

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT
KECEMASAN TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
GENENERASI Z 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)



M. REVIKASYA RIZALDI

11020121093

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi Z 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Desember 2024



M. Revikasya Rizaldi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan terhadap
Psychological Well-Being Pada Generasi Z di Kota Surabaya**

Oleh:

M. Revikasya Rizaldi

11020121093

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 PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT
KECEMASAN TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
GENERASI Z DI KOTA SURABAYA

Yang disusun oleh:
M. Revikasya Rizaldi
11020121093

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 07 Januari 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phl. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji,
Penguji I

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

Penguji II

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

NIP. 197602272009122001

Penguji III

Funsu Andiarna, M.Kes

NIP. 198710142014032002

Penguji IV

Nova Lusiana, M.Keb

NIP. 198111022014032001



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 : M. Revikarya Rizaldi
NIM : 11020121093
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : revikarya2@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan
terhadap Psychological Well-Being pada Generasi Z 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

(M. Revikarya Rizaldi)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan terhadap *psychological well-being* pada Generasi Z di Kota Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang mengukur tiga variabel utama yaitu Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS), *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS), dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Subjek penelitian terdiri dari 270 individu generasi Z yang berusia antara 12 hingga 27 tahun, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada dalam kategori *psychological well-being* sedang (64,4%), dengan proporsi pengguna media sosial yang sedang (58,5%) dan tingkat kecemasan yang sedang (69,6%). Analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa baik penggunaan media sosial ($p < 0,001$, $\beta = -0,385$) maupun tingkat kecemasan ($p < 0,001$, $\beta = -0,561$) berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Selain itu, hasil uji F menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* ($p < 0,001$, $F = 110,071$), dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,452, yang berarti 45,2% variasi *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Penggunaan Media Sosial, Tingkat Kecemasan, *Psychological Well-Being*, Generasi Z



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of social media use and anxiety level on psychological well-being in Generation Z in Surabaya City. The method used in this study is quantitative with data collection techniques through questionnaires that measure three main variables, namely the Social Media Use Intensity Scale (SIPMS), Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), and Psychological Well-Being Scale (PWBS). The research subjects consisted of 270 generation Z individuals aged between 12 to 27 years, who were selected using purposive sampling technique based on the criteria of actively using social media. The results showed that the majority of subjects were in the moderate psychological well-being category (64.4%), with a moderate proportion of social media users (58.5%) and a moderate level of anxiety (69.6%). Multiple linear regression analysis revealed that both social media use ($p < 0.001$, $\beta = -0.385$) and anxiety level ($p < 0.001$, $\beta = -0.561$) had a significant effect on psychological well-being. In addition, the F test results show that both variables simultaneously have a significant effect on psychological well-being ($p < 0.001$, $F = 110.071$), with a coefficient of determination R^2 of 0.452, which means that 45.2% of the variation in psychological well-being can be explained by the use of social media and anxiety levels..

Keywords: Social Media Use, Anxiety Level, Psychological Well-Being, Generation Z.

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
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Psychological Well-Being</i>	12
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	12
2. Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	13
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> . 14	
B. Penggunaan Media Sosial.....	17
1. Pengertian Penggunaan Media Sosial.....	17
2. Aspek Penggunaan Media Sosial	18
3. Faktor-faktor Penggunaan Media Sosial	19

