
GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GENERASI MILENIAL PENGGUNA MEDIA DIGITAL DI JAKARTA SELATAN

Laila Meiliyandrie Indah Wardani & *Sri Wahyuning Astuti

Faculty of Psychology, Mercu Buana Universiti

* Correspondent author's e-mail:
sri.wahyuning.astuti@mercubuana.ac.id

Received date: 12 September 2019; Accepted date: 25 October 2019

Abstrak: Indonesia merupakan sebuah negara yang sedang mengalami bonus demografi dengan populasi generasi milenium yang tinggi, yaitu lebih separuh daripada jumlah penduduk yang berjumlah seramai 264 juta orang. Jumlah penduduk generasi milenium yang tinggi telah mendorong semua dasar negara yang digubal harus menampung minat golongan ini. Oleh itu, banyak kajian telah dilakukan untuk mengetahui ciri-ciri generasi milenium di Indonesia, terutamanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologi mereka. Kesejahteraan psikologi tidak hanya mencakupi kesejahteraan psikologi seseorang bahkan turut merangkumi kebolehan seseorang memahami pencapaian kehidupan masa kini. Makna kehidupan hari ini banyak dipengaruhi oleh pendedahan media digital. Generasi milenium yang 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 ialah generasi milenium di daerah Jakarta Selatan yang berumur 15-19 tahun. Data diambil menggunakan Skala Pergokian Psikologi yang terdiri daripada 54 item oleh Ryff dan intensiti penggunaan media digital (telefon pintar). Penganalisisan data kajian ini menggunakan Ujian Korelasi untuk melihat hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah dan untuk mengetahui dimensi setiap hubungan penyelidikan.

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

PENGENALAN

Generasi milenium mewakili hampir separuh daripada jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah 264 juta orang Data daripada Agensi Perangkaan Pusat menunjukkan penduduk dalam kategori umur milenium mencapai 136 juta orang (Biro Pusat Statistik, 2018). Sebilangan besar generasi milenium melakukan semua perkara yang

dilakukan oleh generasi non-milenium menggunakan teknologi. Hal ini menarik untuk dikajikan, khususnya tentang kesejahteraan psikologi mereka di tengah-tengah kepesatan dan kecanggihan teknologi.

Tingkah laku timbal balik yang timbul daripada penggunaan teknologi media menjadi satu kebimbangan yang serius memandangkan perkembangan itu meningkat dari tahun ke tahun. Data yang dikeluarkan oleh Persatuan Penyedia Perkhidmatan Internet Indonesia (APJII) menunjukkan jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 143.26 juta orang (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016). Jumlah ini meningkat daripada tinjauan serupa yang dilakukan pada tahun 2016. Dalam tinjauan tersebut pencapaian penggunaan internet di Indonesia adalah sebanyak 132.7 juta orang. Apabila dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesiayang berjumlah 264 juta orang jumlah pengguna internet di Indonesia adalah lebih daripada separuh jumlah penduduk Indonesia dan kebanyakan daripada mereka berada di Jakarta.

Penggunaan berterusan media digital dalam kehidupan seharian telah mengubah makna kehidupan seharian mereka. Kemudahan untuk keselesaan yang diperoleh disertai kewujudan ruang baharu di dunia siber menjadikan kehidupan mereka lebih berwarna-warni. Saiz hubungan, antara kumpulan dan antara individu kini tidak lagi dilihat dari banyaknya rakan di dunia nyata. Dalam mentafsirkan hubungan sosial standard yang digunakan sebagai ukuran saiz hubungan adalah dengan banyaknya rakan di dunia maya.

Penyelidik-penyelidik dalam penyelidikan mereka sedekad yang lalu mengenai penggunaan media digital telah dapat mengklasifikasikan penggunaan internet dengan terperinci. Salah seorang pelopor penggunaan internet, Weiser (Weiser, 2001) pada tahun 2001 melalui kajian rintisnya telah mengklasifikasikan internet berdasarkan keperluan asas di samping melihat kesan sosial atau psikologi atau akibat penggunaan internet. Waiser (2001) mengklasifikasikan penggunaan internet kepada dua dimensi besar, iaitu berdasarkan orientasi sosial dan berdasarkan maklumat.

