

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI PERGURUAN TINGGI
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyusun
Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Selsa Elma Eldiana
11040120138

Dosen Pembimbing

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si.

NIP. 196208241987031002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Regulasi Diri Dan Subjektif Well-Being Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Perguruan Tinggi 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 secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 9 April 2024



Selsa Elma Eldiana

11040120138

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SUBJEKTIF WELL-BEING* TERHADAP
ADIKSI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA PENGGUNA
INSTAGRAM DI PERGURUAN TINGGI SURABAYA**

Oleh

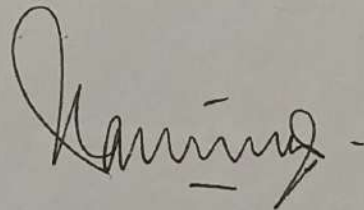
SELSA ELMA ELDIANA

11040120138

Telah Disetujui Untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 09 April 2024

Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si.

NIP. 196208241987031002

SKRIPSI

PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA
PENGUNA INSTAGRAM DI PERGURUAN TINGGI SURABAYA

Yang disusun oleh

Selsa Elma Eldiana

11040120138

Telah dipertahankan di depan tim penguji pada Tanggal 13 Juni 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Chik Khoirun Ni'am

NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

Penguji II

Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si

NIP. 197605112009122002

Penguji III

Ria Qadariah Arief, M. Kes

NIP. 198703142014032001

Penguji IV

Malikah, S.Ag, M.Psi

NIP. 197203122009122001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : SELSA ELMA ELDIANA
NIM : 11040120138
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : selsaelma01@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 REGULASI DIRI DAN SUBJECTIVE WELL-BEING TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI PERGURUAN TINGGI 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 izin 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 Oktober 2024

Penulis



(Selsa Elma Eldiana)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRACT

Social media addiction is a condition where the use of social media becomes uncontrolled and tends to be forceful. The ability to self-regulate plays an important role in managing their use of social media more effectively, so as to reduce the negative impact of addiction on subjective well-being. This research aims to determine the influence of self-regulation and subjective well-being on Instagram social media addiction. The research subjects were 6-8 semester students at universities in Surabaya who actively used Instagram. In this research, the subjects used were 272 respondents. This research uses a correlational quantitative method using multiple linear regression analysis techniques. There are four instruments used, namely the Instagram Addiction Scale (TIAS), the Satisfaction with Life Scale (SwLS), and the self-regulation scale which refers to the aspects expressed by Brown and Miller. The research results show that there is a significant influence of self-regulation and subjective well-being on Instagram social media addiction

Keywords ; Instagram social media addiction, self-regulation, subjective well-being

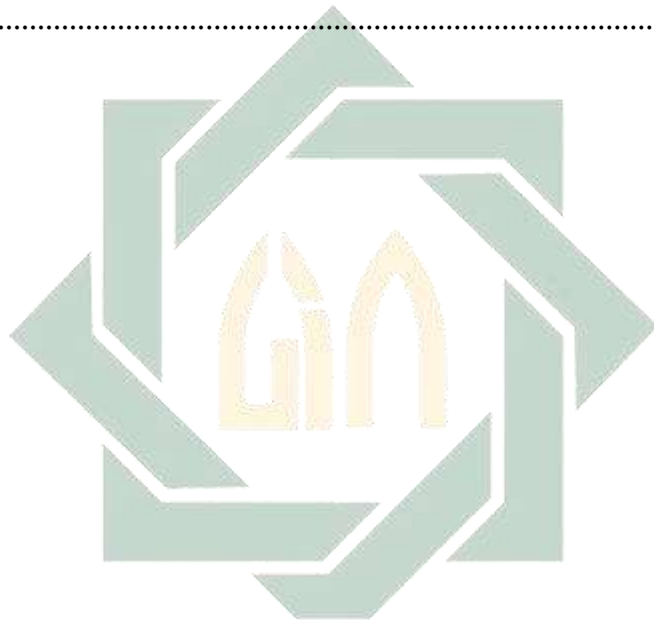
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB 2	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Adiksi Media Sosial	8
1. Definisi Media Sosial	8
2. Definisi Adiksi media sosial	8
3. Adiksi Media sosial dalam prespektif Islam	9
4. Aspek Adiksi media sosial	10
5. Faktor-faktor penyebab adiksi media sosial	11
B. Regulasi Diri	12
1. Definisi Regulasi diri	12

