

Hubungan Adiksi Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Naufal Rais Azharuddin, Siti Qodariah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

naufalrais47@gmail.com

Abstract—Social media is the most accessible site for the 17-24 year old age group dominated by college students. The high activity of social media use will lead to social media addiction. College Students often access social media during lecture hours, delaying work, and lack of sleep. However, students feel that their lives are meaningful, high self-esteem, good self-control and optimism in living a difficult moment in this pandemic. This indicates that students in Bandung have a good well-being. The purpose of this study is to find out how closely the relationship between social media adiksi and psychological well-being in students in Bandung City. The method used is correlational design with quantitative approach with the number of participants as many as 731 college students. The measuring instrument used is Bergen Social Media Addiction Scale and Ryff's Psychological Well-being Scale using an analytical technique called Spearman's Rank Correlation Test. The results showed a negative relationship between Social Media Addiction and Psychological Well-Being in students in Bandung ($rs = -.397, p < .01$). That is, the lower the level of social media addiction students, the higher psychological well-being that students have.

Keywords—Addiction, Student, Social Media, Psychological Well-Being.

Abstrak—Media sosial merupakan situs yang paling banyak diakses oleh kelompok usia 17-24 tahun yang didominasi oleh mahasiswa. Tingginya aktivitas penggunaan media sosial ini akan mengarah pada kecenderungan adiksi media sosial. Mahasiswa sering mengakses media sosial pada jam perkuliahan, menunda mengerjakan tugas, dan kurang tidur. Namun, mahasiswa merasa bahwa hidupnya bermakna, harga diri yang tinggi, kontrol diri yang baik dan optimis dalam menjalani momen sulit dikala pandemi ini. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Kota Bandung memiliki well-being yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara adiksi media sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 731 orang mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah Bergen Social Media Addiction Scale dan Ryff's Psychological Well-being Scale dengan menggunakan teknik analisis yaitu Uji Korelasi Rank Spearman. Hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan yang negatif antara Adiksi Media Sosial dengan Psychological Well-Being pada mahasiswa di Kota Bandung ($rs = -.397, p < .01$). Artinya, semakin rendah tingkat adiksi media sosial mahasiswa maka semakin tinggi psychological well-being yang dimiliki mahasiswa.

Kata Kunci—Adiksi, Mahasiswa, Media Sosial,

Psychological Well-being.

I. PENDAHULUAN

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, Provinsi Jawa Barat merupakan provinsi dengan pengguna internet terbesar di Indonesia dengan kontribusi sebesar 16,7% dari total pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018. Temuan lainnya yaitu mayoritas pengguna internet di Jawa Barat sering mengakses media sosial (Rachmawati, 2019). Sedangkan menurut Pemerintah Provinsi Jawa Barat (2019) menyatakan bahwa Kota Bandung merupakan kota dengan penggunaan media sosialnya terbanyak di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan tingginya konsumsi data pengguna internet di Kota Bandung terutama dalam hal penggunaan media sosial.

Statistik penggunaan media sosial di Indonesia, berdasarkan studi dan riset data oleh HootSuite (We are Social) pada tahun 2020 menjelaskan bahwa pengguna media sosial di Indonesia sebesar 160 juta atau sekitar 59% dari total jumlah penduduk di Indonesia. Salah satu kelompok usia dengan persentase pengguna media sosial tertinggi ada pada kelompok usia 18-24 tahun (30,3%) dengan rincian 14,2% perempuan dan 16,1% laki-laki (Kemp, 2020). Indonesia termasuk negara yang adiktif terhadap media sosial, hal ini dibuktikan dengan Negara Indonesia masuk ke dalam lima besar negara yang paling banyak menghabiskan waktu di media sosial. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit per hari. Angka itu juga di atas rata-rata global yang mencatat waktu 2 jam 24 menit per hari (Ludwianto, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki jumlah waktu penggunaan media sosial yang tinggi yang mengarah kepada kecenderungan adiksi media sosial dengan mayoritas penggunanya ada pada kelompok usia 18-24 tahun.

