

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN STRES KERJA PADA ADMIN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

THE RELATIONSHIP BETWEEN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* AND WORK STRESS ON INSTAGRAM SOCIAL MEDIA ADMINS

I Gede Gosha Manuwungu Sapanca¹

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

goshasapanca@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan stres kerja pada admin media sosial Instagram dengan subjek dalam penelitian ini sebanyak 110 admin media sosial Instagram. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online dari 7 Mei hingga 17 Mei 2024. Hipotesis yang diuji oleh peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat antara hubungan yang negatif antara *psychological well-being* dengan stres kerja. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,231, dengan $p = 0,015$ ($p < 0,050$), yang berarti, ada hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan stres kerja pada admin media sosial Instagram. Nilai koefisien determinasi (R) sebesar 0,053, temuan tersebut menyatakan variabel *psychological well-being* memberikan sumbangan efektifitas sebesar 5,3% sedangkan 94,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Admin Media Sosial Instagram, *Psychological Well-Being*, Stres Kerja.

Abstract

This study aims to determine the relationship between Psychological Well-Being and work stress among Instagram social media administrators, with a sample of 110 Instagram social media administrators. The questionnaire was distributed online from May 7 to May 17, 2024. The hypothesis tested in this study is that there is a negative relationship between psychological well-being and work stress. Data collection in this study used the Likert Scale. The data analysis method used was product moment correlation analysis. Based on the research results, a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.231 was obtained, with $p = 0.015$ ($p < 0.050$), indicating a negative relationship between psychological well-being and work stress among Instagram social media administrators. The coefficient of determination (R) value is 0.053, which means that the psychological well-being variable contributes 5.3% effectiveness, while 94.7% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: Instagram Social Media Administrators, *Psychological Well-Being*, Work Stress.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan perubahan budaya dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Salah satu contohnya adalah media sosial, yang kini menjadi platform penting untuk peluang bisnis di era modern. Meskipun masih banyak pelaku bisnis yang belum familiar dengan internet, dorongan bisnis yang semakin maju dan beralih ke digital, memaksa banyak dari mereka untuk mulai memanfaatkannya. Peningkatan penggunaan internet, baik melalui komputer, notebook, maupun ponsel, semakin mendukung tren ini. (Wibowo, 2015).

Menurut Pangerapan, Boham dan Randang (2020), Internet kini tidak hanya digunakan untuk interaksi dan menjalin suatu hubungan, namun juga sebagai alat untuk promosi, memasarkan produk dan tren terkini. Media sosial seperti Twitter, Facebook, Instagram, YouTube, dan TikTok sangat populer, dengan media sosial Instagram menjadi salah satu yang paling diminati. Menurut Irwandani dan Juariyah (2016), Instagram adalah sebuah aplikasi yang dapat memperlihatkan berbagai macam foto yang bisa saja membuat pengguna memakai gambar, mengaplikasikan penyaring digital dan menyebarkannya ke seluruh media sosial khususnya aplikasi Instagram itu sendiri. Interaksi sosial di Instagram dilakukan dengan mengikuti akun pengguna lain dan mendapatkan pengikut. Pengguna dapat berkomunikasi dengan saling memberi "like" dan mengomentari foto-foto yang diunggah oleh pengguna lain, sehingga terjalin hubungan antar pemakai Instagram.

Menurut Penelitian dari Feroza dan Misnawati (2020), Informasi yang diberikan melalui media sosial Instagram tidak semuanya dipahami oleh penggunanya. Instagram merupakan alat untuk berkomunikasi dengan konsumen. Dengan banyaknya ulasan atau tanggapan yang diterima, memerlukan waktu yang cukup lama bagi admin media sosial Instagram untuk menanggapi. Admin media

sosial Instagram merupakan pengguna akun Instagram yang memakai aplikasi Instagram untuk mempromosikan dan menjual produk berupa barang atau jasa, melewati fitur *posting* produk yang dipasarkan. Biasanya, admin media sosial Instagram memiliki cara untuk menanganinya dengan memberikan penjelasan hingga konsumen dapat mengerti dengan mudah, dan berupaya memberikan tanggapan cepat terhadap interaksi yang dilakukan melalui akun Instagram. Admin media sosial Instagram memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai tujuan dari suatu bisnis yang dijalani. Menurut Scott (2015), Tugas utama dari admin media sosial Instagram, yakni membuat dan merencanakan konten, mengelola interaksi seperti menanggapi komentar atau membangun hubungan baik, memonitor dan menganalisa kinerja, melakukan riset seperti mengikuti *tren*, mengembangkan strategi pemasaran, kolaborasi dengan influencer, menjaga konsistensi branding, serta mengatasi krisis dan masalah.

