
**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMK X**

Ucu Dien Susila¹, Anisa Fitriani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

anisa.fitriani@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI pada SMK X sejumlah 225 siswa. Sampel berjumlah 223 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2005) dan skala kesejahteraan psikologis dengan memodifikasi skala psychological well-being Humaidah, A & Mulyono, R (2025) berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995). Teknik analisis data menggunakan Product Moment Pearson. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya hubungan negatif antara variabel kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis $r_{xy} = -0.370$ dengan signikansi $p=0,001$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, kecenderungan adiksi media sosial, siswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between the tendency of social media addiction and psychological well-being in students of SMK X. The population in this study were 225 students of grade XI at SMK X. The sample consisted of 223 students. The sampling technique was cluster random sampling. This study used 2 scales, namely the social media addiction tendency scale based on aspects of Griffiths and Kuss (2005) and the psychological well-being scale by modifying the psychological well-being scale of Humaidah, A & Mulyono, R (2025) based on aspects of Ryff (1995). The data analysis technique used Pearson Product Moment. The hypothesis proposed by the researcher is that there is a negative relationship between the variable of social media addiction tendency and psychological well-being in SMK X students. The results showed that there was a significant negative correlation between the tendency of social media addiction and psychological well-being $r_{xy} = -0.370$ with a significance of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Based on the results of the study, the hypothesis of this study was accepted. There is a relationship between the tendency towards social media addiction and psychological well-being

Keywords: Psychological well-being, tendency towards social media addiction, students

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan penting yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membangun relasi sosial yang lebih kompleks dibandingkan masa kanak-kanak (Santrock, 2018). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis memiliki peran yang sangat penting agar remaja dapat menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dengan baik.

Setiap individu memiliki keinginan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Pada fase perkembangan remaja, kesejahteraan psikologis merupakan sebuah syarat untuk mencapai kesehatan mental dan fisik remaja secara keseluruhan (Fomina dkk., 2020). Menurut Santrock (2003) rentang waktu usia remaja terbagi menjadi 3 yaitu masa remaja awal (berusia 12 hingga 15 tahun), masa remaja tengah atau madya (berusia 15 hingga 18 tahun), dan masa remaja akhir (berusia 18 hingga 21 tahun). Kemudian kesejahteraan psikologis juga memiliki pengaruh yang cukup penting pada perkembangan remaja, yaitu dapat memiliki manfaat untuk menumbuhkan emosi positif, menghadirkan rasa puas terhadap hidup, merasakan kebahagiaan serta membantu untuk mengurangi perilaku negatif pada remaja.

Kesejahteraan psikologis yang baik yaitu digambarkan dengan individu yang mencapai keseimbangan mental dan emosional yang optimal dengan memiliki beberapa aspek menurut Ryff & Singer (2008) yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk menerima diri sendiri sepenuhnya, mampu memiliki kedekatan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungannya secara efektif, menemukan makna dalam kehidupannya, dan terus mengembangkan potensi dirinya secara konsisten. Konsep kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi kehidupan yang dijalani secara baik, yang mencerminkan adanya perasaan positif dan negatif serta kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan. dalam realitasnya, setiap individu tentu akan mengalami emosi positif maupun emosi negatif. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang merasakan kebahagiaan melainkan terletak pada kemampuan individu dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif yang muncul secara adaptif.

Kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari gangguan dan penyakit jiwa (Radiani, 2019). Menurut survei pada tahun 2022 oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) menemukan sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dapat disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Lalu, 34,9 persen remaja teridentifikasi memiliki kesehatan mental atau tergolong dengan masalah kejiwaan (ODMK). Jenis gangguan mental yang paling umum adalah gangguan kecemasan yaitu dialami oleh 26,7% remaja. Selain itu, masalah pemusatan perhatian dan atau hiperaktivitas tercatat sebesar 10,6%, depresi 5,3%, gangguan perilaku 2,4%, serta stres pascatrauma sebanyak 1,8%.