2. Regulasi diri dalam prespektif Islam	14
3. Tahapan Regulasi diri	14
4. Faktor-faktor mempengaruhi regulasi diri.....	17
5. Komponen Regulasi diri.....	18
C. <i>Subjective Well-being</i>	20
1. Definisi Subjective Well-being.....	20
2. Subjective Well-Being dalam prespektif Islam	21
3. Komponen Subjective Well-Being	22
4. Faktor-faktor mempengaruhi <i>Subjective-well being</i>	22
D. Hubungan antar variabel	24
E. Kerangka Teoritik.....	25
F. Hipotesis.....	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
A. Variabel dan Definisi Operasional	28
B. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Teknik Sampling.....	28
3. Sampel	29
C. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Instrumen pengukuran Regulasi Diri.....	30
2. Instrumen pengukuran Subjective Well-being	31
3. Instrumen pengukuran Adiksi Media sosial	32
D. Validitas dan Realibilitas.....	33
1. Uji Validitas.....	33
2. Uji Realibitas.....	37
E. Uji Asumsi Klasik	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Multikolineritas	39
3. Uji Heterokedastisitas.....	40
F. Analisis data	41
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Subjek	42

B. Uji Hipoteis Penelitian.....	49
C. Pembahasan.....	52
BAB V.....	56
PENUTUP.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Rumus Issac dan Michel	29
Tabel 2 Blue Print Skala Regulasi diri	30
Tabel 3 Blue Print skala Subjetive well-being	31
Tabel 4 Blue Print The Instagram Addiction Scale (TIAS).....	32
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Instagram Feed Addiction (IFA).....	33
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Instagram Stories Addiction (ISA).....	34
Tabel 7 Hasil Uji Validitas skala Reulasi diri	34
Tabel 8 Hasil Uji Validitas skala Satisfaction with Life Scale (SwLS)	35
Tabel 9 HasilUji Realibilitas IFA	37
Tabel 10 Hasil Uji Realibitas ISA	37
Tabel 11 Hasil UjiRealibitas Regulasi diri	38
Tabel 12 Hasil Uji Realibitas SwLS	38
Tabel 13 Hasil uji normalitas	39
Tabel 14 Hasil Uji Multikolinieritas.....	39
Tabel 15 Hasil Uji Uji heteroskedastisitas.....	40
Tabel 16 Pedoman Hasil Pengukuran	43
Tabel 17 Kategorisasi Adiksi Media Sosial Instagram	43
Tabel 18 Kategorisasi Regulasi diri	43
Tabel 19 Kategorisasi Subjective Well-being	44
Tabel 20 Kalsifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 21 Hasil Crosstabulation Jenis Kelamin dengan Adiksi Instagram.....	45
Tabel 22 Kalsifikasi Subjek Berdasarkan Usia	45
Tabel 23 Hasil Crosstabulation Usia dengan Adiksi Instagram	46
Tabel 24 Kalsifikasi Subjek Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 25Hasil Crosstabulation perguruan tinggi dengan Adiksi Instagram	48
Tabel 26 Hasil Uji T	50
Tabel 27 Hasil Uji F	51
Tabel 28 Hasil Uji R-Square.....	51