Generasi milenium adalah generasi yang dahaga akan maklumat. Mereka menggunakan media digital untuk meneroka maklumat yang diinginkan.

Sebagai generasi yang dianggap mempunyai pemikiran berwawasan mereka melihat matlamat hidup dari sudut yang berbeza. Bagi mereka ukuran kejayaan tidak hanya meraihnya di dunia nyata bahkan juga harus diraih di dunia maya. Kepakaran meneroka dunia digital kini menjadi rujukan oleh hampir sebahagian daripada generasi milenium. Kuasa media digital dalam kes media sosial menjadikan mereka bersaing untuk menjadi berbeza daripada yang lain demi meraih pengiktirafan dan mempunyai identiti yang unik.

Dari segi orientasi sosial walaupun generasi milenium dianggap paling buruk dalam kemahiran komunikasi interpersonal (Tapscott, 1998) namun mereka dikenali sebagai generasi bebas. Generasi milenium juga dikenali sebagai generasi yang tidak dapat bertahan dalam kesatuan yang tetap. Hasil kajian terdahulu mendedahkan bahawa rata-rata pekerja dari generasi milenium menjadi pekerja 'berpindah-randah'. Walaupun mereka tidak dapat memberikan komitmen namun generasi ini berkembang menjadi generasi yang mampu menakluk persekitarannya. Selain faktor umur yang muda keupayaan untuk meneroka disertai oleh keinginan untuk mengatasi cabaran menjadikan generasi milenium mudah untuk menguasai persekitaran mereka.

Menguasai persekitaran sosial merupakan salah satu daripada enam dimensi pengukuran kesejahteraan psikologi seseorang. Individu yang sihat dapat membangunkan persekitaran untuk berasa sihat dan mampu mengembangkan diri untuk pertumbuhan diri. Bukan sekadar itu, individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang positif juga dapat menerima keadaan dirinya sehingga ia dapat memberikan makna positif kepada kehidupannya.

Secara umumnya, individu yang bahagia ialah individu yang dapat memahami keadaan dirinya. Meskipun corak komunikasi, interaksi, hubungan dan kegiatan mengalami perubahan ekoran penggunaan media digital generasi milenium menjadi generasi yang lebih bahagia berbanding dengan generasi sebelumnya kerana ukuran kebahagiaan generasi milenium berkait rapat dengan kebajikan kehidupan mereka. Salah satu penyokong kebahagiaan generasi milenium ialah kemudahan menjalankan aktiviti berikutan sokongan media digital.

Berdasarkan penerangan di atas penyelidik cuba mencari gambaran kesejahteraan psikologi generasi milenium pengguna media digital kesan daripada penggunaan telefon pintar dan media sosial. Di samping itu, kajian ini juga ingin melihat gambaran Generik Psikologi Generasi Milenium melalui dimensi pembentukan kesejahteraan psikologi.

Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being)

Kesejahteraan psikologi ditakrifkan sebagai "...peoples feeling about their everyday-life activities" (Ryff, 1989). Penjelasan merujuk perasaan individu tentang kegiatan mereka dalam kehidupan seharian. Robinson & Wrightsman (1991) pula menyatakan bahawa konsep kesejahteraan psikologi melibatkan bidang kesihatan mental, kualiti hidup dan gerontologi sosial.

