

**PROFIL *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA PENGGUNA  
MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN  
PRIBADI-SOSIAL  
(Studi Deskriptif di SMA Negeri 19 Bandung)**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh

Ambar Nur Rohmah

NIM 2005538

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**PROFIL *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA PENGGUNA  
MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN  
PRIBADI-SOSIAL**

oleh  
Ambar Nur Rohmah  
NIM. 2005538

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan

©Ambar Nur Rohmah 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
Difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Ambar Nur Rohmah**

**NIM. 2005538**

**PROFIL *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA PENGGUNA  
MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN  
PRIBADI-SOSIAL**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing I**



**Dr. Ipah Saripah, M. Pd.**  
**NIP. 197710142001122001**

**Menyetujui,**

**Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Ipah Saripah, M. Pd.**  
**NIP. 197710142001122001**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “**Profil *Subjective Well-Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Ambar Nur Rohmah

NIM. 2005538

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis menghaturkan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya. Penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing, membantu, mendukung, dan keterlibatan lainnya dalam proses penyelesaian skripsi ini, karena bahwasanya penulis tidak dapat berdiri sendiri dalam proses penyelesaian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan ini. Maka dari itu, izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, yang selalu membimbing, memberi masukan, dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi, juga selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memfasilitasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dr. Suherman, M. Pd., selaku dosen wali yang telah menyelesaikan masa jabatannya (pensiun) sejak beberapa bulan lalu, yang selalu memberikan motivasi, masukan, dan bimbingan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI, yang telah mendidik, membimbing, menasihati, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama menjalani pendidikan S1.
4. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., dan Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd., selaku penimbang instrumen yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan penilaian dan masukan untuk memperoleh instrumen yang diharapkan.
5. Staf Administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah banyak memberikan dukungan dan kemudahan khususnya dalam hal administrasi selama proses perkuliahan dan menulis skripsi.
6. Kepala/Wakil Kepala SMA Negeri 19 Bandung, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyebarkan instrumen dan mengumpulkan data penelitian skripsi.

7. Bapak/Ibu Guru BK SMA Negeri 19 Bandung, yang telah membantu penulis dalam membagikan instrumen dan mengumpulkan data penelitian skripsi.
8. Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 19 Bandung, yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi responden sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
9. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga kebaikan, kelancaran, dan kemudahan selalu menyertai.

Sekali lagi, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya. Semoga semua bentuk dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan dibalas kebaikannya oleh Allah SWT.

Bandung, Agustus 2024



Ambar Nur Rohmah

NIM. 2005538

## ABSTRAK

Remaja memiliki harapan untuk memenuhi kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada dirinya. Kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis tersebut menjadi bagian dari *subjective well-being*. *Subjective well-being* yang penting dimiliki oleh seorang remaja menjadi sebuah tantangan, salah satunya karena kondisi adiksi yang dapat menyebabkan remaja mudah mengalami perubahan emosi dalam jangka pendek dan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, yaitu ketergantungan terhadap aktivitas di media sosial. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* remaja pengguna media sosial dan menghasilkan program layanan bimbingan pribadi-sosial berdasarkan gambaran *subjective well-being* remaja pengguna media sosial tersebut. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain *cross sectional*. Sampel penelitian menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel *convenience sampling*, dikarenakan sampel yang terlibat tidak memenuhi secara keseluruhan populasi, sampel pada penelitian ini didasarkan atas ketersediaan dan kemudahan akses peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum *subjective well-being* peserta didik pengguna media sosial berada pada kategori sedang, serta secara khusus berdasarkan komponen kognitif dan afektif juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI SMA Negeri 19 Bandung selaku remaja pengguna media sosial sebagian besar masih memiliki ruang untuk mengembangkan *subjective well-being*nya melalui program layanan bimbingan pribadi-sosial. Program layanan bimbingan pribadi-sosial dirumuskan dan disusun berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) yang telah dilakukan uji konseptual oleh ahli teoretis dan praktisi.