Menurut Karunia, & Jatmiko (2020), berdasarkan hasil survei PPM Manajemen, diketahui bahwa 80% pekerja mengalami gejala stres. Pada tahun 2020, populasi penduduk di Indonesia sebanyak 272,1 juta. Psikolog sekaligus Head of Center for Human Capital Development PPM Manajemen Maharsi Anindyajati mengatakan, stres terbesar yang dialami oleh responden adalah terkait dengan kekhawatiran akan kesehatan dan keselamatan anggota keluarga yang mencapai 59%. Di sisi lain, stres akibat memikirkan keberlangsungan usaha di masa pandemi ini, sektor jasa memberikan respon tertinggi sebesar 31%, perdagangan dan konstruksi masing-masing 30%, manufaktur 26%, terakhir pertambangan 19%.

Menurut Robertson dan Cooper (2021) memberikan penjelasan mengenai kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) ditempat kerja sebagai tingkat emosi dan tujuan psikologis yang dialami individu di tempat kerja. Menurut penelitian di daerah Jakarta yang dilaksanakan oleh Kurnia (2018), menemukan hasil yaitu, adanya hubungan yang

signifikan antara stres kerja dan *psychological well-being*, dimana 16,8 % dari *psychological well-being* dipengaruhi oleh stres di tempat kerja. Penelitian ini searah dengan riset yang dilakukan oleh Jasmani (2018), mendapatkan hasil yaitu, stres kerja mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being*.

Adapun hasil survey yang dilaksanakan oleh peneliti kepada 11 subjek pada tanggal 1 Juni 2023 – 3 Juni 2023 lalu menggunakan *google* formulir yang disebarluaskan secara online kepada admin media sosial Instagram. Didapatkan hasil bahwa 9 dari 11 subjek pernah merasa cemas terhadap komentar positif maupun negatif dari *customer*. Selanjutnya, 6 dari 11 subjek pernah pusing merasa pusing terhadap komentar positif maupun negatif yang diberikan oleh *customer*. Akan tetapi, 5 dari 11 subjek tidak pernah menunda pekerjaan ketika diberikan komentar positif maupun negatif oleh *customer*. Dari hasil survey diatas, menyatakan bahwa admin media sosial Instagram pernah merasa cemas dan pusing terhadap komentar positif maupun negatif oleh *customer*. Namun, beberapa admin media sosial Instagram, tidak pernah menunda pekerjaan ketika diberikan komentar positif maupun negatif. Berdasarkan hasil survey diatas peneliti menyimpulkan bahwa adanya stres kerja pada admin media sosial Instagram.

Dalam penelitian Goldstein (2007), yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai *psychological well-being* yang tinggi mampu merendahkan stres. Dengan demikian individu yang mengalami stres dapat mengganggu *psychological well-being*. Selain itu, penelitian ini searah dengan hasil dari penelitian Panggabean, Hariz dan Darmayanti (2022) tentang “*Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia*”, terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* terhadap stres kerja dan sebaliknya. Namun, berdasarkan kriteria yang digunakan oleh peneliti tersebut diketahui bahwa hipotesis penelitian ini

menyatakan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara *psychological well-being* dengan tingkat stres kerja yang dialami anggota Himpunan Penerjemah Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Psychological Well-Being* dengan stres kerja pada admin media sosial Instagram.

METODE

Metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *Skala Likert*, yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai objek sikap, Davin (2019). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* dan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stres Kerja. Subjek penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah admin media sosial yang aktif dalam bisnis di Instagram sebanyak 110 subjek.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA.

Pengukuran *psychological well-being* menggunakan teori dari Ryff dan Keyes (1995), yakni terdapat enam aspek *psychological well-being*. Skala *psychological well-being* ini telah dimodifikasi oleh peneliti dalam penelitian ini dari awalnya menggunakan bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia yang terdiri dari 18 aitem dan bersumber dari skala yang sudah dibuat dan disusun oleh Garcia & Asgarabad (2023), kemudian melakukan uji coba (*try out*), sehingga dapat digunakan sebagai skala dalam penelitian. Skala ini memiliki pernyataan dari sikap terdapat dua macam, yaitu pernyataan yang mendukung (*favoriable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavoriable*).