Mahasiswa menjadikan media sosial sebagai salah satu aktivitas yang paling penting dalam kehidupannya karena media sosial menawarkan berbagai manfaat yang diperoleh oleh mahasiswa seperti perhatian dari orang lain yaitu pengguna media sosial lain, lalu menjadi tempat untuk mendapatkan informasi terkini, sebagai sarana untuk menunjukkan jati diri, dan mendapatkan kenalan baru. Dengan berbagai manfaatnya yang diperoleh, membuat mahasiswa ingin mempertahankan pemerolehan manfaat itu

secara terus menerus, sehingga dengan seiring berjalannya waktu akan terjadi peningkatan dalam menggunakan media sosial (Rahardjo et al., 2020).

Fenomena yang muncul pada mahasiswa terkait adiksi media sosial salah satunya adalah mahasiswa mengaku sering membuka media sosial saat kelas perkuliahan sedang berlangsung (Putri & Halimah, 2019). Selain itu terdapat mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas, tidur di kelas, kesulitan memahami materi, penurunan dan hilangnya hubungan sosial secara langsung karena penggunaan media sosialnya (Hartinah et al., 2019). Berdasarkan durasi penggunaan media sosialnya, mahasiswa di Kota Bandung menggunakan media sosial selama tiga hingga tujuh jam sehari dengan membuka media sosial lebih dari 20 kali dalam sehari (Fatonah & Kusdiyati, 2019; Putri & Halimah, 2019). Sehingga terdapat dugaan bahwa penggunaan media sosial memiliki kecenderungan adiksi media sosial memiliki keterkaitan terhadap kondisi well-being seseorang.

Menurut Hidayat et al. (2017), kelompok remaja tepatnya usia 17-24 tahun merupakan kelompok umur yang memiliki indeks kebahagiaan tertinggi sebesar 75,27. Selain itu, indeks kebahagiaan tertinggi ada pada kelompok penduduk yang berstatus sebagai mahasiswa. Aspek yang memiliki kontribusi yang paling tinggi adalah kesehatan, hubungan sosial, keharmonisan keluarga, dan keadaan lingkungan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Bandung yang berusia 17-24 tahun memiliki indeks kebahagiaan yang tergolong sangat bahagia.

Temuan ini diperkuat oleh fenomena pada masa pandemi covid-19 dimana para mahasiswa memiliki banyak waktu di rumah karena diberlakukannya pembelajaran daring, sehingga memiliki kesempatan yang lebih besar untuk melakukan interaksi dengan orang-orang disekitar tempat tinggalnya termasuk dengan anggota keluarga yang lain. Sehingga mahasiswa memiliki banyak kesempatan untuk melakukan kegiatan bersama dengan keluarga. Kebersamaan ini membuat mahasiswa mampu merasakan kehidupan yang bermakna, harga diri yang tinggi, kemampuan pengendalian diri dan optimisme dalam menjalani momen sulit dikala pandemi ini. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa sebanyak 177 (98.3%) mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (Halimah & Nawangsih, 2021). Hal ini dapat dijadikan dasar untuk mengasumsikan bahwa penduduk Kota Bandung memiliki well-being yang tinggi, terutama pada mahasiswa.

Well-being bukan hanya sekedar memperoleh kesenangan indrawi—perspektif hedonik tetapi juga merupakan pemenuhan potensi diri—perspektif eudamonik (Compton & Hoffman, 2013). Salah satu konsep multidimensi yang menggunakan perspektif eudamonik adalah konsep psychological well-being dari Ryff (1989). Menurut Joshanloo (2018), perpektif hedonik yang diwakili oleh subjective well-being tidak lebih stabil dalam memprediksi well-being dibandingkan perspektif

eudamonik yang diwakili oleh psychological well-being. Hal ini dikarenakan perspektif hedonik didasarkan pada pengalaman emosional yang dapat berubah-ubah seiring berjalannya waktu, sedangkan perspektif eudamonik didasarkan pada pengembangan keterampilan dan kemampuan yang cenderung lebih stabil. Sebagai mahasiswa yang menjadi tujuannya adalah bukan hanya sekedar memperoleh kesenangan sesaat, melainkan perlu meraih masa depannya dengan mengembangkan diri agar mampu mengaktualisasikan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Sehingga peneliti perlu mengkaji well-being mahasiswa melalui konsep psychological well-being.

