

ABSTRAK

Kemajuan teknologi menjadikan Instagram populer di kalangan dewasa awal menjadikan Instagram populer di kalangan dewasa awal, namun berisiko memicu tekanan sosial yang menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram. Menggunakan teknik *purposive sampling*, terpilih 188 subjek berusia 18-25 tahun dengan durasi penggunaan Instagram minimal 3 jam per hari. Data dikumpulkan secara daring menggunakan *Psychological Well-Being Short Scale* dan Skala Kecerdasan Emosi, lalu dianalisis dengan korelasi *Product Moment Pearson* via SPSS 27.0. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel ($r_{xy} = 0,701$; $p < 0,001$). Mayoritas subjek berada pada kategori sedang untuk kecerdasan emosi merupakan faktor internal penting bagi individu dalam mengelola emosi dan mengurangi tekanan sosial media demi menjaga kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kata kunci : dewasa awal, kecerdasan emosi, kesejahteraan psikologis, pengguna aktif Instagram

ABSTRACT

Technological advancements have made Instagram popular among emerging adults, yet it poses a risk of triggering social pressure that diminishes psychological well-being. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among active Instagram users. Using a purposive sampling technique, 188 subjects aged 18–25 years with a minimum Instagram usage duration of 3 hours per day were selected. Data were collected online using the Psychological Well-Being Short Scale and the Emotional Intelligence Scale, then analyzed using Pearson Product-Moment correlation via SPSS 27.0. The results showed a strong and significant positive relationship between the two variables ($r_{xy} = 0,701$; $p < 0,001$). The majority of subjects fell into the moderate category for both emotional intelligence (75.5%) and psychological well-being (59.0%). These findings confirm that emotional intelligence is a crucial internal factor for individuals in managing emotions and reducing social media pressure to maintain optimal psychological well-being..

Keywords: *emerging adults, emotional intelligence, psychological well-being, active Instagram users.*