**Kata Kunci:** *Subjective well-being*, remaja, peserta didik, media sosial, bimbingan pribadi-sosial

## **ABSTRACT**

*Adolescents have hopes of fulfilling their life satisfaction and psychological well-being. Life satisfaction and psychological well-being are part of subjective well-being. Subjective well-being, which is important for a teenager, is a challenge, one of which is because the condition of addiction can cause teenagers to easily experience emotional changes in the short term and affect subjective well-being, namely dependence on activities on social media. The aim of the research is to determine the subjective well-being picture of teenage social media users and produce a personal-social guidance service program based on the subjective well-being picture of teenage social media users. The research approach is quantitative with descriptive methods and cross sectional design. The research sample used non-probability sampling with a convenience sampling type, because the sample involved did not meet the entire population, the sample in this study was based on the availability and ease of access for students. The research results show that in general the subjective well-being of students who use social media is in the medium category, and specifically based on cognitive and affective components it is also in the medium category. This shows that the majority of class The personal-social guidance service program is formulated and prepared based on the Operational Guide for Providing Guidance and Counseling (POP BK) which has been conceptually tested by theoretical experts and practitioners.*

***Keywords : Subjective well-being, teenagers, social media, learners, personal-social guidance***



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi & Rumusan Masalah Penelitian .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	10
BAB II.....	11
<i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL.....	11
2.1 <i>Subjective Well-Being</i> .....	11
2.1.1 Sejarah <i>Subjective Well-Being</i> .....	11
2.1.2 Pengertian <i>Subjective Well-Being</i> .....	13
2.1.3 Ciri-ciri <i>Subjective Well-Being</i> .....	14
2.1.4 Komponen <i>Subjective Well-Being</i> .....	14
2.1.5 Faktor-faktor <i>Subjective Well-Being</i> .....	17
2.1.6 Struktur <i>Subjective Well-Being</i> .....	19
2.1.7 <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja .....	20
2.2 Remaja.....	21
2.2.1 Pengertian Remaja .....	21
2.2.2 Tahapan Perkembangan Remaja.....	22
2.2.3 Ciri-ciri Masa Remaja.....	23
2.2.4 Remaja Pengguna Media Sosial .....	25

2.3 Layanan Bimbingan dan Konseling .....	28
2.3.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	28
2.3.2 Program Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif .....	29
2.3.3 Ragam Bimbingan Menurut Masalah .....	30
2.4 Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial.....	32
2.4.1 Pengertian Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial .....	32
2.4.2 Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial .....	33
2.4.3 Fungsi Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial .....	34
2.4.4 Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Meningkatkan <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja Pengguna Media Sosial .....	35
2.5 Penelitian Terdahulu.....	36
BAB III .....	37
METODE .....	37
3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Partisipan .....	38
3.3 Populasi dan Sampel .....	38
3.4 Instrumen.....	39
3.4.1 Definisi Konseptual .....	39
3.4.2 Definisi Operasional .....	41
3.4.3 Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	42
3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen.....	43
3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen .....	44
3.5 Uji Kelayakan Instrumen.....	44
3.5.1 Uji Validitas Instrumen.....	44
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen .....	46
3.6 Prosedur Penelitian .....	47
3.7 Analisis Data .....	48
3.7.1 Verifikasi Data.....	48
3.7.2 Penyekoran Data (Skoring).....	48
3.7.3 Kategorisasi Data .....	49
BAB IV .....	51
PEMBAHASAN .....	51
4.1. Deskripsi Hasil & Pembahasan Penelitian .....	51
4.1.1 Gambaran Umum Responden.....	51