Berdasarkan hasil literature review, penelitian adiksi media sosial yang dikaitkan dengan well-being perspektif eudamonik masih terbatas, terutama psychological well-being. Sehingga peneliti belum mendapatkan hasil yang konsisten terkait kedua variabel penelitian ini terutama pada kondisi pandemi covid-19. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian korelasi untuk mengetahui seberapa erat keterkaitan kedua variabel tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh gambaran spesifik mengenai adiksi media sosial pada mahasiswa di Kota Bandung.
2. Untuk memperoleh gambaran spesifik mengenai psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung.
3. Untuk memperoleh data empiris mengenai seberapa erat hubungan adiksi media sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung.

II. METODOLOGI

Adiksi medis sosial merupakan keadaan dimana seseorang merasa memiliki perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang dapat mendorong seseorang tersebut untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus dan disertai dengan terganggunya aktivitas sosial (Andreassen, 2015).

Psychological well-being adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa baik, atas dasar mampu memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi, dan penguasaan lingkungan (Ryff & Keyes, 1995).

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Teknik convenience sampling digunakan pada penelitian ini. Pengumpulan data yang digunakan adalah metode online survey melalui Google Form. Partisipan yang terlibat sejumlah 884 mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung, namun yang dapat diolah hanya 731 partisipan mahasiswa (181 laki-laki dan 550 perempuan) dengan kesesuaian kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Rata-rata umur partisipan adalah 20.77 tahun (SD = 1.25).

Adiksi media sosial diukur menggunakan Bergen

Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang diadaptasi oleh Andreassen et al. (2016) yang mengacu pada enam komponen dasar adiksi dari Griffiths et al. (2014). Alat ukur ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sumaryanti et al. (2020). Reliabilitas dengan Alpha Cronbach sebesar 0.762 dan validitas pada rentang 0.501 hingga 0.732.

Psychologica well-being diukur menggunakan Ryff's Psychological Well-being Scale (RPWBS) dari Ryff (1989) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Amalia (2016). Reliabilitas sebesar 0,845 dan validitas setiap item termasuk kategori yang tinggi yakni > 0.30 pada 94% dari keseluruhan aitem.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

TABEL 1. DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN

		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	181	24.8%
	Perempuan	550	75.2%
Usia	18 - 21 Tahun	532	72.8%
	22 - 24 Tahun	199	27.2%
Tinggal Bersama	Bersama Orang Tua	521	71.3%
	Bersama Saudara	51	7.0%
	Sendiri (Asrama / Kost)	159	21.8%
Pengeluaran untuk Pembelian Kuota Internet / Bulan	< Rp. 50.000	95	13%
	Rp. 50.000 - Rp. 100.000	352	48.2%
	Rp. 100.001 - Rp. 150.000	157	21.5%
	Rp. 150.001 - Rp. 200.000	65	8.9%
	> Rp. 200.000	62	8.5%
Waktu Mengakses Media Sosial / Hari	< 3 Jam	99	13.5%
	3 - 6 Jam	412	56.4%
	> 6 Jam	220	30.1%

TABEL 2 PERBANDINGAN RATA-RATA ADIKSI MEDIA SOSIAL BERDASARKAN PERBEDAAN DATA DEMOGRAFI

		Adiksi Media Sosial		
		M	SD	n
Jenis Kelamin	Laki-laki	17.38*	3.894	181
	Perempuan	18.35*	4.105	550
Usia	18 - 21 Tahun	18.18	4.075	532
	22 - 24 Tahun	17.91	4.070	199
Tinggal Bersama	Bersama Orang Tua	18.03	4.017	521
	Bersama Saudara	18.16	3.931	51
	Sendiri (Asrama / Kost)	18.35	4.308	159
Pengeluaran untuk Pembelian Kuota Internet / Bulan	< Rp. 50,000	17.74	4.350	95
	Rp. 50,000 - Rp. 100,000	18.15	3.860	352
	Rp. 100,001 - Rp. 150,000	18.16	4.125	157
	Rp. 150,001 - Rp. 200,000	17.83	4.425	65
	> Rp. 200,000	18.60	4.359	62
Waktu Mengakses Media Sosial / Hari	< 3 Jam	16.30**	3.898	99
	3 - 6 Jam	17.79**	3.863	412
	> 6 Jam	19.51**	4.103	220