Tabel 1. Tabel Blueprint Skala *Psychological Well-Being* Sebelum Uji coba

No	Dimensi	Nomor Aitem		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan Diri	1, 15	16	3
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	3	14,18	3
3	Kemandirian	6, 13	10	3
4	Penguasaan Lingkungan	11,12	17	3
5	Tujuan Hidup.	4	2,7	3
6	Pertumbuhan Pribadi	5,8	9	3
Jumlah		10	18	18

Sebelum skala digunakan untuk penelitian, peneliti melakukan uji coba skala terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah upaya untuk mengetahui seberapa jauh hasil dari pengukuran stabil koefisien, apabila ditindakan pengukuran dua kali atau lebih mengarah pada indikasi yang sama dengan alat ukur yang sama juga. Apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak memenuhi syarat dari jumlah yang diharapkan, dapat dipertimbangkan untuk merendahkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diharapkan mampu tercapai. Jika aitem mempunyai nilai rix dibawah 0,20 sangat tidak disarankan untuk digunakan karena untuk merendahkan batas kriteria rix maka aitem digugurkan atau diganti (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan daya beda diatas atau sama dengan 0,30. sehingga aitem dengan koefisien < 0,30 dinyatakan tidak valid, sedangkan aitem yang dipandang valid adalah aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$. Untuk indeks daya beda aitem dilihat menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha* dengan koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) tersedia dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi hampir mencapai angka 1,00 artinya pengukuran semakin reliabel, namun nyatanya dalam pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka

$r_{xx'}$ =1,00 belum pernah dijumpai (Azwar, 2015).

Pengujian ini bertujuan untuk menentukan reliabilitas skala dan menentukan indeks daya beda item yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2024 - 4 April 2024 kepada 50 subjek yang menjadi admin media sosial Instagram. Proses uji coba ini dilaksanakan dengan menyebarkan skala yang berbentuk formulir daring melalui *google form* Selanjutnya, peneliti menganalisis hasil uji coba skala *Psychological Well-Being*, terdiri dari 18 aitem dengan 3 aitem yang skor koefisien aitem-total dibawah <0,30 sehingga aitem harus digugurkan. Uji coba skala dilakukan guna mengetahui aitem yang disebarkan mampu mendiskriminasikan admin media sosial Instagram yang memiliki ciri-ciri yang dapat diukur. Hasil uji reliabilitas skala *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai *Alpha Cronbach* = 0,860. Berikut tabel distribusi skala *Psychological Well-Being* setelah uji coba.

Tabel 2. Tabel Blueprint Skala *Psychological Well-Being* Sesudah Ujicoba

No.	Dimensi	Nomor Aitem		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan Diri	15	16	2
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	-	14,18	2
3	Kemandirian	13	10	2
4	Penguasaan Lingkungan	11,12	17	3
5	Tujuan Hidup.	4	2,7	3
6	Pertumbuhan Pribadi	5,8	9	3
Jumlah		7	8	15

Pengukuran stres kerja menggunakan teori dari Robbins (2006), yakni terdapat tiga aspek stres kerja. Skala stres kerja ini telah dimodifikasi dan jumlah aitemnya telah diseimbangkan oleh peneliti dalam penelitian ini dari awalnya menggunakan bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia yang terdiri dari 48 aitem menjadi 15 sesuai dengan kebutuhan penelitian dan bersumber dari skala yang sudah

dibuat dan disusun oleh Pristiawati, Sudarnoto dan Suryani (2022), kemudian melakukan uji coba (*try out*), sehingga dapat digunakan sebagai skala dalam penelitian. Skala ini memiliki pernyataan dari sikap yaitu pernyataan yang mendukung (*favoriable*).

