



PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN TEKNOLOGI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA BUDDHIS

Jap Elltriana

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya
jap.elltriana@sekha.kemenag.go.id

Sapardi

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya
sapardisapardi1965@gmail.com

Yuriani

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya
Yurizhang69@gmail.com

Article Info:

Recieved: 24-09-2025

Revised: 01-12-2025

Accepted: 30-12-2025

Doi Number:

<https://doi.org/10.69835/jpd.v12i1.798>

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of technology usage intensity on the psychological well-being of Buddhist adolescents at Pusdiklat Buddhis Sikkhadāma Santibhūmi. The research background highlights the increasing use of digital technology among teenagers, which has both positive and negative implications for their psychological condition. A quantitative approach with an ex post facto design and a census method was employed, involving all 65 Buddhist junior and senior high school students as respondents. The instruments used were questionnaires on technology usage intensity and psychological well-being based on Ryff's (1989) six dimensions, both tested for validity and reliability. Data were analyzed using simple linear regression. The results show that technology usage intensity has a positive effect on psychological well-being, but the effect is not statistically significant at the 5% level ($p = 0.062 > 0.05$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.054$) indicates that technology usage intensity explains only 5.4% of the variance in psychological well-being, while the remaining 94.6% is influenced by other factors such as self-acceptance, social relations, purpose in life, environment, and spirituality. These findings emphasize that the psychological well-being of Buddhist adolescents is multidimensional and more strongly influenced by internal and environmental factors than by technology usage intensity. The study recommends the importance of family, school, and Buddhist-based educational institutions in guiding adolescents to use technology in a healthy and balanced manner.

Keywords: technology usage intensity, psychological well-being, Buddhist adolescents, ex post facto, regression.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja Buddhis di Pusdiklat Buddhis *Sikkhadāma Santibhūmi*. Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan remaja yang berimplikasi ganda, baik positif maupun negatif, terhadap kondisi psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* dan metode sensus, di mana seluruh populasi berjumlah 65 remaja Buddhis tingkat SMP dan SMA dijadikan responden. Instrumen yang digunakan adalah angket intensitas penggunaan teknologi dan angket kesejahteraan psikologis berdasarkan enam dimensi Ryff (1989), keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi tidak signifikan pada taraf kepercayaan 5% ($p = 0,062 > 0,05$). Koefisien determinasi ($R^2 = 0,054$) mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan teknologi hanya menjelaskan 5,4% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 94,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti penerimaan diri, hubungan sosial, tujuan hidup, lingkungan, dan spiritualitas. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja Buddhis bersifat multidimensional dan dipengaruhi lebih kuat oleh faktor internal dan lingkungan daripada intensitas penggunaan teknologi. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendampingan dari keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan berbasis nilai-nilai Buddhis agar remaja mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan seimbang.

Kata kunci: intensitas penggunaan teknologi, kesejahteraan psikologis, remaja Buddhis, *ex post facto*, regresi.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah memberikan perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk remaja. Internet, media sosial, dan gawai kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk kebutuhan belajar, hiburan, maupun interaksi sosial. Data menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital di kalangan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga memunculkan pertanyaan mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Di satu sisi, teknologi dapat memberikan manfaat, seperti kemudahan akses informasi, memperluas jejaring sosial, serta menumbuhkan kreativitas. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol sering dikaitkan dengan munculnya masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, rendahnya kualitas tidur, serta menurunnya interaksi sosial tatap muka. Penelitian Kross et al. (2013) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Demikian pula, Twenge et al. (2018) melaporkan adanya peningkatan gejala depresi dan penurunan kesehatan mental

pada remaja Amerika setelah 2010, yang dihubungkan dengan meningkatnya penggunaan media digital.

Meskipun banyak penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan psikologis, sebagian penelitian lain justru menemukan bahwa teknologi dapat memberikan dampak positif, misalnya meningkatkan rasa keterhubungan sosial, memperluas wawasan, serta menjadi sarana dukungan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan teknologi dan kesejahteraan psikologis masih bersifat kompleks dan tidak konsisten.