* $p < .05$ ** $p < .01$

Pada tabel 1 memperlihatkan bahwa (N = 731) 75.2% partisipan penelitian ini adalah perempuan, 72.8% adalah berusia 18-21 tahun, 71.3% adalah tinggal bersama orang tua, 48.2% adalah yang menghabiskan biaya kuota kisanan Rp.50.000 hingga Rp.100.000, dan 56.4% adalah rata-rata penggunaan 3-6 jam perhari.

Berdasarkan data pada tabel 2, perbandingan rata-rata adiksi media sosial berdasarkan perbedaan jenis kelamin ditemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat adiksi yang lebih tinggi (M = 18.35). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Maksum (2020) menyatakan bahwa skor adiksi media sosial perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut McAlaney et al. (2019), wanita memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan digital melalui media sosial.

Menurut Simsek et al. (2019) mahasiswa perempuan lebih sering mengalami perubahan emosional dalam menggunakan media sosial yang terkait langsung pada aspek mood modification, menurut Griffiths et al. (2014) mood modification adalah pengalaman subyektif yang dilaporkan sebagai konsekuensi dari penggunaan jejaring sosial dan dapat dilihat sebagai coping strategy. Namun hal ini belum cukup untuk menarik kesimpulan bahwa gender merupakan faktor penting yang mempengaruhi adiksi media sosial, perlu adanya kajian mengenai budaya secara spesifik karena adanya perbedaan hasil penelitian terkait dampak gender terhadap adiksi media sosial di beberapa negara (Simsek et al., 2019).

Berdasarkan tabel 2, tingkat adiksi media sosial mahasiswa pada rentang usia 18-21 tahun lebih tinggi (M = 18.18). Hal ini dikarenakan pada rentang usia 18-21 tahun kelompok usia 18-21 tahun menurut teori erikson disebut tahap perkembangan identity versus role confusion dimana pada tahapan ini merupakan periode seseorang mencari tahu siapa mereka, di mana mereka berada di dunia dan ke mana mereka ingin pergi dalam hidup (Nogueiras, 2019), dan media sosial menjadi salah satu alat yang dapat digunakan untuk melakukan eksplorasi.

Berdasarkan tabel 2, mahasiswa yang mengakses media sosial selama lebih dari 6 jam sehari memiliki adiksi media sosial yang lebih tinggi (M = 19.51). Hal ini terjadi karena pada dasarnya platform media sosial dirancang untuk membuat penggunaanya kembali lagi dan lagi untuk menggunakan media sosial (Griffiths, 2018). Sehingga semakin sering mahasiswa meluangkan waktu untuk menggunakan media sosial, semakin bertahan perilaku penggunaan media sosial untuk berulang. Sehingga hal ini sejalan dengan meningkatnya durasi penggunaan media sosial seseorang.

Berdasarkan tabel 2, mahasiswa yang menggunakan lebih dari Rp. 200,000 selama satu bulan memiliki tingkat adiksi yang paling tinggi (M = 18.60). Menurut Rahardjo et al. (2020) pada saat individu merasa dengan menggunakan media sosial membuat kebutuhannya terpenuhi, maka individu tersebut akan meningkatkan aktivitas penggunaan media sosialnya yang secara bersamaan juga membuat

peningkatan biaya untuk pembelian kuota internet. Sehingga orang yang adiksi media sosial akan memiliki pengeluaran yang lebih besar untuk pembelian kuota dibandingkan orang yang tidak adiksi.