Tabel 3. Tabel Blueprint Skala Stres Kerja Sebelum dan Sesudah Ujicoba

No	Aspek	Aitem Skala	Total
		<i>Favourable</i>	
1.	Fisiologis	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Psikologis	6, 7, 8, 9, 10	5
3.	Perilaku	11, 12, 13, 14, 15	5
Jumlah			15

Sebelum skala digunakan untuk penelitian, peneliti melakukan uji coba skala terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah upaya untuk mengetahui seberapa jauh hasil dari pengukuran stabil koefisien, apabila ditindakan pengukuran dua kali atau lebih mengarah pada indikasi yang sama dengan alat ukur yang sama juga. Apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak memenuhi syarat dari jumlah yang diharapkan, dapat dipertimbangkan untuk merendahkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diharapkan mampu tercapai. Jika aitem mempunyai nilai rix dibawah 0,20 sangat tidak disarankan untuk digunakan karena untuk merendahkan batas kriteria rix maka aitem digugurkan atau diganti (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan daya beda diatas atau sama dengan 0,30. sehingga aitem dengan koefisien < 0,30 dinyatakan tidak valid, sedangkan aitem yang dipandang valid adalah aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$. Untuk indeks daya beda aitem dilihat menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha* dengan koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) tersedia dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi hampir mencapai

angka 1,00 artinya pengukuran semakin reliabel, namun nyatanya dalam pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka $r_{xx'}=1,00$ belum pernah dijumpai (Azwar, 2015).

Pengujian ini bertujuan untuk menentukan reliabilitas skala dan menentukan indeks daya beda item yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2024 - 4 April 2024 kepada 50 subjek yang menjadi admin media sosial Instagram. Proses uji coba ini dilaksanakan dengan menyebarkan skala yang berbentuk formulir daring melalui *google form* Selanjutnya, peneliti menganalisis hasil uji coba skala Stres Kerja terdiri dari 15 aitem dengan tidak ada skor koefisien aitem-total dibawah <0,30 sehingga aitem tersebut dinyatakan lulus. Uji coba skala dilaksanakan peneliti untuk mengetahui aitem yang disebarkan mampu mendiskriminasikan admin media sosial Instagram yang memiliki ciri-ciri yang dapat diukur. Hasil uji reliabilitas skala Stres Kerja menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai *Alpha Cronbach* = 0,892.

TEKNIK ANALISIS DATA

Menurut Sugiyono (2015), Menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif didasarkan pada filosofi positivisme, digunakan untuk mempelajari populasi dan menganalisis data secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Metode analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini merupakan korelasi *product moment*. Metode analisis data yang digunakan oleh peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel yaitu, *psychological well-being* dan stres kerja. Cara yang digunakan adalah dengan aplikasi SPSS (*Statistic of Package for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 7 Mei 2024 - 17 Mei 2024 yang dilaksanakan secara daring melalui link *google form*. Skala penelitian diisi oleh 110 subjek yang sesuai dengan kriteria dan data yang telah didapat serta dianalisis untuk data penelitian. Deskripsi data penelitian ini berdasarkan Skala Stres Kerja dan *Psychological Well-Being* yang akan dipakai sebagai landasan dari pengujian hipotesis dengan memakai skor hipotetik dan empirik. Berdasarkan perolehan hasil data dari analisis Skala Stres Kerja dengan total aitem berjumlah 15 aitem. 1 merupakan jumlah skor yang paling rendah dan 4 adalah jumlah skor yang paling tinggi. Skor minimum hipotetik yakni $(1 \times N \text{ aitem}) 1 \times 15 = 15$, dan skor maksimum hipotetik yakni $(4 \times N \text{ aitem}) 4 \times 15 = 60$. Rerata (*Mean*) hipotetik adalah $(60 + 15) : 2 = 37,5$ dengan standar deviasi $(60-15) : 6 = 7,5$. Sedangkan untuk perhitungan data empirik, memperoleh skor minimum empirik berjumlah 21 sedangkan skor maksimum empirik berjumlah 38. Rerata empirik berjumlah 27,43 beserta standar deviasi empirik adalah 3,552. Berdasarkan perolehan hasil data analisis Skala *Psychological Well-Being* dengan total aitem berjumlah 15 aitem. Skor minimum hipotetik yakni $(1 \times N \text{ aitem}) 1 \times 15 = 15$, sedangkan skor maksimum hipotetik adalah $(4 \times N \text{ aitem}) 4 \times 15 = 60$. Rerata (*Mean*) hipotetik adalah $(60+15) : 2 = 37,5$, dengan standar deviasi $(60-15) : 6 = 7,5$. Sedangkan untuk perhitungan data empirik, memperoleh skor minimal empirik sebesar 27 dan skor maksimal empirik adalah 47. Rerata empirik sebesar 37,41 sedangkan standar deviasi empirik adalah 3,908. Deskripsi data penelitian yang menjadi dasar untuk pengujian hipotesis ini diperoleh dari dua skala, yakni Skala *Psychological Well-Being* dan Skala Stres Kerja, yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian Skala *Psychological Well-Being* dan Skala Stres Kerja