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial memiliki nilai rendah yang ditemukan pada remaja, hal tersebut memiliki dampak terhadap aktivitas yang dilakukan kurang sehat, seperti perilaku tidak banyak bergerak, penggunaan alkohol, dan terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur (Thorsteinsson & Brown, 2009). Pada fase remaja menurut Hurlock (2000)

yaitu mampu memiliki hubungan yang hangat dan baik dengan teman sebaya. Remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mampu beradaptasi dengan norma yang berlaku (Prayitno, 2017). Namun, rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu dapat memunculkan perilaku yang kurang berminat untuk berhubungan dengan lingkungan sekitar, kurang bersikap hangat tidak mau menjalin ikatan dengan individu lain (Hardjo, 2020).

Di era digital saat ini, kesejahteraan psikologis semakin dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, terutama media sosial. Media sosial menjadi bagian dari kehidupan pada kalangan remaja, memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, mengakses informasi, hingga membentuk identitas diri. Meskipun memiliki banyak manfaat, menggunakan media sosial yang berlebihan akan berujung pada kecenderungan adiksi yang akhirnya dapat berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis pada individu (Nur Cahya dkk, 2023).

Faktor penyebab kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial di dunia nyata, dimana dukungan sosial terpenuhi jika seseorang merasakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang individu persepsikan dari lingkungan sekitarnya di dunia nyata. Jika hal tersebut tidak terpenuhi individu tersebut akan mencari di dunia maya. Media sosial merupakan wadah untuk mereka yang cenderung tidak mendapatkan dukungan sosial di kehidupan nyatanya. Penggunaan media sosial dapat mengganggu hubungan antara individu dengan individu lain dalam sehari-harinya, menimbulkan rasa kesepian, rendahnya harga diri, serta meningkatnya kecemasan dan depresi pada remaja (Kuss, 2017). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis dapat memberikan kontribusi terhadap kecenderungan remaja untuk mengalami hal negatif yang muncul akibat interaksi di media sosial (Primack, 2017).

Pada zaman sekarang generasi Z merupakan generasi yang akan meneruskan masa depan. Generasi Z merupakan anak kelahiran tahun 2000 hingga 2010 dimana siswa SMK termasuk generasi Z. Siswa SMK berada pada rentang usia 16 hingga 18 tahun yang berdasarkan kategori generasi termasuk pada generasi z. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA), menunjukkan Generasi Z mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya. Selain itu, hanya sekitar 45% dari mereka yang dilaporkan memiliki kondisi kesehatan mental yang tergolong baik atau sangat baik. Generasi Z memiliki karakteristik tertentu karena generasi Z tumbuh dan berkembang beriringan dengan kemajuan teknologi. Generasi Z adalah digital natives yang sangat pintar ketika menggunakan teknologi. Generasi Z dibesarkan dalam lingkungan yang tidak terlepas dari penggunaan smartphone, akses internet, dan media sosial yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka sehari-hari. Karakteristik tersebut menjadikan generasi Z memiliki kemampuan dalam memanfaatkan perangkat digital, berinteraksi melalui platforms media sosial, serta mengakses dan mengolah informasi secara cepat dan efektif (Arrahmi Thahir dkk., 2023).

Pengguna media sosial yang aktif terutama pada siang dan malam hari menunjukkan kecenderungan mengalami depresi jika dibandingkan dengan individu yang jarang menggunakannya atau tidak menggunakannya sama sekali. Remaja yang memiliki kecenderungan kecenderungan adiksi media sosial dapat berpeluang tinggi mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi. Kecenderungan adiksi media sosial juga dapat memberikan akibat pada remaja yaitu mengalami kegelisahan, kurang tidur dan iri hati, selalu merasa kurang atas dirinya,

timbul rasa cemas dan memunculkan depresi pada remaja. Ketika remaja berlebihan menggunakan media sosial dapat mempengaruhi pada remaja yaitu dapat merusak harga diri dan citra tubuh dan dapat menyebabkan depresi pada remaja (Suryani & Yazia, 2024).