4.1.2 Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Responden.....	53
4.1.3 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial.....	55
4.1.4 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Berdasarkan Komponen.....	58
4.1.5 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
4.1.6 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Berdasarkan Kelas .....	69
4.1.7 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial .....	71
4.2 Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Hipotetik untuk Meningkatkan <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Kelas XI SMA Negeri 19 Bandung.....	73
4.2.1 Rasional .....	73
4.2.2 Landasan Hukum .....	75
4.2.3 Visi & Misi .....	76
4.2.4 Deskripsi Kebutuhan.....	77
4.2.5 Tujuan Layanan .....	77
4.2.6 Komponen Program.....	78
4.2.7 Bidang Layanan .....	81
4.2.8 Pengembangan Tema/Topik .....	82
4.2.9 Rencana Operasional ( <i>Action Plan</i> ).....	84
4.2.10 Rencana Pelaporan, Evaluasi, dan Tindak Lanjut .....	88
4.2.11 Sarana dan Prasarana .....	89
4.2.12 Rencana Anggaran Biaya.....	89
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	90
BAB V.....	91
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....	91
5.1 Simpulan.....	91
5.2 Implikasi Penelitian.....	92
5.3 Rekomendasi .....	92
DAFTAR PUSTAKA .....	94
LAMPIRAN.....	101

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian pada Peserta Didik Kelas XI.....	39
Tabel 3 2 Kisi-kisi Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja Pengguna Media Sosial.....	43
Tabel 3 3 Hasil Uji Keterbacaan .....	44
Tabel 3 4 Hasil Uji Validitas Instrumen .....	45
Tabel 3 5 Klasifikasi Reliabilitas Instrumen Cronbach's Alpha .....	46
Tabel 3 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	46
Tabel 3 7 Hasil Uji Reliabilitas pada Masing-Masing Komponen .....	47
Tabel 3 8 Penyekoran Instrumen.....	49
Tabel 3 9 Kategorisasi Skor <i>Subjective Well-Being</i> .....	49
Tabel 3 10 Kategorisasi Skor <i>Subjective Well-Being</i> .....	50
Tabel 3 11 Interpretasi Gambaran Kategorisasi <i>Subjective Well-Being</i> .....	50
Tabel 4 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin .....	52
Tabel 4 3 Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas .....	52
Tabel 4 4 Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas .....	53
Tabel 4 5 Frekuensi Responden pada Penggunaan Setiap Jenis Media Sosial .....	53
Tabel 4 6 Frekuensi Penggunaan Media oleh Responden .....	54
Tabel 4 7 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial.....	55
Tabel 4 8 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Komponen Kognitif.....	59
Tabel 4 9 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Komponen Afektif.....	62
Tabel 4 10 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Indikator Komponen Afektif .....	63
Tabel 4 11 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin .....	67

Tabel 4 12 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Kelas .....	69
Tabel 4 13 Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Remaja Pengguna Media Sosial Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial.....	71
Tabel 4 14 Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik SMA Negeri 19 Bandung .....	77
Tabel 4 15 Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Peserta Didik SMA Negeri 19 Bandung Berdasarkan Indikator <i>Subjective Well-Being</i> .....	78
Tabel 4 16 Tema/Topik Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Peserta Didik SMA Negeri 19 Bandung Berdasarkan Rumusan Kebutuhan.....	82
Tabel 4 17 Rencana Operasional Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Peserta Didik SMA Negeri 19 Bandung Berdasarkan Rumusan Kebutuhan .....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Keterangan Pengangkatan Dosen Pembimbing .....	102
Lampiran 1.2 Surat Izin Penelitian.....	103
Lampiran 1.3 Surat Balasan Izin Penelitian.....	104
Lampiran 1.4 Surat Permohonan <i>Judgement</i> Instrumen .....	105
Lampiran 1.5 Surat Permohonan <i>Judgement</i> Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial .....	107
Lampiran 1.6 Lembar Bimbingan Skripsi.....	108
Lampiran 1.7 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme .....	111
Lampiran 1.8 Surat Rekomendasi Ujian Sidang .....	112
Lampiran 2 1 Hasil Uji Rasional Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	114
Lampiran 2 2 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	116
Lampiran 2 3 Hasil Uji Empiris Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	118
Lampiran 2 4 Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	120
Lampiran 3 1 Hasil Uji Konseptual Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial .....	124
Lampiran 3 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Layanan Bimbingan Pribadi- Sosial.....	128
Lampiran 4 1 Hasil Analisis Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Kelas XI SMA Negeri 19 Bandung.....	201
Lampiran 4 2 Hasil Analisis Gambaran Umum <i>Subjective Well-Being</i> Peserta Didik Pengguna Media Sosial Kelas XI SMA Negeri 19 Bandung.....	202
Lampiran 5 1 Dokumentasi Penelitian.....	208
Lampiran 5 2 Riwayat Hidup.....	209