DAFTAR GAMBAR

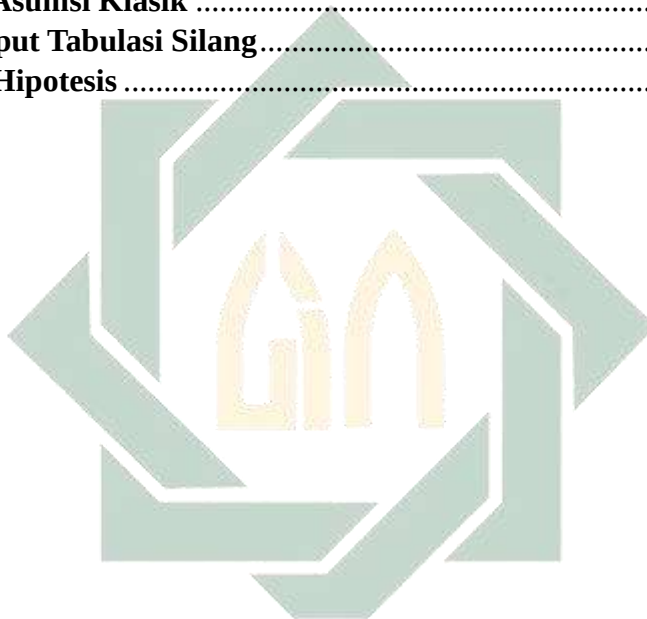
Gambar 1 kerangka teori	27
Gambar 2 Kalsifika subjek berdasarkan asal perguruan tinggi	46



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent	65
Lampiran 2 Lembar Kuisioner	66
Lampiran 3 Uji Validitas	73
Lampiran 4 Uji Realibilitas	90
Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik	91
Lampiran 6 Output Tabulasi Silang	92
Lampiran 7 Uji Hipotesis	94



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). Gambaran subjective well being pada remaja perempuan di pondok pesantren. *Temu Ilmiah Psikologi Positif I. Seminar Dan Call for Paper" Positive Psychology in Dealing with Multigeneration". Universitas Pertamina Jakarta.*
- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). REGULASI DIRI DAN KECANDUAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA GENERASI Z FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI; Jurnal Empati: Volume 11, Nomor 6, Tahun 2022 (Desember 2022).* <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 291743. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Allahverdi, F. Z. (2022). Relationship between perceived social media addiction and social media applications frequency usage among university students. *Psychology in the Schools*, 59(6), 1075–1087.
- Annisa, F. D. (2023). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Pengguna TikTok*. Universitas Andalas.
- Annur, C. M. (2022). *Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari?* Databoks; Katadata Media Network.
- Anshori, A. G. (2018). *Hukum perjanjian Islam di Indonesia: konsep, regulasi, dan implementasi*. Ugm Press.
- Ardhini, A. P. D., & Tondok, M. S. (2023). Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 69–77.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. UIN Raden Intan Lampung.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective-Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42.
- Ayub, M. S., Rozali, A. A., Marni, N., Ayub, M. S., Rozali, A. A., & Marni, N. (2019). Media sosial dan kecanduan penggunaan menurut Islam. *Jurnal Wacana Hukum Islam Dan Kemanusiaan*, 13(1), 313–330.
- Balqis, S. J., & Halimah, L. (2021). Pengaruh self-regulation terhadap adiksi media sosial Instagram pada emerging adulthood. *Prosiding Psikologi*, 202–207.

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2, 64–82.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In *Self-regulation and self-control* (pp. 78–128). Routledge.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In *Treating addictive behaviors*, 2nd ed. (pp. 61–73). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1934-2_5
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Cendrawan, J., & Ajisukmo, C. R. P. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi keinginan mahasiswa dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 203–216.
- Conney Stephanie, O. Y. (2021). Riset ungkap lebih dari separuh penduduk Indonesia melek media sosial. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/24/08050027/riset-ungkap-lebih-dari-separuh-penduduk-indonesia-melek-media-sosial>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158–167.
- De Sixte, R., Fajardo, I., Mañá, A., Jáñez, Á., Ramos, M., García-Serrano, M., Natalizi, F., Arfé, B., & Rosales, J. (2021). Beyond the educational context: Relevance of intrinsic reading motivation during COVID-19 confinement in Spain. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703251>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 542–575. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. (pp. 11–58). Springer Science + Business Media.