Rosenberg & Feder (2014) menjelaskan bahwa kecanduan pada media sosial di internet dapat menjadi suatu permasalahan kesehatan mental yang berpotensi bagi penggunaannya. Menurut Orzack (dalam Mukodim, 2004) ketika menggunakan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan sikap acuh pada kegiatan sehari-hari. Hal tersebut terjadi karena individu yang mengalami kecenderungan adiksi cenderung melihat media sosial lebih menarik dibandingkan dunia nyata. Adiksi adalah dorongan yang sangat kuat pada diri individu untuk mencapai kebutuhan yang individu inginkan, perilaku tersebut berpotensi menyebabkan ketergantungan secara fisik maupun psikologis pada objek sehingga akhirnya memengaruhi pola perilaku individu (Wahyuni, 2021).

Dalam menggunakan media sosial, individu perlu memiliki kemampuan pengendalian diri agar perilaku dalam menggunakan media sosial tetap sesuai dengan kebutuhan. Kemajuan teknologi saat ini memungkinkan penggunaan media sosial dapat dengan mudah berbagi informasi dan berkomunikasi secara daring tanpa adanya kendala maupun waktu, jarak, dan atau biaya. Hal tersebut mendorong individu memiliki perilaku berlebih pada media sosial, pada akhirnya dapat memicu penggunaan yang berlebihan dan berlangsung terus menerus. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk terganggunya aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, kesehatan, hubungan sosial, kesejahteraan psikologis, hingga prestasi akademik (Andreassen & Pallesen, 2014).

Pada penelitian Astutik dkk., (2025) menjelaskan bahwa perkembangan digital khususnya media sosial dapat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yang usianya 10 hingga 19 tahun, berlebihan ketika menggunakan media sosial menyebabkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, yaitu meningkatnya tingkat kecemasan serta kesulitan dalam mengendalikan diri, pola penggunaan media sosial selama lebih dari dua jam per hari dapat memicu tekanan psikologis yang lebih tinggi, termasuk gejala kecemasan dan depresi (Mackson dkk., 2019). Perbandingan sosial yang ada pada media sosial dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pengguna media sosial.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecenderungan adiksi media sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa. Semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis dan semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel, yaitu kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung dan kecenderungan adiksi media sosial sebagai variabel bebas. Populasi yang digunakan adalah siswa SMK X dan menggunakan *cluster random sampling* untuk mengambil sampel secara acak cluster yang ada, yaitu kelas-kelas sebagai populasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Kesejahteraan psikologis diukur dengan memodifikasi skala *psychological well-being* Humaidah, A & Mulyono, R (2025) berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995) yaitu penerimaan,

kemandirian, hubungan positif dengan individu lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kemudian kecenderungan adiksi media sosial menggunakan skala kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek-aspek dari Griffiths dan Kuss (2005) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *Pearson Product Moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai residual dan memperoleh nilai signifikansi 0,200 sehingga data residual terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dan memperoleh taraf signifikansi *deviation from linierity* sebesar 0,899 yang berarti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dan setelah pengujian, memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,370$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan lemah. Sehingga, semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada siswa di SMK X. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa di SMK X.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 24,3$	Sangat Tinggi	5	2%
$21,1 < X \leq 24,3$	Tinggi	29	13%
$17,9 < X \leq 21,1$	Sedang	134	60%
$14,7 < X \leq 17,9$	Rendah	54	24%
$X \leq 14,7$	Sangat Rendah	3	1%
Total		225	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel kecenderungan adiksi media sosial menunjukkan bahwa sebanyak 5 individu (2%) berada pada kategori sangat tinggi, 29 individu (13%) berada pada kategori tinggi, 134 individu (60%) berada pada kategori sedang, 54 individu (24%) berada pada kategori rendah, 2 individu (1%) berada pada kategori sangat rendah.