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim, H., Salehudin, M., studi Bimbingan Konseling Islam, P., & Ushuluddin Adab dan Dakwah, F. (2021). Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(1), 30–43. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-03>
- Abidin, Z., & Nasirudin, N. (2021). Pengembangan Bakat dan Minat Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Muna Kesilir Banyuwangi. *EDUCARE: Journal of Primary Education*, 2(2), 119–134. <https://doi.org/10.35719/educare.v2i2.50>
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen* .... <https://pasca.jurnalikhac.ac.id/index.php/munaddhomah/article/view/458>
- Afrianiingsih, A. (2016). Komunikasi positif sebagai sarana untuk meningkatkan penyerapan bahasa lisan anak usia dini. *Jurnal Tarbawi*, 13(2), 17–26.
- Agustiani, S., & Gazi, G. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 122–132. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17540>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*.
- Anderson, D. L., Graham, A. P., Simmons, C., & Thomas, N. P. (2022). Positive links between student participation, recognition and wellbeing at school. *International Journal of Educational Research*, 111. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101896>
- Andrea, Elizabeth, Felicia, & Yuwono. (2023). Pentingnya Etika Bermedia Sosial Terhadap Kearifan Lokal Di Kalangan Generasi Muda. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(1), 163–168. <https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24513>
- APPJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2020*.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *International Conseling and Education Seminar*, 28–35. <http://bk.fip.unp.ac.id/ices2017%7Ccpp:28-35>
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020a). Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective-Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*. <http://114.7.153.31/index.php/humanitas/article/view/2285>
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020b). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>

- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECHI)*, 3(8), 703–706.  
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dampak\_Media\_Sosial\_terhadap\_Kesejahteraan\_Psikolo.pdf
- Christanti, D., & Tedjawidjaja, D. (2023). “I Love My Self”: Psikoedukasi Menghargai Diri Sendiri Pada Komunitas Remaja Katolik Timotius. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 7(2), 71–81. <https://doi.org/10.32524/jamc.v7i2.861>
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Thomson Learning, Inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed.)*. : Pearson Education, Inc.
- Deci. E.L. & Ryan. R.M. (2001). *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press. National Institute Of Educational Library.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being : The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In C. R. Snyder and S.J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (1984a). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin, American Psychology Association*. 95 (3), 542–575.
- Diener, E. (1984b). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151–157.
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being Social Indicators Research Series. USA: Springer Netherlands, 1–562.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). *Research Report*. 7(3), 181–185.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604\\_04](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04)
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Ed Diener, Christie Napa Scollon, and R. E. L. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15(03), 41–88. [https://doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15003-1](https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15003-1)
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). *Continuing Psychology Education*, 858.
- Eid, M. & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Elizabeth M Vera et al. (2012). Gender Differences in Contextual Predictors of Urban, Early Adolescents’ Subjective Well-Being. *Journal of Multicultural*



- Counseling and Development*, 40, 174–184.
- Evi, T. (2020). Research & Learning in Primary Education Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN dan KONSELING*, 2, 2–5.
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan* ....  
<http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33>
- Fitri, E. . (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Gunawan, L. K. (2022). *6 Tips Sukses Membangun Jejak Digital melalui Pemahaman Networking*. <https://luarsekolah.com/article/6-tips-sukses-membangun-jejak-digital-melalui-pemahaman-networking>
- Hamidah, E., Suryadin, A., Martini, E., & ... (2023). Konsep Diri Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Keluarga. *Jurnal Kampus* .... <https://www.e-journal.universitaspib.ac.id/index.php/JK/article/view/186>
- Hariadi Ahmad, Mustakim, & Syafaruddin. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Berpikir Positif Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Realita*, 3(5), 467–555. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiYutm2vpr8AhUVxXMBHTuwB6UQFnoECcQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.undikma.ac.id%2Findex.php%2Frealita%2Farticle%2Fdownload%2F2113%2F1462&usg=AOvVaw3p6oYsR9srGJ2S6Z2Xsd>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Psikodimensia*, 13(1), 10–21.
- Hidayat, A., Dakwah, F., Komunikasi, I., & Padangsidempuan, I. (2019). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 235–250.
- Hurlock, E. B. (1980). *Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99–125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Kresna Agung Yudhianto, Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6(1), 125–137.