https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 463–473). Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist*, 61(4), 305–314.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Dwianti, N. R. (2020). *Pengaruh social media use dan work-life balance terhadap subjective well-being perempuan bekerja*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Eksakti, E. (2019). *HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Firdaus, T. (2019). *Hubungan kecenderungan penggunaan media sosial dengan psychological well being*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Friedman, Howard S & schustack, M. W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. (3rd ed.). Erlangga.
- Ghibran, R. M. (2010). Self-Efficacy dan Subjective Well-Being pada Warga Miskin yang Tinggal Di Bantaran Kali dan Di Rumah Susun (Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among Poor People Who Live At The Stum Of Riverside and People Who Live At The Flat). *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Epistemologis dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 40–54.
- Gillebaart, M. (2018). The ‘operational’ definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1231.
- Glantz, M. D. (2019). Addiction models and the challenge of having impact. In *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1823–1828). Wiley-Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/acer.14136>
- Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2023). HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA BERPRESTASI KELAS XI DI SMK. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 107–116.

- Haryuningrum, R., & Sawitri, D. R. (2015). Regulasi Diri Dan Adiksi Situs Jejaring Sosial Facebook Pada Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(4), 282–286.
- Hofmann, W. (2023). *Self-control*.
- Ilhamsyah, I., & Mitra, M. (2022). Revolusi Mental: Pemuda dan Habit Barunya dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini. *Jurnal Hadratul Madaniyah*, 9(1), 9–18.
- Irawan, J., & Andriani, I. (2023). HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MAHASISWA. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 203–211.
- Istriyanti, N., & Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1. <https://doi.org/10.24843/JPU.2014.v01.i02.p09>
- Izza, N., & Muhammadi, A. G. A. (2021). Model Regulasi Diri Dalam Pengembangan Karakter Religius MIN 1 Jombang. *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 224–241.
- Johari, M. H., Baharuddin, A. S., & Ihwani, S. S. (2019). Media sosial dan kelestarian penggunaan menurut Islam. *Jurnal Channel*, 3(2), 1–16.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849–858.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85–96.
- Kominfo. (2023). *Kominfo : Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. Kominfo; Brs. https://www.kominfo.go.id/content/detail/3415/kominfo-pengguna-internet-di-indonesia-63-juta-orang/0/berita_satker
- Laila, D. R. N. (2019). *Pengaruh religiusitas terhadap psychological well being pada santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Misrawati, D., Mariyam, R. R., & Deviana, D. (2018). Dampak Adiksi Media Sosial Terhadap Penerimaan Diri Dan Kelekatan Dalam Relasi Sosial (Adult attachment). *Biopsikososial*, 2(2), 2–18.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Zifatama Publisher.
- Mujamiasih, M. (2013). Subjective well-being (SWB): Studi indigenous karyawan bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- Mulia, A., Gutji, N., & Yusra, A. (2023). Pengaruh Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Instagram pada Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi. *Jurnal Paramaedutama*, 1(1), 20–26.