Khusus pada remaja Buddhis, fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut. Dalam perspektif ajaran Buddha, kesejahteraan batin tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh pengendalian diri (*sīla*), kesadaran (*sati*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Oleh karena itu, penting untuk meninjau sejauh mana intensitas penggunaan teknologi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja Buddhis, yang berada dalam proses perkembangan diri sekaligus penguatan spiritual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja Buddhis di Pusdiklat Buddhis *Sikkhadāma Santibhūmi*. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap remaja Buddhis di Indonesia, yang masih jarang diteliti dibandingkan dengan populasi remaja umum, serta upaya mengintegrasikan teori kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989; Seligman, 2011) dengan budaya Buddhis dalam memahami fenomena penggunaan teknologi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi remaja sekaligus memberikan kontribusi praktis dalam bidang pendidikan Buddhis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* yang bertujuan menganalisis pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan data yang sudah ada, tanpa memberikan perlakuan secara langsung kepada subjek penelitian. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan teknologi (*variabel independen*) dengan kesejahteraan psikologis (*variabel dependen*) pada remaja Buddhis.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja Buddhis tingkat SMP dan SMA di Pusdiklat Buddhis *Sikkhadāma Santibhūmi*, yang berjumlah 65 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik sampling yang digunakan adalah sensus, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya pada populasi yang diteliti.

Instrumen penelitian berupa dua angket: (1) angket intensitas penggunaan teknologi, yang dirancang untuk mengukur frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan teknologi oleh remaja; (2) angket kesejahteraan psikologis, yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989),

yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Sebelum digunakan, kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan bahwa semua butir angket valid dengan koefisien korelasi di atas nilai kritis r tabel, serta reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,70.

Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Hipotesis yang diajukan adalah: *ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan teknologi dan kesejahteraan psikologis pada remaja Buddhis.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh persamaan regresi: $Y = 73,664 + 0,386X$. Nilai konstanta sebesar 73,664 menunjukkan bahwa ketika intensitas penggunaan teknologi sama dengan nol, maka nilai dasar kesejahteraan psikologis tetap berada pada angka 73,664. Sementara itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,386 menunjukkan adanya pengaruh positif: setiap peningkatan satu satuan intensitas penggunaan teknologi akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,386 poin.

Uji signifikansi menghasilkan nilai $p = 0,062$ ($> 0,05$), yang berarti pengaruh intensitas penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis tidak signifikan pada taraf kepercayaan 95%. Namun, pada taraf kepercayaan 90% pengaruh tersebut dapat dikatakan signifikan. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,054$) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi hanya menjelaskan 5,4% variasi dalam kesejahteraan psikologis, sementara 94,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi memiliki pengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja Buddhis. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,054$) mengindikasikan bahwa variabel ini hanya menjelaskan sebagian kecil variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan faktor-faktor lain seperti penerimaan diri, kualitas hubungan sosial, tujuan hidup, dan spiritualitas lebih berperan.

Dari perspektif **psikologi Barat**, hasil ini mendukung teori *psychological well-being* Ryff (1989) yang menekankan enam dimensi kesejahteraan: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Demikian pula, model PERMA Seligman (2011) menunjukkan bahwa kesejahteraan adalah konstruksi multidimensional yang mencakup emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian.

Namun, dalam perspektif **psikologi Buddhis**, kesejahteraan batin (*sukha*) tidak bergantung pada intensitas aktivitas eksternal, melainkan pada kualitas batin yang bebas dari penderitaan (*dukkha*) melalui pengembangan kebijaksanaan, pengendalian diri, dan kesadaran penuh. Dalam *Satipatthāna Sutta* (MN 10), Sang Buddha mengajarkan pentingnya *sati* (perhatian penuh) dalam mengamati tubuh,

perasaan, pikiran, dan fenomena sebagai jalan menuju kebebasan batin (Ñāṇamoli & Bodhi, 2009). Jika diaplikasikan dalam konteks modern, remaja yang menggunakan teknologi dengan kesadaran penuh akan lebih mampu menghindari kecanduan digital dan tetap menjaga keseimbangan psikologisnya.

Lebih lanjut, *Noble Eightfold Path* menekankan aspek *Right Effort* (*sammā vāyāma*), *Right Mindfulness* (*sammā sati*), dan *Right Concentration* (*sammā samādhi*) (Bodhi, 2010). Ketiga faktor ini menjadi pedoman dalam mengarahkan perilaku agar tidak terjebak dalam penggunaan teknologi yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi sendiri tidak cukup menentukan kesejahteraan psikologis, melainkan cara pengguna mengelola teknologi dengan kesadaran.