Kesejahteraan psikologi mempunyai dua konsep atau pemahaman, iaitu yang pertama, kosnsep yang disampaikan oleh Bradburn (1969) yang mentakrifkan kesejahteraan psikologi sebagai kebahagiaan, sementara konsep yang kedua, mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai kepuasan hidup. Ryff (1995) menyatakan bahawa instrumen yang dibuat dalam dua kajian di atas tidak berdasarkan pandangan yang komprehensif tetapi kemudiannya menjadi standard untuk menentukan kesejahteraan psikologi. Konsep kepuasan hidup misalnya, ialah hasil penyelidikan yang meneliti pembentukan kesejahteraan psikologi tidak secara khusus. 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. Kesejahteraan psikologi juga mesti diukur melalui kesihatan mental yang positif, iaitu bagaimanakah pandangan seseorang tentang potensi positif dalam diri sendiri. Setakat ini pengukuran kesejahteraan psikologi hanya meneliti sejauh manakah seseorang itu bebas daripada penunjuk mental negatif.

Kesimpulannya, kesejahteraan psikologi dapat disimpulkan sebagai keadaan psikologi seseorang yang terbentuk daripada pengalaman hidup sehari-harinya yang dinilai secara subjektif dan juga sejauh mana ia menilai keupayaannya secara subjektif untuk mewujudkan diri. Ryff (1995) menggariskan kesejahteraan psikologi kepada enam dimensi, iaitu:

- Dimensi penerimaan diri (self acceptance), ditandai oleh penilaian positif terhadap keadaan diri sendiri,
- Dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relation with others), iaitu kemampuan seseorang membina hubungan yang akrab dengan orang lain,
- Dimensi autonomi (autonomy), iaitu keupayaan untuk menentukan sendiri kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan kebebasan,
- Dimensi kawalan alam sekitar (environmental mastery), iaitu keupayaan seseorang memilih atau mewujudkan persekitaran yang sesuai dengan keadaan psikologi diri sendiri dalam konteks pembangunan diri,
- Dimensi tujuan hidup (purpose in life), kejelasan tujuan hidup ialah bahagian penting daripada ciri-ciri mental yang sihat pada seseorang, dan
- Dimensi pertumbuhan peribadi (personal growth), iaitu pemerolehan ciri-ciri peribadi daripada pengalaman sebelumnya dan terus berkembang.

Media Digital

Media digital merupakan suatu alat media baharu komunikasi dan komodifikasi. Terdapat empat kategori utama media digital (McQuail, 2011), iaitu:

- Media komunikasi interpersonal seperti emel
- Media permainan interaktif seperti game
- Media carian maklumat 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 laman sesawang, enjin carian dan media sosial.

Generasi Milenium

Generasi ditentukan berdasarkan umur, tempoh dan kohort. Umur merujuk peristiwa dan peralihan kehidupan berlaku dalam kehidupan seseorang. . Kohort ialah sekumpulan individu yang telah berkongsi

pengalaman dan peristiwa dalam tahun-tahun pembentukan mereka yang membentuk sikap dan tingkah laku yang sama sepanjang hayat mereka. Ahli sains sosial berhujah bahawa terdapat empat generasi dalam masyarakat Amerika, iaitu 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 sebagai apa yang dilahirkan antara tahun 1982–2004. Howe (2014) menerangkan garis pemisah milenium dengan generasi Z adalah "sementara" dengan frasa "Anda tidak dapat menentukan garis pemisah kumpulan secara eksplisit sehingga generasi mencapai usia yang cukup matang." Howe mendefinisikan Milenium sejak kelahiran pada tahun 1982 ialah kelahiran antara tahun 2000 hingga 2006.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

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

Peserta

Sampel dalam populasi ini ialah generasi milenium di sekolah tinggi di Jakarta Selatan menggunakan sampel rawak multi-tahap. Sebanyak 10 buah sekolah menengah di Jakarta Selatan dipilih dengan sampel seramai 969 orang yang terdiri daripada 446 orang pelajar lelaki dan 523 orang pelajar perempuan. Julat umur responden adalah antara 14 hingga 18 tahun. Semua pelajar adalah pengguna media digital.