- Muqtafa, R. K., Yudiana, W., & Pebriani, L. V. (2022). PERAN ADIKSI INSTAGRAM FEED DAN ADIKSI INSTAGRAM STORY TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 37–54.
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Righetti, F. (2015). Partner effects of compulsive internet use: A self-control account. *Communication Research*, 42(3), 365–386. <https://doi.org/10.1177/0093650212469545>
- NapoleonCat.com. (2023). *Pengguna Instagram di Indonesia Januari 2023*. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/01/>
- NapoleonCat.com. (2023). *Pengguna Instagram di Indonesia Januari 2023*. NapoleonCat. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/01/>
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, 155–164.
- Nugraheni, Y. N. (2017). Social media habit remaja Surabaya. *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 6(1), 13–30.
- Nugraheni, Y., & Widyaningrum, A. Y. (2018). Motif mahasiswa universitas katolik widya mandala surabaya dalam menggunakan media sosial. *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 6(2), 63–91.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Nurul Fatonah, E., Kusdiyati, S., Si, M., Psikologi, P., & Psikologi, F. (n.d.). *Prosiding Psikologi Studi Deskriptif Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial di Kota Bandung Descriptive Subjective Well-Being Study of Students with Social Media Addiction in Bandung*.
- Oktafiani, M. (2020). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Subjective Well-being Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniary, A. (2019a). KECENDERUNGAN ADIKSI INSTAGRAM PADA MAHASISWA : APAKAH TERKAIT DENGAN REGULASI DIRI YANG DIMILIKI? *Psychology Journal of Mental Health*, 1.
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniary, A. (2019b). REGULASI DIRI DAN KECENDERUNGAN ADIKSI INSTAGRAM PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI UNIVERSITAS X. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 52–65.
- Permanasari, F. M., & Halimah, L. (2021). Pengaruh Life Satisfaction terhadap Adiksi

- Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 49–50.
- Phil Longstreet, S. B. (2017). *Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33.
- Pranata, A. (2015). *Surabayan digital native*.
- Proctor, C. (2014). *Subjective well-being* (pp. 6437–6441). https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Putri, N. E., & Aulia, F. (2024). Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *AI-DYAS*, 3(1), 237–255.
- Rahmanissa, A., Agustina, V. F., & Kencana, S. C. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Siswa Kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 3(2), 44–48.
- Rini, I. S., & Adetya, S. (2024). PENGARUH KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 79–89.
- Safitri, R., & Merdiaty, N. (2023). Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok di SMAN X Tambun Selatan: Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok di SMAN X Tambun Selatan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 23(3), 223–232.
- Saprudin, S. (2023). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku pada Mahasiswa UIN SMH Banten (Studi Korelasi: Tiktok@ buyayahyaofficial)*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, T. P., & Rinaldi. (2019). Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6887>
- Setiawati, D. R. (2020). *Kontrol Diri Dan Kecanduan Instagram Pada Mahasiswa*.
- Setyawan, F. A. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas dan Subjective Well-Being Pada Remaja Islam Salatiga*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). *Hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa SMK jayawisata Semarang*. Undip.
- Sugiyono, S. (2019a). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2019b). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sumarti, S. (2019). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SUBJECTIVE WELL BEING GENERASI Z. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 16–26.
- Sunarya, A. P. (2019). *Korelasi Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Instagram Pada Remaja*. Universitas Brawijaya.
- Surabaya, pemerintah kota. (n.d.). *PEMERINTAH KOTA SURABAYA SOSIALISASIKAN INTERNET SEHAT MENUJU SMART CITY*. Retrieved February 18, 2024, from <https://www.surabaya.go.id/id/berita/37670/pemerintah-kota-surabaya-sosial>
- Swalander, L., & Taube, K. (2007). Influences of family based prerequisites, reading attitude, and self-regulation on reading ability. *Contemporary Educational Psychology*, 32(2), 206–230. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.01.002>
- Tandiyono, T. E. (2020). Peranan subjective well-being karyawan terhadap kinerja karyawan pada perusahaan keluarga di Indonesia. *JEM17: Jurnal Ekonomi Manajemen*, 5(1).
- Tenis, R. R. P. (2018). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan Subjective Well Being pada remaja. Skripsi thesis, Sanata Dharma University. *Thesis (Skripsi) Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta*.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Wahyuni, W. (2021). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Intensi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Medan*.
- Winasty, D., & Daliman, S. U. (2021). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wolff, W., Sieber, V., Bieleke, M., & Englert, C. (2021). Task duration and task order do not matter: no effect on self-control performance. *Psychological Research*, 85, 397–407.
- Yomara, H. R. (2017). *Hubungan Kecenderungan Kontrol Diri Dengan Intensi Menggunakan Instagram Pada Remaja*. Universitas Brawijaya.