TABEL 3 PERBANDINGAN RATA-RATA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BERDASARKAN PERBEDAAN DATA DEMOGRAFI

		Psychological Well-Being		
		M	SD	n
Jenis Kelamin	Laki-laki	217.37	23.038	181
	Perempuan	214.35	26.251	550
Usia	18 - 21 Tahun	214.82	25.793	532
	22 - 24 Tahun	215.83	24.791	199
Tinggal Bersama	Bersama Orang Tua	215.77	24.799	521
	Bersama Saudara	213.67	26.940	51
	Sendiri (Asrama / Kost)	213.36	27.350	159
Pengeluaran untuk Pembelian Kuota Internet / Bulan	< Rp. 50.000	210.94	25.401	95
	Rp. 50.000 - Rp. 100.000	215.18	24.747	352
Waktu Mengakses Media Sosial / Hari	Rp. 100.001 - Rp. 150.000	216.27	23.239	157
	Rp. 150.001 - Rp. 200.000	219.14	29.758	65
	> Rp. 200.000	213.79	30.176	62
Waktu Mengakses Media Sosial / Hari	< 3 Jam	219.53**	23.823	99
	3 - 6 Jam	216.21**	25.636	412
	> 6 Jam	211.02**	25.576	220

**p<.01

Berdasarkan tabel 3, ditemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi (M = 217.37). Temuan ini tidak sejalan dengan pernyataan Ryff (1995) bahwa wanita memiliki kondisi psychological well-being yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Menurut Matud et al. (2019) laki-laki memiliki skor yang lebih baik pada dimensi self-acceptance dan autonomy, sedangkan perempuan memiliki skor yang lebih baik pada dimensi personal growth dan positive relation with others. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih kuat dalam aspek sosial, emosional dan spiritual (Okeke & Okeke, 2018).

Berdasarkan tabel 3, mahasiswa dengan rentang usia 22-24 tahun memiliki skor psychological well-being yang lebih baik (M = 215.83). Hal ini dikarenakan rentang usia 22-24 tahun termasuk pada tahapan dewasa awal, dimana pada tahapan ini merupakan periode seseorang membangun kemandirian, pengembangan karir, memilih pasangan (Santrock, 2011).

Berdasarkan tabel 3, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki skor psychological well-being yang lebih tinggi (M = 215.77) Temuan inipun sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismail & Indrawati (2015), bahwa semakin positif persepsi terhadap dukungan sosial, maka semakin tinggi psychological well-being mahasiswa tersebut. Menurut Eva & Bisri (2018) orang tua merupakan salah satu sumber dukungan sosial bermakna yang dapat memprediksi kesejahteraan seseorang.

TABEL 4 UJI RANK SPEARMAN ANTARA ADIKSI MEDIA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

	Adiksi Media Sosial	Psychological Well-being
Psychological Well-being	-.397**	1
Adiksi Media Sosial	1	-.397**

**p<.01, n=731

Berdasarkan tabel 4, hasil uji korelasi antara variabel adiksi media sosial dan psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung ini diperoleh hubungan yang signifikan dengan arah negatif sebesar $-.397$ ($p<.01$). Hasil ini sejalan dengan hipotesis bahwa semakin mahasiswa tidak mengalami adiksi media sosial, maka akan semakin tinggi psychological well-being yang dimiliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Worsley et al. (2018) dan Balci et al. (2020) bahwa ketika seseorang mengalami adiksi media sosial, maka orang tersebut akan mengalami psychological well-being yang rendah. Hal ini disebabkan karena pada saat mahasiswa secara terus menerus menggunakan media sosial, mahasiswa akan lebih banyak membandingkan diri sendiri dengan pengguna lain di media sosial sehingga memunculkan pandangan negatif terhadap diri sendiri (Aziz, 2020).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa termasuk kategori adiksi media sosial yang rendah. Hal ini disebabkan karena perilaku mahasiswa belum termasuk pada kategori adiksi media sosial yang tinggi, akan tetapi perilaku yang mengarah pada adiksi banyak terjadi pada mahasiswa.
2. Mayoritas mahasiswa termasuk pada kategori psychological well-being yang tinggi.
3. Terdapat hubungan yang lemah namun signifikan antara adiksi media sosial dengan psychological well-being yaitu dengan nilai korelasi sebesar $-.397$ ($p<.01$). Arah hubungan ini negatif yaitu semakin rendah adiksi media sosial maka semakin tinggi psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung.

