

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PEREMPUAN DEWASA
MUDA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



QONITAH MILLATA IBROHIM

11020121098

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Surabaya*” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Desember 2024



Qonitah Millata Ibrohim

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Self-Disclosure* dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Surabaya

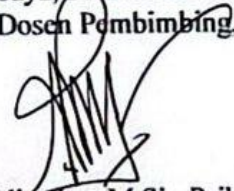
Oleh:

Qonitah Millata Ibrohim

11020121098

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 30 Desember 2024
Dosen Pembimbing,



Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PEREMPUAN DEWASA
MUDA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI KOTA
SURABAYA**

Yang disusun oleh:
Qonitah Millata Ibrohim
11020121098

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 07 Januari 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji,
Penguji I

Dr. Mierfina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji III

Funsu Andjarna, M.Kes
NIP. 198710142014032002

Penguji IV

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 198111022014032001

PERNYATAAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Qonitah Millata Ibrohim
NIM : 11020121098
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : qonithmillata@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Januari 2025

Penulis

(Qonitah Millata I)

ABSTRACT

Psychological well-being is an individual's optimal condition characterized by self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, life goals, and personal growth. Good psychological well-being is needed by young adult women to manage emotional distress and improve quality of life, especially in the context of social media use. This study aims to determine the effect of self-disclosure and social support on psychological well-being of young adult women who use Instagram in Surabaya City. The subjects of this study were 298 young adult women aged 18-40 years who actively use Instagram. The research method used is quantitative correlation with multiple linear regression analysis. The instruments used include Ryff's Scale of Psychological Well-Being (RSPWB), Revised Self-Disclosure Scale (RSDS), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results showed that self-disclosure and social support each had a significant influence on psychological well-being. Similarly, self-disclosure and social support jointly influence psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being, self-disclosure, sosial support*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Psychological Well-Being</i>	11
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	11
2. Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	12
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	14
B. <i>Self-Disclosure</i>	16
1. Pengertian <i>Self-Disclosure</i>	16
2. Aspek <i>Self-Disclosure</i>	18
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Disclosure</i>	19

C. Dukungan Sosial	21
1. Pengertian Dukungan Sosial	21
2. Aspek Dukungan Sosial	23
3. Faktor Dukungan Sosial	23
D. Hubungan Antara Variabel	25
E. Kerangka Teoritik	28
F. Hipotesis.....	29
BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Variabel dan Definisi Operasional.....	30
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	31
C. Teknik Pengumpulan Data.....	33
D. Validitas dan Reliabilitas	37
E. Analisis Data	40
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
a. Deskripsi Subjek.....	44
b. Deskripsi Data Statistik	61
c. Data Tabulasi Silang	64
d. Pengujian Hipotesis.....	67
B. Pembahasan.....	72
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Psychological Well-Being	34
Tabel 2. Skor Jawaban Skala Psychological Well-Being	34
Tabel 3. Blue Print Skala Self-Disclosure	35
Tabel 4. Skor Jawaban Skala Self-Disclosure	35
Tabel 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	36
Tabel 6. Skor Jawaban Skala Dukungan Sosial.....	36
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Item Variabel Psychological Well-Being.....	37
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Psychological Well-Being.....	38
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Item Variabel Self-Disclosure.....	38
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Item Variabel Self-Disclosure.....	39
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Item Variabel Dukungan Sosial	39
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Item Variabel Dukungan Sosial	40
Tabel 13. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 14. Deskripsi Subjek Berdasarkan Domisili	60
Tabel 15. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	60
Tabel 16. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pekerjaan	61
Tabel 17. Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	62
Tabel 18. Rumus Kategorisasi	62
Tabel 19. Kategorisasi variabel Self-Disclosure.....	63
Tabel 20. Kategorisasi variabel Dukungan Sosial	63
Tabel 21. Kategorisasi variabel Psychological Well-Being.....	63
Tabel 22. Tabulasi Silang Usia	64
Tabel 23. Tabulasi Silang Domisili Wilayah	65
Tabel 24. Tabulasi Silang Pendidikan Terakhir.....	65
Tabel 25. Tabulasi Silang Pekerjaan.....	66
Tabel 26. Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 27. Hasil Uji Multikolinearitas	68
Tabel 28. Hasil Uji T (Parsial).....	69
Tabel 29. Hasil Uji F (Simultan).....	70
Tabel 30. Hasil Uji Koefisien Determinasi	70
Tabel 31. Rangkuman Hasil Uji Sumbangan Efektif Variabel	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	28
Gambar 2. Grafik Scatterplot (Heterokedastisitas)	68