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga terkait erat dengan kualitas hubungan sosial. Dalam *Karaṇīya Mettā Sutta* (Sn 1.8), Sang Buddha menekankan pengembangan *mettā* (cinta kasih universal) sebagai jalan menuju kebahagiaan dan kedamaian batin (Rahula, 1974). Jika teknologi digunakan untuk memperkuat rasa empati, memperluas hubungan sosial yang sehat, dan menumbuhkan sikap penuh kasih, maka kesejahteraan psikologis dapat meningkat. Sebaliknya, penggunaan teknologi untuk tujuan negatif seperti perbandingan sosial atau penyebaran kebencian dapat menurunkan kesejahteraan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi dapat berperan sebagai faktor pendukung, kesejahteraan psikologis remaja Buddhis lebih banyak ditentukan oleh faktor internal dan nilai-nilai spiritual. Hal ini sejalan dengan pandangan Buddhis bahwa kebahagiaan sejati tidak ditemukan di luar diri, melainkan melalui pengendalian batin dan pengembangan kualitas mental yang sehat (Gethin, 1998; Harvey, 2013). Oleh karena itu, integrasi antara teori psikologi modern dan ajaran Buddhis memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan remaja di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan teknologi memiliki pengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja Buddhis di Pusdiklat Buddhis *Sikkhadāma Santibhūmi*. Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan teknologi cenderung diikuti peningkatan skor kesejahteraan psikologis, tetapi kontribusi yang diberikan relatif kecil ($R^2 = 0,054$). Artinya, teknologi bukanlah faktor utama yang menentukan kesejahteraan psikologis remaja, melainkan hanya salah satu faktor pendukung.

Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat multidimensional (Ryff, 1989; Seligman, 2011) dan dipengaruhi lebih besar oleh faktor internal seperti penerimaan diri, tujuan hidup, serta relasi sosial yang berkualitas daripada sekadar intensitas penggunaan teknologi. Temuan ini juga menambahkan literatur baru terkait pengaruh teknologi terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks remaja Buddhis di Indonesia, yang sebelumnya masih

jarang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman teoretis tentang dinamika kesejahteraan psikologis remaja dengan latar spiritual tertentu.

Secara praktis, penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting:

- 1) Pendidik dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang program pendampingan remaja yang menekankan pada penggunaan teknologi secara sehat, seimbang, dan mendukung proses belajar.
- 2) Orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan sekaligus memberikan contoh penggunaan teknologi yang bijak, serta membangun komunikasi terbuka dengan anak.
- 3) Lembaga pendidikan Buddhis dapat mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Buddhis, seperti kesadaran (*sati*) dan pengendalian diri (*sīla*), dalam kegiatan pembelajaran berbasis teknologi sehingga penggunaan teknologi tidak hanya bermanfaat secara akademik tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis.
- 4) Remaja sebagai subjek utama penelitian ini, diharapkan mampu mengembangkan keterampilan regulasi diri dalam menggunakan teknologi, sehingga tidak terjebak pada dampak negatif seperti kecanduan atau penurunan kualitas hubungan sosial.

Hasil penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, seperti dukungan keluarga, kualitas hubungan pertemanan, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, maupun tingkat religiositas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain *mixed methods* agar mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, dengan mengombinasikan data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian juga dapat diperluas pada populasi yang lebih besar atau membandingkan remaja Buddhis dengan remaja dari latar belakang agama lain untuk melihat perbedaan dan kesamaan dalam dinamika kesejahteraan psikologis di era digital.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak semata-mata ditentukan oleh intensitas penggunaan teknologi, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan sosial yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTANA

- Bodhi, B. (Trans.). (2010). *The connected discourses of the Buddha: A new translation of the Saṃyutta Nikāya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (Trans.). (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Jayatilake, K. N. (1963). *Early Buddhist theory of knowledge*. George Allen & Unwin.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (Trans.). (2009). *The middle length discourses of the Buddha: A new translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saddhatissa, H. (1997). *Buddhist ethics*. Wisdom Publications.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Free Press.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Wells, A. (2010). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO.
- Yusuf, S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.