Variabel	Data Hipotetik					Data Empirik				
	N	Min	Max	Mean	SD	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological Well-Being</i>	110	15	60	37,5	7,5	110	27	47	37,41	3,908
Stres Kerja	110	15	60	37,5	7,5	110	21	38	27,43	3,552

Kategorisasi Hasil Penelitian

menurut Azwar (2016) Kategorisasi data digunakan untuk mengelompokkan individu dengan cara berjenjang yang mengacu pada suatu kontinum yang ditentukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga klasifikasi yakni: tinggi, sedang dan rendah.

a. Stres Kerja

Peneliti melakukan pengkategorisasi pada variabel Stres Kerja berlandaskan nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik di kelompokkan menjadi tiga kategori, yakni kategori tinggi, sedang, rendah. Berikut merupakan hasil kategorisasi penelitian pada variabel

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Stres Kerja

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1.\sigma$	$X \geq 45$	0	0%
Sedang	$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$30 \leq X < 45$	20	18,2%
Rendah	$X < \mu - 1.\sigma$	$X < 30$	90	81,8%
Total			110	100%

Dari hasil klasifikasi diatas, terlihat jelas bahwa admin media sosial di Instagram memiliki tingkat stres kerja sebanyak 0 responden (0%) masuk kedalam kategori tinggi, 20 responden (18,2%) masuk dalam kategori sedang, dan 90 responden (81,8%) termasuk dalam kategori yang rendah. Dalam hal tersebut menyatakan bahwa lima puluh persen dari subjek penelitian mempunyai tingkat stres kerja yang rendah.

b. Psychological Well-Being

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala *Psychological Well-Being*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1.\sigma$	$X \geq 45$	1	0.9%
Sedang	$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$30 \leq X < 45$	103	93.6%
Rendah	$X < \mu - 1.\sigma$	$X < 30$	6	5.5%
Total			110	100%

Dari hasil klasifikasi diatas, terlihat jelas bahwa admin media sosial di Instagram memiliki tingkat *psychological well-being* sebanyak 6 responden (5.5%), masuk kedalam kategori rendah, 103 responden (93.6%) masuk dalam kategori sedang, dan 1 responden (0.9%) termasuk dalam kategori yang tinggi. Dalam hal tersebut menyatakan bahwa lima puluh persen dari subjek penelitian mempunyai tingkat *Psychological Well-Being* yang sedang.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dilaksanakan oleh peneliti, menggunakan metode korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Karl Person (Sugiyono, 2015). Menurut Hadi (2015), Metode korelasi dalam penelitian ini berfungsi untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel yakni *psychological well-being* (sebagai variabel bebas) dan stres kerja (sebagai variabel terikat). Panduan dalam pengujian korelasi ini yaitu jika $p < 0,050$ artinya terdapat korelasi dan jika $p > 0,050$ maka tidak terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan perolehan hasil penelitian diatas,

Hasil dari analisis *pearson correlation* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,231 dengan $p = 0,015$ ($p < 0,050$). Interpretasi nilai koefisien ini mengacu pada panduan yang diberikan oleh Sugiyono (2014), yang

menjelaskan bahwa koefisien tersebut dapat mengindikasikan derajat kekuatan korelasi antar variabel tersebut. Jumlah koefisien berada diantara angka desimal dari +1.00 hingga -1.00, dan nilai tersebut menggambarkan beragam tingkat keterkaitan, mulai dari sangat lemah sampai sangat kuat. Tingkat kekuatan keterkaitan dapat diamati dalam tabel berikut.

Tabel 7. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Sugiyono (2013)

Interval Koefisien	Tingkat hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis berikut, mendapatkan koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = -0,231 dengan $p = 0,015$ ($p < 0,050$), artinya tingkat koefisien korelasi dalam pengujian hipotesis variabel *psychological well-being* serta stress kerja termasuk interval koefisien yang lemah. hal ini meyakinkan bahwa adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dan stres kerja pada admin media sosial Instagram. Admin media sosial Instagram dengan *psychological well-being* yang rendah tentu meningkatkan stres kerja yang dialami admin media sosial Instagram. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *psychological well-being* pada admin media sosial Instagram maka akan mengurangi tingkat stres kerja yang dialami admin media sosial Instagram, Dengan demikian, hipotesis yang dinyatakan peneliti bisa diterima.