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Isaac Michael.....	70
Lampiran 2. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	71
Lampiran 3. Skala <i>Self-Disclosure</i>	73
Lampiran 4. Skala Dukungan Sosial.....	75
Lampiran 5. Hasil Survei Preferensi Platform Media Sosial	76
Lampiran 6. Tabulasi Skoring <i>Psychological Well-Being</i>	92
Lampiran 7. Tabulasi Skoring Skala <i>Self-Disclosure</i>	103
Lampiran 8. Tabulasi Skoring Skala Dukungan Sosial	116



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 13(2), 109–122. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>
- Akbar, S. N. (2014). Hubungan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ecopsy*, 1(4). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.502>
- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social Penetration: The Deevlopment of Interpersonal Relationships* (Holt, Rinehart, & Winston (eds.)).
- Anwar, I. C. (2023). *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*. Tirto.Id. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14(2), 162–171.
- Athamukhaliddinar, R. R. (2019). *Subjective Well-Being, Psyhcological Well-Being dan Workplace Well-Being dengan Kesehatan Mental Pada Karyawan PT PAL Indonesia (PERSERO)*.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Jumlah Penduduk Surabaya Menurut Jenis Kelamin dan Kelompok Umur (Jiwa), 2021-2022*. Badan Pusat Statistik. <https://surabayakota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjM2IzI=/jumlah-penduduk-surabaya-menurut-jenis-kelamin-dan-kelompok-umur.html>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2008). *Psikologi Sosial jilid 2* (Ed. 10). Jakarta: Erlangga.
- Caci, B., Cardaci, M., & Miceli, S. (2019). Development and Maintenance of Self-Disclosure on Facebook: The Role of Personality Traits. *SAGE Open*, 9(2), 1–14. <https://doi.org/10.1177/2158244019856948>
- Chen, L., Hu, N., Shu, C., & Chen, X. (2019). Personality and Individual Differences Adult attachment and self-disclosure on social networking site : A

- content analysis of Sina Weibo. *Personality and Individual Differences*, 138(2), 96–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.028>
- Clarissa, J., & Tamburian, H. H. D. (2019). Instagram dan Self Disclosure dalam Perspektif Komunikasi Antarpribadi terhadap Siswa - Siswi SMA Santo Kristoforus II. *Koneksi*, 3(2), 328–335. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6366>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication* (14th editi). Pearson Education Limited.
- Dianto, M. (2017). PROFIL DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA SISWA DI SMP NEGERI KECAMATAN BATANG KAPAS PESISIR SELATAN. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Diego. (2024). *Kesehatan Mental di Zaman Now*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/hd-syrh/kesehatan-mental-di-zaman-now-23DTYUH1fVa/full>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi: Character*, 10(02), 788–799.
- Estrherina, I. (2023). *Perempuan Kurang Bahagia dibanding Pria*. Tempo. <https://koran.tempo.co/read/gaya-hidup/484400/perempuan-kurang-bahagia-dibanding-pria>
- Euronews. (2023). *Girls have worst mental health than boys in Europe, WHO says*. Euronews. <https://www.euronews.com/health/2023/10/10/girls-have-worse-mental-health-than-boys-in-europe-who-says>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Evelyn, & Savitri, L. S. Y. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Pola Pengasuhan Orang Tua Anak Berusia Middle Childhood dari Keluarga Miskin. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 434–449.
- Fauzia, A. Z. (2019). *Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Self-Disclosure pada*

Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Bandung.
Universitas Pendidikan Indonesia.

- GoodStats. (2024). *5 Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh di Indonesia Sepanjang 2024.* <https://data.goodstats.id/statistic/5-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-di-indonesia-sepanjang-2024-2P0iG>
- Gunawan, H. (2022). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi* (Cetakan Ke). Alfabeta.
- Harahap, D., & Hendriyani. (2023). Motivation , Self Disclosure dan Psychological Well Being pada Perempuan Dewasa Muda Ibu Kota melalui Media Sosial Instagram. *Journal of Education, Humaniora and Social Science (JEHSS)*, 6(2), 744–759. <https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1941>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Erlangga.
- Imai, T., & Imai, A. (2019). Cross-ethnic self-disclosure buffering negative impacts of prejudice on international students' psychological and social well-being. *Journal of International Students*, 9(1), 66–83. <https://doi.org/10.32674/jis.v9i1.279>
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *ANALISIS DATA KUANTITATIF Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda* (H. Warnaningtyas (ed.); Vol. 14, Issue 5). Lakeisha.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). DUKUNGAN SOSIAL DAN KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KARYAWATI PT . SC ENTERPRISES SEMARANG. *Jurnal Proyeksi*, 11(1), 46–54.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self.*
- Kirana, A., & Moordiningsih. (2010). Studi Korelasi Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik: Telaah Pada Siswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 47–54.
- Kumail, M. H. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Latifa, R., . C., Subchi, I., Durachman, Y., & Maman, U. (2019). Self-Disclosure in Indonesian Social Media User: What Leads People to Self-Disclose in

