrowser. website: <http://gvu.gatech.edu/index.php?q=event/brown-bag-archive/gvu-brown-bag-blair-macintyre-1>
- Biro Pusat statistik. (2018). *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta.
- Bradburn, N. M. (1969). *he structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Buana, D. R. & Pratiwi, R. N. (2017). Ethnic identity and Psychological Well-being of adolescent-refugees: A qualitative study of ethnic Hazaras in Bogor (Indonesia). *International Journal of Scientific and Research Publication*, 7(11), 98-103.
- Hati, P. S. & L. (2018). *How 's Indonesian Candidate Migrant Worker ' s Social Support and Psychological Well-being In Real Life ? 219(Icpc)*.
- Howe, N. (2014). Retrieved from Forbes.Com: <https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2014/10/27/introducing-the-homeland-generation-part-1-of-2/>. Retrieved August 29, 2019, from Forbes Media LLC. website: <https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2014/10/27/introducing-the-homeland-generation-part-1-of-2/>
- McQuail, D. (2011). *Teori Komunikasi Massa McQuail*.

- Robinson, J. P, S, P. R., & Wrightsman, L. (1991). *Measure of Personality and social psychology Attitudes*. California: Academic Press Inc.
- Ryff. (1995). The structure of psychological well being revisited . *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55.
<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Schewe, C. D., & Meredith, G. (2004). Segmenting global markets by generational cohorts: determining motivations by age. *Journal of Consumer Behaviour*, 4(1), 51–63.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the net generation*. New York: NY: The Free Press.
- Weiser, E. (2001). The Functions of internet Use and Their Social and Psychological Consequences. *CyberPsychology&Behavior*, 4(6), 723–743. Retrieved from <http://collections.lic.uwm.edu/cipr/image/436.pdf>