Pengukuran

Kajian ini menggunakan dua instrumen pengukuran untuk mengukur pemboleh ubah, iaitu :

Skala Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being Scale, PWB)

Skala Kesejahteraan Psikologi adalah daripada Ryff & Keyes (Ryff, 1995). Skala PWB yang digunakan ialah versi 54 item atau versi sederhana (Ryff, 1989) yang merupakan terjemahan enam dimensi dalam kesejahteraan psikologi, yang terdiri daripada dimensi autonomi,

penguasaan alam sekitar, pertumbuhan peribadi, matlamat hidup, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Jawapan dalam skala PWB adalah 1 hingga 6 merujuk kepada skala Likert, yang mewakili sangat setuju, agak setuju, setuju, tidak setuju, agak tidak bersetuju dan sangat tidak setuju. Skala ini telah disesuaikan dengan penyelidikan terdahulu (Hati, 2018) dengan nilai kebolehpercayaan $\alpha = .867$.

Keamatan Penggunaan Media Digital

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

HASIL

Setelah soal selidik diedarkan kepada 10 buah sekolah menengah di Jakarta Selatan sebanyak 969 orang responden telah memberikan maklum balas.

Jadual 1: Data Demografi Responden

Deskriptif		frekuensi	Peratus
Jantina	Perempuan	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
Status 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 perempuan adalah lebih banyak bilangannya berbanding dengan responden lelaki, iaitu 523 orang atau 54% sementara responden lelaki sebanyak 446 orang atau 46%. Bagi julat umur responden yang paling ramai berumur 16 tahun, iaitu sebanyak 469 orang atau 48.4%, diikuti oleh responden yang berumur 15

tahun sebanyak 263 orang atau 27.1%, diikuti oleh responden yang berumur 17 tahun, 18 tahun dan 14 tahun dengan peratusan setiap satunya 19.9%, 2.4% dan 2.2%.

Jadual 2: Data Penggunaan *Smartphone*

Deskriptif		Frekuensi	Peratus
Jenis <i>Smartphone</i> 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
	Jumlah	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	0.3
	Jumlah	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
	WhatsApp	0,6	0.6
	Youtube	0,2	0.2
	Lain-lain	0,5	0.5
	Jumlah	969	100

Daripada jadual 2 di atas Android merupakan telefon pintar yang paling banyak digunakan oleh generasi milenium, iaitu seramai 655 orang (67.6%), diikuti oleh telefon pintar dengan sistem operasi iPhone dengan seramai 298 (30.8%). Walau bagaimanapun, terdapat beberapa orang responden yang menggunakan dua telefon pintar dengan sistem operasi yang berbeza. Masa mengakses internet yang paling banyak digunakan oleh responden adalah antara 5-10 jam, iaitu digunakan oleh seramai 458 orang (47.3%), diikuti oleh 3-5 jam yang digunakan oleh seramai 311 orang (32.1%), dan masa lebih daripada 10 jam yang digunakan oleh seramai 118 orang (12.2%). Media sosial yang paling banyak diakses oleh responden ialah Instagram, yang diakses oleh 859 orang (88.6%), diikuti oleh Facebook seramai 35 orang (3.6%), Line seramai 31 orang (3.2%) dan Twitter seramai 29 orang (3%).

Hasil ujian kesahan dan kebolehpercayaan kepada instrumen pengukuran kesejahteraan psikologi skala PWB mencatatkan nilai CR 0.981 dan nilai AVE 0.970. Berdasarkan keputusan ini skala PWB yang menjadi instrumen pengukuran kesejahteraan psikologi dapat dipercayai.

Jadual 3: Kebolehpercayaan

	CR	AVE
Psychological well-being	0.981	0.970

Tinjauan Psikologi Kesejahteraan Responden

Berdasarkan analisis statistik keterangan psikologi kesejahteraan responden adalah seperti dapatan yang ditunjukkan dalam jadual di bawah.

Jadual 4: Responden *Psychological Well Being*

Total Subjek	Mean	Xmin	Xmax	SD
969	213.30	122	280	22.31

Skor purata kesejahteraan psikologi generasi milenium adalah 213.3 (SD = 22.31), dengan julat skor terendah ialah 122 sementara julat skor tertinggi ialah 213.3.