ACKNOWLEDGE

Terima kasih kepada pembimbing Ibu Dr. Siti Qodariah, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan perhatian sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Terima kasih kepada para mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Kota Bandung yang telah bersedia dan berpartisipasi di dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, S. (2016). Versi Bahasa Indonesia : Studi pada Lansia guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan. In M. Z. H. Hajazi, Latipun, & Iswinarti (Eds.), *Asean Conference 2nd Psychology and Humanity* (Issue 63, pp. 430–437). Forum Psikologi. [http://mpsi.umm.ac.id/files/file/430 - 437 Sofa Amalia%2C S_Psi_%2C M_Si_EDIT.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/430%20-%20437%20S_Psi_%20M_Si_EDIT.pdf)
- [2] Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- [3] Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video

- games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
- [4] Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/35100/14433>
- [5] Balci, Ş., Karakoç, E., & Ögüt, N. (2020). Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 35–63. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/55990/690795>
- [6] Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: The science of happiness and flourishing. In T. Holland (Ed.), *Cengage Learning* (2nd ed.). Jon-David Hague.
- [7] Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan sosial, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa cerdas istimewa. *Prosiding Seminar Nasional Klinis*, 101–112. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/12.-Nur-eva.pdf>
- [8] Fatonah, E. N., & Kusdiyati, S. (2019). Studi Deskriptif Subjektive Well-Being pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 562–569. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.17160>
- [9] Griffiths, M. D. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Education and Health*, 36(3), 66–69.
- [10] Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions* (1st editio, pp. 119–141). Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124077249000069>
- [11] Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/v0i0.7124>
- [12] Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- [13] Hidayat, Y., Sintaningrum, Abidin, Z., & Ginanjar, I. (2017). *Survey indeks kebahagiaan 2017*. <https://litbang.bandung.go.id/detil-kajian/survey-indeks-kebahagiaan-2017-2017>
- [14] Joshanloo, M. (2018). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183–187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- [15] Kemp, S. (2020). Digital 2020: Global Digital Overview. In *datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- [16] Ludwianto, B. (2020, February 5). Berapa Lama Orang Indonesia Pakai Internet Setiap Hari? *Kumparan.Com*, 1. <https://kumparan.com/kumparantech/berapa-lama-orang-indonesia-pakai-internet-setiap-hari-1sm180YziOQ/full>
- [17] Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- [18] McAlaney, J., Close, E. A., & Ali, R. (2019). Gender differences in attitudes towards prevention and intervention messages for digital addiction. *World Conference on Information Systems and Technologies*, 931, 806–818. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16184-2_77
- [19] Nogueiras, G. (2019). *Am I an emerging adult...? What are the developmental tasks that I am facing...?* Miuc.Org. <https://miuc.org/emerging-adult-developmental-tasks-facing/>
- [20] Okeke, C. P., & Okeke, O. J. (2018). Impact of motivation on the psychological wellbeing of nurses in Enugu Metropolis. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 5(1), 15–23. <https://doi.org/10.6007/IJARP/v5-i1/4838>
- [21] Pemerintah Provinsi Jawa Barat. (2019). *16,4 juta pengguna medsos asal Jawa Barat*. Website Resmi Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat. <https://jabarprov.go.id/index.php/news/32777/2019/04/24/164-juta-Pengguna-Medsos-Asal-Jawa-Barat>
- [22] Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525–532. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.17131>
- [23] Rachmawati, A. R. (2019, October 4). Jumlah Pengguna Internet Jabar Terbesar di Indonesia. *PikiranRakyat.Com*, 1–2. <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/pr-01320465/jumlah-pengguna-internet-jabar-terbesar-di-indonesia#:~:text=Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet,mencapai 171%2C17 juta jiwa>
- [24] Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- [25] 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>
- [26] Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- [27] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [28] Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw Hill.
- [29] Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106–119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- [30] Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). Personality and Social Media Addiction Among College Students. *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*, 409(79), 376–379. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.079>
- [31] Wahyuni, E. N., & Maksum, A. (2020). Self-Esteem and Social Media Addiction among College Students: Contribution Gender as Moderator. *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (ICONETOS)*, 1(1), 34–38. <http://conferences.uin-malang.ac.id/index.php/ICONETOS/article/download/1153/479>
- [32] Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563–568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>
- [33] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11.