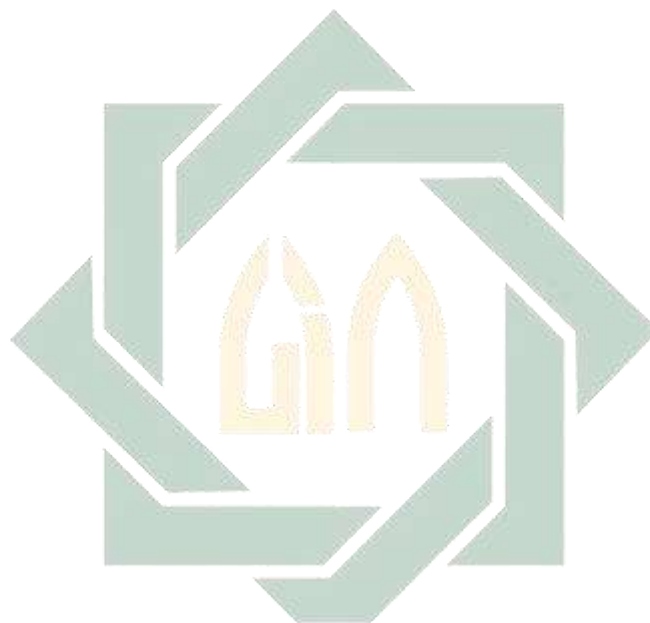
C.	Kecemasan.....	20
1.	Pengertian Kecemasan.....	20
2.	Tingkat Kecemasan	22
3.	Aspek Kecemasan.....	24
4.	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	25
D.	Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	29
E.	Kerangka Teoritik.....	31
F.	Hipotesis	34
BAB III	METODE PENELITIAN	35
A.	Variabel dan Definisi Operasional	35
B.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
C.	Teknik Pengumpulan Data	38
D.	Validitas dan Reliabilitas.....	44
E.	Analisis Data	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A.	Hasil Penelitian.....	52
1.	Deskripsi Subjek.....	52
2.	Pengujian Hipotesis	60
B.	Pembahasan	64
1.	Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	64
2.	Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap <i>Psychological Well- Being</i>	67
3.	Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	69
BAB V	PENUTUP.....	72
A.	Simpulan.....	72
B.	Saran	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Item favorable dan Unfavorable Kuesioner PWBS	40
Tabel 3.2 Skoring Jawaban Kuesioner PWBS	40
Tabel 3.3 Item Favorable & Unfavorable Kuesioner SIPMS	41
Tabel 3.4 Skoring Kuesioner SIPMS	41
Tabel 3.5. Item Favorable dan Unfavorable Kuesioner Z-SAS	42
Tabel 3.6 Skoring Jawaban Kuesioner Z-SAS.....	42
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas PWBS.....	45
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas PWBS	45
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas SIPMS	46
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas SIPMS	47
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Z-SAS	47
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Z-SAS.....	48
Tabel 3.13 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 3.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	50
Tabel 3.15 Hasil Uji Multikolinearitas.....	51
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4.3 Pedoman Hasil Kategorisasi	54
Tabel 4.4 Kategori Psychological Well-Being.....	55
Tabel 4.5 Kategori Penggunaan Media Sosial	55
Tabel 4.6 Kategori Tingkat Kecemasan.....	56
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan PWB.....	57
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Rentang Usia dengan PWB.....	58
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial dengan PWB	59
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan PWB	60
Tabel 4.11 Hasil Uji t.....	61
Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi	63
Tabel 4.14 Nilai Untuk Menghitung Sumbangan Efektif Variabel	63

DAFTAR GAMBAR

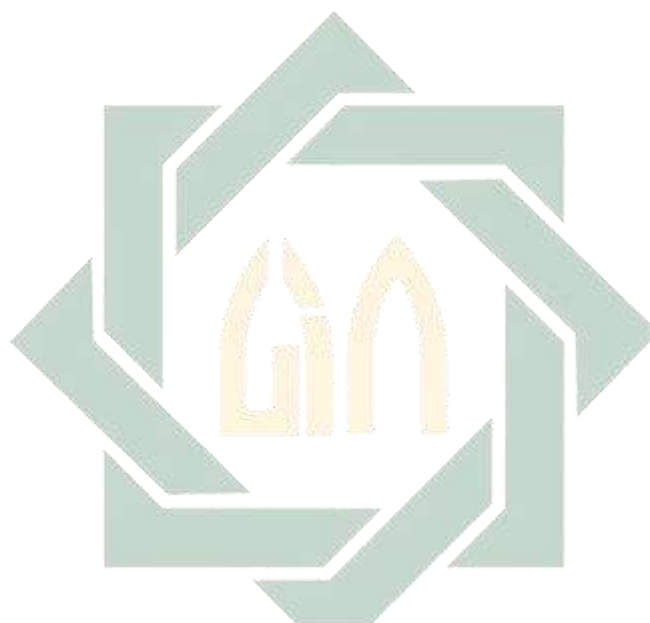
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
--------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Isaac and Michael	81
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	84
Lampiran 3. Tabulasi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	89
Lampiran 4. Tabulasi Skala Penggunaan Media Sosial.....	97
Lampiran 5. Tabulasi Skala Kecemasan	106



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18–31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Anggi, E. F. (2012). *Hubungan antara intensitas menonton sinetron televisi terhadap perilaku imitasi gaya hidup artis pada remaja*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- APA. (2020). *Stress in America™ 2020 A National Mental Health Crisis*. American Psychological Association.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(1), 1–8.
- Athamukhaldinnar, R. R. (2019). *Subjective Well-Being, Psychological Well-Being dan Workplace Well-Being dengan Kesehatan Mental Pada Karyawan PT PAL Indonesia (Persero)*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Kota Surabaya Dalam Angka 2021*.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, *37*(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bidayah, S. I. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Hidup Remaja di Jawa Timur*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship between Facebook Use and Well-Being depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *21*(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Casey, A. E. (2024). Generation Z and Mental Health. *The Annie E. Casey Foundation*.
- Cendrawan, J., & R. P. Ajisukmo, C. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, *17*(2), 203–216. <https://doi.org/10.24002/jik.v17i2.1793>

- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, *104*, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Croarkin, P. E. (2023). *Social Media and Anxiety in Youth A Narrative Review and Clinical Update*. *32*, 55902.
- Djarmiko, C. B. P., Permatasari, N. I., Romero, D. A., & Husna, I. (2023). Kajian Pustaka : Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Malahayati*, *7*(2), 701–707. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10625>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Jurnal Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *10*(1), 19–31.
- Fatmawati, F.-. (2022). Health Anxiety and Psychological Well-Being Among Physicians During Coronavirus Pandemic (Kecemasan Kesehatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter Selama Pandemi Virus Corona). *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *7*(1), 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i1.12305>
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). “True Gen”: Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company*, 10.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, *10*(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(1), 52–58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0537>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi di Kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *7*(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). *Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z*. *8*(2), 139–146.
- Harahap, F. F., Nura'rafaa, A. P., Ridwan, & Abdillah, R. (2024). Pengaruh perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, *2*(8), 1123–1236.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian*

- Journal of Psychiatry*, 16, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. WHO Regional Office for Europe.
- Laila Meiliyandrie Indah Wardani & Sri Wahyuning Astuti. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologi Generasi Milenial Pengguna Media Digital Di Jakarta Selatan. *Journal of Southeast Asia Psychology (SAPJ)*, 7(2), 14. <https://doi.org/10.51200/sapj.v7i2.5226>
- M. Nagaraj. (2017). Anxiety and Psychological Well-Being among Adult and Old Age. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.099>
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mafazatil Umami. (2021). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan self awareness pada remaja lombok*.
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Mardiah, W., Hastuti, H., & Nugraha, B. A. (2022). Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 996–1013. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.317>
- McEwen, B. S. (2013). Erratum: Brain on stress: How the social environment gets under the skin (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (2012) 109 (17180-17185) DOI: 10.1073/pnas.1121254109). *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(4), 1561. <https://doi.org/10.1073/pnas.1221399110>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS. In *Zifatama Jawara*.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1* (5th ed.). Erlangga.
- Oluku, I. (2023). Determination of Anxiety Level and Psychological Well-being of Undergraduate Nursing Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Education and Research in Nursing*, 20(4), 367–373. <https://doi.org/10.14744/jern.2023.22395>

- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218.
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2020). Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being. *Psychological Reports*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Pujiati, M. (2024). Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z. 5(9), 3616–3627.
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16.
- Ranira, A. P., Rahmania, F. A., & Anisa, S. N. (2023). The Role of Anxiety and Religiosity on the Psychological Well-Being of Generation Z in Early Adulthood. *International Proceeding 1st ICPSYH2*, 18, 157–167.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Muslim College Student. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Rizky, A. (2021). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa Sma Negeri 2 Temanggung. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan ...*, 180.
- 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. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and

- practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- 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>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal psychology: a discovery approach*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Setyowati, A., Chung, M., & Yusuf, A. (2019). among adolescents : Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(1), 15–18. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019>
- Sholehah, J. (2023). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Program Sarjana UIN SUSKA Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the state-trait inventory STAI (form Y). *CA: Mind Garden*, 29(4), 348–353.
- Stieger, M., Flückiger, C., Rügger, D., Kowatsch, T., Roberts, B. W., & Allemand, M. (2021). Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(8). <https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118>
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2021). Emotional Well-Being Under Conditions of Lockdown: An Experience Sampling Study in Austria During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2703–2720. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00337-2>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (5th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan Ke). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suharto, E. P. (2019). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Mutasi Anggota Polri*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sukmawati, S., & Husna, S. (2023). The Impact of Religiosity and Social Support on Psychological Well-Being among Tahfidz Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 213–231.

<https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.3907>

- Tempo. (2020). *APJII: Pengguna Internet RI 196,7 Juta Orang atau 73,7 Persen Penduduk*. Tempo.Co.
- Tunç, A. Ç. (2020). Anxiety and Psychological Well-Being Levels of Faculty of Sports Sciences Students. *International Education Studies*, 13(5), 117. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n5p117>
- Tutupary, T., Desi, & Lahade, J. (2021). Kesejahteraan psikologis yang tidak berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 645–656.
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(November 2018), 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/doi:10.1007/s10964-019-01060-9>
- Wiranata, R. (2024). *Platform Media Sosial yang Wajib Dimiliki di Era Digital*. Batam News.
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Yudiatmaja, F. (2013). *Analisis regresi dengan menggunakan aplikasi komputer statistik SPSS*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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>