Jadual 5: Pengkategorian *Psychological Well Being*

Skor	Kategori	Frekuensi	Peratus (%)
$X \geq 234$	Tinggi	182	18.8
$144 \leq x < 233,5$	Sederhana	783	80.8
$X < 143,5$	Rendah	4	0.4
Total		969	100

Responden yang berada dalam kategori kesejahteraan psikologi tinggi berjumlah 182 orang atau sebanyak 18.8 persen manakala yang berada dalam kategori sederhana berjumlah 783 atau 80.8%, dan yang berada dalam kategori rendah berjumlah 4 orang atau 0.4%.

Jadual 6: Perbezaan Mean Dimensi Psychological Well-Being

Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Mean Perdimensi	SD
<i>Self Acceptance</i>	34.65	5.33
<i>Autonomy</i>	32.89	5.23
<i>Positive relation with others</i>	36.80	5.76

<i>Environmental mastery</i>	34.57	6.18
<i>Personal Growth</i>	37.13	5.31
<i>Purpose in Life</i>	37.24	5.06

Jadual 7: Ujian Perbandingan *Psychological Well-Being* antara Jantina

Subjek	Mean	Standard Deviasi	F	Sig
Lelaki	216.4	20.25	12.066	.000
Perempuan	210.6	23.61		

Nilai kepentingan 2-arah yang dilihat (t-ekor) 0.000 <0.05. Oleh itu, terdapat perbezaan yang signifikan dalam mata skor antara lelaki dengan perempuan.

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
Jumlah	969	213.30	22.34

Berdasarkan jadual di atas pengguna media digital yang tergolong dalam kategori tinggi memiliki kesejahteraan psikologi yang lebih rendah berbanding dengan pengguna media digital yang tergolong dalam kategori sederhana atau rendah. Langkah seterusnya adalah untuk menganalisis magnitud korelasi antara setiap pemboleh ubah dan menguji hipotesis berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS.

Jadual 9: Korelasi Masa Penggunaan 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

Berdasarkan jadual di atas, dengan nilai sig <0.05 kesimpulan yang dapat diuat ialah terdapat korelasi yang signifikan antara pemboleh ubah..

Sementara itu, apabila dilihat dari arah hubungan korelasi, tanda negatif menunjukkan hubungan yang bertentangan, yang bermaksud bahawa semakin tinggi penggunaan media digital maka semakin rendah kesejahteraan psikologi yang dinikmati oleh generasi milenium dan sebaliknya.

PERBINCANGAN

Penyelidikan ini merupakan kajian rintis untuk melihat gambaran psikologi kesejahteraan generasi milenium. Generasi milenium yang dibesarkan dengan media digital menjadikan mereka yang berbeza daripada generasi non-milenium. Penggunaan media digital dalam mana-mana sektor yang terdiri daripada persatuan, pembelajaran dan membeli-belah menyebabkan mereka sangat bergantung kepada media digital. Generasi milenium mendahului generasi sebelumnya dalam penggunaan media digital (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016)

Dari aspek masa penggunaan media digital sama ada melalui telefon pintar atau komputer riba atau komputer purata generasi milenium menghabiskan masa lebih daripada lima jam sehari atau boleh dikategorikan sebagai pengguna tegar. Menurut The Graphic, Visualization & Usability Centre, The Georgia Institute of Technology Badre (2014) pengguna internet yang menghabiskan masa lebih daripada lima jam sehari atau 40 jam seminggu tergolong dalam kategori pengguna yang ketagih. Masa purata mereka menggunakan internet untuk melayari media sosial akan semakin meningkat berikutan semakin banyak pilihan media sosial baharu yang terus muncul.