- Social Media? In *Journal of Engineering and Applied Sciences* (Vol. 14, Issue 21, pp. 8047–8054). <https://doi.org/10.36478/jeasci.2019.8047.8054>
- Laura A. King. (2010). *Psikologi umum : sebuah pandangan apresiatif* Laura A. King (p. 542).
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(16), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Matthes, J., Koban, K., Neureiter, A., & Stevic, A. (2021). Longitudinal Relationships Among Fear of COVID-19 , Smartphone Online Self-Disclosure , Happiness , and Psychological Well-being: Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(9), 1–11. <https://doi.org/10.2196/28700>
- 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>
- Muhid, A. (2019). *ANALISIS STATISTIK 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSS for Windows* (D. N. Hidayat (ed.); Edisi ke 2). Zifatama Jawa.
- Nguyen, H. T., & Ho, T. T. Q. (2022). Online self-disclosure and well-being among Vietnamese adolescents: online social support as a mediator. *Mental Health and Social Inclusion*, 26(4), 339–346. <https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2022-0003>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130–143.
- Parimal, B. S., Goel, A., & Gupta, K. (2022). Social support as a predictor of psychological well-being of transfusion dependent thalassemics. *International Journal of Health Sciences*, 6(S8), 138–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS8.9666>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Populix. (2024). *Survei Populix Penggunaan Media Sosial, Instagram Paling Banyak Digunakan*. <https://info.populix.co/articles/penggunaan-media-sosial/>
- Prabandari, R. B., & Huwae, A. (2024). Exploring Self-Disclosure and Its Impact on Psychological Well-Being among Homosexuals (Gay). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.51214/00202406794000>

- Pranadhita, I. B. C. (2022). Analisis Kajian Pustaka Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 8010–8015.
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312. <https://doi.org/10.31315/jik.v18i3.3919>
- Purwantini, L., & Pramintari, R. D. (2019). Generasi Phi: Adaptabilitas Karier, Kemampuan Metakognitif, & Dukungan Sosial. *Jurnal Selaras Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 29–46.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL- BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta) Abstrak. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Raya, F. B. (2024). *Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Penyebarluasan Informasi Lelang*. Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-jayapura/baca-artikel/16975/Pemanfaatan-Media-Sosial-sebagai-Sarana-Penyebarluasan-Infomasi-Lelang.html#:~:text=Sedangkan untuk Instagram%2C berdasarkan data,usia 65 tahun ke atas>
- Riyanto, A. D. (2024). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Rosa, N. N. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DARING MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
- 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/http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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>
- 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>
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). SELF DISCLOSURE MELALUI MEDIA

- SOSIAL INSTAGRAM (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Saidah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p116-122>
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (5th ed). John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Healthy Psychology: Biopsychosocial Interactions* (berilustra).
- Saraswati, D. R., & Purwandari, E. (2023). Kesejahteraan Psikologis, Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Pasien Tuberkulosis Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 334–344. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Siddik, I. N., Oclaudya, K., Ramiza, K., & Nashori, F. (2017). Kebermaknaan Hidup ODHA Ditinjau Dari Keikhlasan dan Dukungan sosial. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(199–211).
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). KETERBUKAAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling : Teori Dan Praktik)*, 05(01), 1–48.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan Ke). CV Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif. *Biopsikososial*, 2(1), 28–57.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & Mckinney, C. (2020). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1–14. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Tasema, J. K. (2018). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X. *Jurnal MANEKSI (Management Ekonomi Dan Akuntansi)*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.31959/jm.v7i1.84>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2018). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas* (Edisi Kedu). Prenada Media.

- Urke, H. B., Holsen, I., & Larsen, T. (2021). Positive Youth Development and Mental Well-Being in Late Adolescence: The Role of Body Appreciation. Findings From a Prospective Study in Norway. *Frontiers in Psychology*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696198>
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tam*, 7(1), 3435–3442.
- Verizka, A., & Kertamuda, F. E. (2020). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI PENGALAMAN KEKERASAN EMOSIONAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 27–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51353/inquiry.v11i1.393>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wiko, D., Suara, M., & Murtiani, F. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Perawat dalam Merawat Pasien COVID-19. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.817>
- Zaman, R. K., Nasir, K., Azid, M. A. A., & Hussain, A. A. (2021). Psychological Well-Being Control Mechanisms Based on the Method of Al-Tafakkur in the Qur'an. *Journal of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah*, 17(October), 26–38. <https://ikpm.jpa.gov.my/>.
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well - being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(286), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2