Hasil menunjukkan bahwa mean empirik variabel Kecenderungan adiksi media sosial adalah 19,22. Nilai ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tergolong dalam kategori sedang dalam kecenderungan adiksi media sosial. Deskripsi data variabel kecenderungan adiksi media sosial dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68,45$	Sangat Tinggi	6	3%
$62,15 < X \leq 68,45$	Tinggi	20	9%
$55,85 < X \leq 62,15$	Sedang	72	32%
$49,55 < X \leq 55,85$	Rendah	82	36%
$X \leq 49,55$	Sangat Rendah	45	20%
Total		225	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 6 individu (3%) berada pada kategori sangat tinggi, 20 individu (9%) berada pada kategori tinggi, 72 individu (32%) berada pada kategori sedang, 82 individu (36%) berada pada kategori rendah, 45 individu (20%) berada dalam kategori sangat rendah.

Hasil menunjukkan bahwa *mean* empirik variabel kesejahteraan psikologis adalah 54.94. Nilai ini menunjukkan subjek dalam penelitian tergolong pada kategori rendah dalam kesejahteraan psikologis. Deskripsi data variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan.

Individu yang berada pada kategori tinggi kecenderungan adiksi media sosial menunjukkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Individu menunjukkan keinginan yang intens untuk terus terlibat dalam penggunaan media sosial, merasa gelisah jika tidak mengaksesnya, mengorbankan tugas-tugas kehidupan sehari-harinya seperti menyelesaikan tugas tugas sekolah, relasi sosial, serta waktu tidur yang kurang. Kecenderungan adiksi media sosial dicirikan oleh enam aspek menurut Griffiths dan Kuss (2017), yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom, conflict, dan relapse. Kemudian, individu dengan kategori rendah memiliki kontrol yang baik atas penggunaan media sosial, tidak merasa cemas jika tidak membuka media sosial dan tidak mengalami gangguan dalam fungsi sosial maupun psikologis (Mousoulidou dkk., 2024)

Hasil deskriptif pada skala kecenderungan adiksi media sosial data menunjukkan bahwa mayoritas subjek dengan presentasi 60% pada kategori sedang. Dengan hasil ditunjukkan dengan 134 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK X tidak sepenuhnya dalam penggunaan media sosial secara adiktif, namun tetap memiliki kecenderungan yang perlu diwaspadai. Hal tersebut berarti bahwa siswa di SMK X sebagian menunjukkan tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa 82 responden dengan 36% berada pada kategori rendah bahkan 20% lainnya berada dalam kategori sangat rendah dalam hal kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa SMK X kurang mencapai pada tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal. Sehingga dapat dilakukan penindakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

Hasil korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial yang bersifat adiktif maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Rahman dkk., (2021) yang merefleksikan kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan berkaitan erat dengan kecemasan, depresi, serta perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Hal tersebut yang kemudian menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi $r=-0.370$ dengan signikansi $p=0,001$ ($p<0,05$). Berdasarkan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis yang artinya bahwa, semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X di.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrahmi Thahir, F., Adisti Hajarini, F., Nasution, K., Nazira Harahap, T., & Wulandari, V. (2023). PT. Media Akademik Publisher Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik*, 1(1).
- Astutik, W., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jurnal Psikologi*, 10 (2), 201-219 .
- Diener, E. (2009). Assessing well-being. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6437–6441). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2930
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences*, 10(3), 67. <https://doi.org/10.3390/bs10030067>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.5432>
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application’s association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>

-
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 4(1), 45–58.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- 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 & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- 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. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi 9). Erlangga.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2024). Hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 783–790.
- Thorsteinsson, E. B., & Brown, R. F. (2009). Mediators and moderators of the stressor-fatigue relationship in nonclinical samples. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.06.010>
- 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>