Sebahagian besar generasi milenium di Jakarta Selatan menggunakan media sosial Instagram, diikuti oleh Line dan Twitter. Facebook yang menguasai bilangan pengguna media sosial di seluruh dunia telah ditandingi oleh Instagram kerana ciri-ciri yang ditawarkan oleh Instagram memenuhi cita rasa generasi milenium dalam keinginan mereka untuk menyalurkan kewujudan, narkotik dan kesempurnaan sendiri (self-actualization) (Alfindra, 2017). Walau bagaimanapun, secara umumnya, alam semula jadi mendorong mereka mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan menjadikan mereka mempunyai hampir semua media sosial yang ditawarkan. Corak penggunaan media sosial yang biasanya berkembang dalam kalangan generasi milenium adalah

selain menggunakan Instagram mereka juga menggunakan Twitter, Line dan Facebook.

Penggunaan media digital secara berterusan, terutamanya penggunaan telefon pintar, menjadikan generasi milenium berkecenderungan untuk mengurangkan interaksi langsung dalam dunia nyata. Umumnya, mereka menggunakan media digital untuk komunikasi, berbelanja dan pembelajaran. Keadaan ini mempengaruhi cara mereka melihat tujuan hidup pada masa hadapan. Dalam gambaran kesejahteraan psikologi yang sedia ada generasi milenium mearih skor yang cukup tinggi untuk tujuan kehidupan kerana aktiviti kehidupan mereka yang disokong oleh teknologi digital. Oleh sebab itu, mereka boleh merancang masa hadapan dengan bantuan maklumat yang komprehensif daripada kecanggihan teknologi digital.

Sokongan teknologi digital juga menjadikan generasi milenium mempunyai pertumbuhan peribadi yang tinggi. Dengan kemudahan teknologi digital generasi milenium dengan mudah mencapai hajat dan keinginan mereka. Media digital telah menjadikan generasi milenium mampu melakukan apa sahaja dengan tangan mereka. Kemudahan ini menjadikan skor kesejahteraan psikologi mereka tinggi dalam dimensi pertumbuhan peribadi.

Peralihan hubungan interpersonal dan sosial daripada dunia nyata kepada dunia maya tidak semestinya menyebabkan generasi milenium tidak berpuas hati dengan hubungan mereka dengan orang lain. Walaupun perhubungan hanya dalam talian generasi milenium merupakan individu yang aktif berinteraksi menggunakan media sosial. Bagi mereka tidak ada sempadan antara ruang siber dengan dunia nyata, malah ruang komunikasi adalah lebih terbuka di ruangan siber. Walaupun mereka mempunyai hubungan interpersonal dan sosial yang baik namun generasi milenium mempunyai skor yang rendah untuk penguasaan dan autonomi alam sekitar. Kedua-dua dimensi kesejahteraan psikologi ini mempunyai skor yang lebih rendah daripada yang lain.

Autonomi dan penguasaan persekitaran yang rendah oleh responden disebabkan responden masih berada di sekolah menengah. Sebagai pelajar autonomi dan persekitaran mereka masih terhad kepada sekolah, rumah dan rakan sebaya kerana permintaan mereka banyak tertumpu kepada pembelajaran dan mencapai masa hadapan.

Sementara itu, hasil ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara tempoh penggunaan media digital dengan kesejahteraan psikologi. Semakin lama seseorang itu menggunakan media digital, semakin rendah skor kesejahteraan psikologinya. Ini bermaksud, penggunaan media digital secara berterusan oleh generasi milenium tidak selalu membawa kebahagiaan kepada mereka. Keputusan kajian terdahulu menunjukkan bahawa semakin lama penggunaan media digital oleh seseorang, dalam kes ini telefon pintar, ia akan semakin kesunyian. Kesunyian dan pengasingan ini secara automatik akan mengurangkan kebahagiaan mereka (Astuti, 2018).

KESIMPULAN

Penggunaan media digital oleh generasi milenium sama ada media sosial atau aplikasi dalam talian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pengguna. Seseorang yang tergolong dalam kategori pengguna tegar/ketagih cenderung mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih rendah berbanding dengan pengguna media digital pada tahap normal/ringan.

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/QzfmlSxLU4cba5dCHZBMXgijwy%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). *The 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>