Hasil dari analisis data menggunakan angka koefisien determinasi (R^2) didapat sebesar 0,053, temuan tersebut menyatakan variabel *psychological well-being* memberikan

sumbangan efektifitas sebesar 5,3% sedangkan 94,7% dipengaruhi dari variabel lainnya yang tidak di teliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well-being* dengan stres kerja pada admin media sosial Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being*, semakin rendah juga stres kerja pada admin media sosial Instagram. Sebaliknya, jika semakin tinggi stres kerja, semakin rendah juga *psychological well-being* yang dimiliki admin media sosial Instagram dan membuktikan bahwa hipotesis yang diusulkan dalam penelitian ini dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, & Reza Malik. (2022). Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Penyintas Bencana Di Hunian Sementara Kota Palu. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DALAM MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN PADA MAHASISWA. Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Davin. (2019). Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dan Psychological Well-Being Dengan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim POLDA RIAU.
- Feroza, & Misnawati. (2021). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA AKUN @YHOOPHIL_OFFICIAL SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI DENGAN PELANGGAN. Jurnal Inovasi, 15(1), 54–61.
- Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's Psychological Wellbeing scale: Psychometric Properties Based On Classical Test Theory And Item Response Theory. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>.
- Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well being and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001–1019. <https://doi.org/10.1002/jclp.20402>.
- Hadi, S. (2015). Metodologi Riset. Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2016). Metodologi Riset. Pustaka Pelajar.
- Irwandani, I., & Juariyah, S. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berupa Komik Fisika Berbantuan Sosial Media Instagram Sebagai Alternatif Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni*.
- Issom Lestari, & Aprilia Fiany. (2019). PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA PENGAJAR MUDA DI GERAKAN INDONESIA MENGAJAR. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.21009/JPPP>
- Karoly Paul. (1985). *Measurement Strategies in Health Psychology* (Wiley, Ed.). University of California.
- Karunia, & Jatmiko. (2020). Survei PPM Manajemen: 80 Persen Pekerja Mengalami Gejala Stres Karena Khawatir Kesehatan.
- Kusuma, & Sugandi. (2018). Strategi Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Komunikasi Pemasaran Digital Yang Dilakukan Oleh Dino Donuts. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3(1), 18–33.

- Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara. (2017). Dasar – Dasar Statistik Penelitian. Sibuku Media. www.sibuku.com.
- Pangerapan, Boham, & Randang. (2020). PERSEPSI MAHASISWA TENTANG KEPALA BERITA CLICK BAIT MEDIA ONLINE INSTAGRAM (STUDI PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU KOMUNIKASI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK UNSRAT KONSENTRASI JURNALISTIK).
- Panggabean, N. H., Haris, A., & Darmayanti, N. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 231–239. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1189>
- Prasetyo, & Budiawan. (2019). STUDI STRES KERJA OPERATOR AIR TRAFFIC CONTROL (ATC) PADA BANDARA AHMAD YANI SEMARANG. *Industrial Engineering Online Journal*. <http://jateng.tribunnews.com>.
- Pristiawati, A. R., Sudarnoto, L. F., & Suryani, A. O. (2023). Item Development and Psychometric Testing of Work Stress Scale. 43–52. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-04>.
- Rahma, & Izzati. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Robbins, S. P. (2006). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2008). *Perilaku Organisasi* (12th ed.). Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2015). *Perilaku Organisasi* (16th ed.). Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2018). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Scott. (2015). *The New Rules of Marketing & PR: How to Use Social Media, Online Video, Mobile Applications, Blogs, News Releases, and Viral Marketing to Reach Buyers Directly* (D. M. Scott, Ed.; 5th ed.).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thomas, D., & Carsten, B. (2012). Perception of cost, cost drivers, human resource management, long and short term critical success factors in the hotel industry: Recommendations for hotel management. *African Journal of Business Management*,

6(41), 10568–10577.
<https://doi.org/10.5897/ajbm12.773>.

Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388–394.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.298>.

Ul'fah Hernaeny. (2021). *Populasi Dan Sampel. Pengantar Statistika*, 1.

Wibowo, R. A. (2015). Kesuksesan E-commerce (OnlineShopping) Melalui Trust dan Customer Loyalty. *Jurnal Ekonomi Bisnis*.

Wijono, S. (2015). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Kencana.