- Kustiawan, W., Khaira, A., & Nisa, A., Nurhalija, M. & Ramadhan, R. (2022). Komunikasi Asertif dan Empatik dalam Psikologi Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 2(2), 2483–2496.
- Larsen, R. J. & Eid, M. (2008). *Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 1-13). The Guilford Press.
- Lestari, Y. I. (2021). Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents. *Yuliana Intan Lestari*, 17(1), 31–46.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well-Being And Life Satisfaction*. Routledge.
- Mierza, Janusz., & Jurjewicz, H. (2016). Does Facebook, Twitter, Instagram influence well-being and self-esteem among early adolescents? *Studia Socialia Cracoviensia* 8, 1 (14), 137–152. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15633/ssc.1880>
- Miftahuddin, & Fithriana AR. (2008). Korelasi Antara Validitas Pada Evaluasi Yang Digunakan Dalam Menilai Hasil Belajar Siswa Dengan Hasil Kegiatan MGMP Matematika Di Kabupaten Pidie. *Jurnal Matematika, Statistika, dan Komputasi*, 4(2), 76–89. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jmsk>
- Muchtar. (2023). *Ini 7 Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia*. UICI. <https://uici.ac.id/ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia/>
- Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM: FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. *IDEA: Jurnal Psikologi*. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/178>
- Murtafiah, A., & Sahara, O. A. (2019). Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 3(2), 1–29. <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6542>
- Muzaki, D., Nasichah, N., Hudan Raya, M., Fatiyah, N., & Irma Damayanti, N. (2023). Etika dalam Penggunaan Media Sosial: Perilaku Komunikasi yang Bertanggung Jawab. *Jurnal Teknik Informatika dan Elektro*, 5(2), 60–72. <https://doi.org/10.55542/jurtie.v5i2.706>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nafisah, R., & Sunawan, S. (2023). Prediksi Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif: Studi pada Pengguna Instagram dan Twitter. *Proceedings of Annual Guidance* .... <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2560>
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science And Education Journal*, 2(1).
- Nur, D., Ramadhanti, N., Twoizah, K., Susilowati, H., & Dzulkarnain, I. (2023). *Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja*. 2(3), 353–358.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>

- Proctor, C. L., & Psychology, P. (2014). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, January 2014*. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Putri, Lisy Septiani; Purnama, Dadang Hikmah; Idi, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP FEAR OF MISSING OUT DI KOTA PALEMBANG. *Jurnal Masyarakat & Budaya, 21*, 129–149.
- Putri, A. E. (2019). Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 4(2)*, 39. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.890>
- Putri, D. R., & Rachmawati, A. (2022). Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kualitas Hidup. *Senriabdi, 2*, 237–241.
- Putri, K. A. (n.d.). *Perilaku remaja 'desa' dalam penggunaan platfrom media sosial*. 1–7.
- Qusnul Saputri, F. (2022). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7(2)*, 1–6. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk)
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal penelitian* .... <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/4916>
- Rahman, A. (2023). Strategi Self Quality Tanpa Merasa Tersaingi ala Emanuel Omedetho Jermias. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(2)*, 176–183. <https://doi.org/10.59000/jim.v2i2.134>
- Rahmawati, H. N., Iqomh, M. K. B., & Hermanto, H. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(2)*, 77. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.77-81>
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Ramadhani, A. F., & Hariko, R. (2022). Subjective Well-Being siswa pengguna Tiktok berdasarkan perbedaan intensitas penggunaan. *Counseling and Humanities Review*. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr/article/view/483>
- Ratna Kusuma Wardani, I., & Mercu Buana Yogyakarta, U. (2015). Ciri-Ciri Kepribadian Dan Kepatutan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir Characteristics of Personality and Social Propriety As a Predictor of Subjective Well-Being in Late Adolescents. *InSight, 17(2)*.
- Regita, E., Studi, P., Sosiologi, P., Luthfiyyah, N., Studi, P., Sosiologi, P., Marsuki, N. R., & Sosiologi, D. P. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia Egi Regita*. 2(1), 46–52.
- Rosdiana, A., & Nurnazmi, N. (2021). Dampak Aplikasi Tiktok dalam Proses Sosial di Kalangan Remaja Rabadompu Timur. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan* .... <http://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/ES/article/view/490>
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan remaja dan penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1727>
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial

- dengan Kualitas Tidur pada Siswa di MTS Yapina Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2792–2801. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10971>
- Sahide, N., & Pauzi, H. M. (2023). *Strategi Daya Tindak Dan Kesejahteraan Subjektif Dalam Kalangan Remaja Di Semenanjung Malaysia [Coping Strategies and Subjective Well-Being Among Adolescents in Peninsular Malaysia]*.
- Santrock, J. W. (2003). *Alih Bahasa: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Saxer, K., Schnell, J., Mori, J., & Hascher, T. (2024). The role of teacher–student relationships and student–student relationships for secondary school students’ well-being in Switzerland. *International Journal of Educational Research Open*, 6(December 2023). <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100318>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Suherman, AS, U. (2013). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Rizki Press.
- Sulistiyowati, N. D., Izzaty, R. E., & Psikologi, J. (2021). Harapan dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Perundungan. *Acta Psychologia*, 3(2), 105–110. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Sumarti. (2019). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SUBJECTIVE WELL BEING GENERASI Z THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE AND SUBJECTIVE WELL- BEING OF Z GENERATION PENDAHULUAN Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat lepas dari kebutuhan untuk be. *Jurnal Psikologi*, 0266(1), 22–32.
- Suwandi, E. F. Y., & Setianingrum, M. E. (2020). Subjective Well Being Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu Di Kota Magelang. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(2), 58. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i2.5013>
- Tefbana, F. M., Lerik, M. D. C., & Damayanti, Y. (2021). Relationship Parental Social Support and Subjective Well-Being In Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(2), 221–231. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i2.3710>
- Tohir, D. (2015). *Prigram Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan Diri*. Respository.upi.edu.
- Triananda, S. F., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peranan Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9106–9110.
- Ulfah, D. (2021). *PERBEDAAN SUBJECTIVE WELL-BEING MENGHADAPI PERKULIAHAN SISTEM DARING DITINJAU BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY*.
- Untari, T. (2021). Kesejahteraan Subjektif Pada Tipe-Tipe Kepribadian Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 183–196.
- Vin, M. & F. (2017). *Changes with Age in Subjective Well-Being Through the*

- Adolescent Years : Differences by Gender.* 63–88.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>
- Warnisa, N.I & Rosita, T. (2020). BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL UNTUK SISWA YANG MEMILIKI TINGKAT KEDISIPLINAN RENDAH. *FOKUS Jurnal Kajian ...*, 3(2), 53–60.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect - the Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wei, Lu, and F. G. (2017). Social Media, Social Integration and Subjective Well-Being among New Urban Migrants in China. *Telematics and Informatics*, 34(3), 786–796. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.05.017>
- Wei, L., & Gao, F. (2017). Social media, social integration and subjective well-being among new urban migrants in China. *Telematics and Informatics*, 34(3), 786–796. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.05.017>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2015). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidankan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Wulandari, S. R., & Thahir, I. (2022). Membentuk Resiliensi Khalayak Pengguna Media Sosial di Kota Makassar melalui Pendidikan dan Literasi Digital. *Jurnal Kependidikan Media*, 11(3), 162–177. <https://doi.org/10.26618/jkm.v11i3.10585>
- Yusuf, S & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan Bimbingan & Konseling* (9 ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual: Konsep Dasar & Pendekatan*. PT Refika Aditama.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT REMAJA ROSDAKARYA.