

Hubungan Antara Dukungan Sosial *Online* dan *Subjective Well-Being* dengan *Gratitude* Sebagai Mediator pada Remaja Pengguna Media Sosial

Amanda Claudiana Putri¹, Nindia Pratitis², Rr. Amanda Pasca Rini³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

E-mail: amandaputri3034@gmail.com¹, nindia@untag-sby.ac.id², amanda@untag-sby.ac.id³

Article History:

Received: 22 Juli 2026

Revised: 29 Agustus 2026

Accepted: 05 September 2026

Keywords: Dukungan Sosial Online, Gratitude, Subjective Well-Being, Remaja, Media Sosial.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial online dan subjective well-being pada remaja pengguna media sosial, dengan gratitude sebagai variabel mediator. Partisipan penelitian berjumlah 166 remaja pengguna media sosial berusia 13–18 tahun, yang menggunakan minimal satu platform media sosial dan aktif menggunakannya minimal satu jam per hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga alat ukur, yaitu Skala Subjective Well-Being yang disusun berdasarkan teori Diener (2006), Skala Dukungan Sosial Online yang diadaptasi dan dimodifikasi dari The Online Social Support Scale (OSSS) berdasarkan teori Nick (2018), serta Skala Gratitude yang dimodifikasi dari skala Permadi (2023) berdasarkan teori McCullough (2002). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik path analysis melalui program JASP versi 0.18.3.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa gratitude secara signifikan memediasi hubungan antara dukungan sosial online dan subjective well-being ($\beta = 0,005$; $p = 0,004$), dengan bentuk mediasi parsial. Dukungan sosial online juga berhubungan positif signifikan dengan gratitude ($\beta = 0,009$; $p = 0,003$) dan dengan subjective well-being secara langsung ($\beta = 0,014$; $p < 0,001$), sementara gratitude berhubungan positif sangat signifikan dengan subjective well-being ($\beta = 0,513$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa gratitude berperan sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif remaja di era digital, sehingga penguatan rasa syukur dapat menjadi salah satu strategi intervensi untuk meningkatkan subjective well-being remaja pengguna media sosial.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Suryana, 2022). Masa remaja awal biasanya dimulai pada usia tiga belas hingga tujuh belas tahun. Masa remaja akhir adalah dari usia enam belas atau tujuh belas tahun hingga delapan belas tahun, ketika seseorang menjadi dewasa secara hukum (Hurlock, 2002). Remaja mengalami beberapa transformasi, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Batubara dalam Laurita & Rusli, 2021). Remaja pada tahap ini, cenderung merasa penasaran dan terdorong untuk mengeksplorasi berbagai pengalaman baru, baik yang bersifat positif maupun negatif, sebagai bagian dari pencarian jati diri, upaya untuk tetap aktif dalam lingkungannya, serta kontribusi terhadap masyarakat (Nafis & Kasturi, 2023). Individu yang berada pada proses eksplorasi, mulai menghadapi pertanyaan-pertanyaan penting mengenai identitas diri, nilai-nilai yang mereka anut, dan tujuan hidup yang ingin dicapai (Nugraeni, 2024). Identitas diri terbentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, keyakinan, nilai-nilai pribadi, dan kenangan yang membentuk persepsi subjektif remaja terhadap dirinya sendiri (Nugraeni, 2024).

Masa remaja merupakan fase pencarian identitas yang sering disertai kebimbangan akibat faktor internal maupun eksternal. Apabila tidak didukung lingkungan yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi kebingungan identitas dan berdampak pada rendahnya *subjective well-being* (SWB) (Nurmawati dkk., 2025; Hidayah & Huriati, 2017; Santrock, 2007; Ikromi, Diponegoro, & Tentama, 2019). SWB merupakan penilaian individu terhadap kepuasan dan kebahagiaan hidup (Mayasari, 2014; Voukelatou dkk., 2021), di mana SWB yang rendah berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif, kecemasan, dan depresi (Diener dkk., 2015; Myers & Diener, 1995).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa SWB remaja cenderung menurun secara global maupun di Indonesia (Daly, 2022; Dumuid dkk., 2023; Istiqomah & Alwi, 2022; Dungga dkk., 2024). Rendahnya SWB berdampak pada kesehatan mental, perilaku berisiko, hubungan sosial, dan prestasi akademik (Lereya dkk., 2022; Fitriana dkk., 2022; Fisabilillah & Agustina, 2024; Bas, 2021; Agnafors dkk., 2021). Media sosial menjadi bagian penting dalam pembentukan identitas remaja karena memfasilitasi komunikasi, ekspresi diri, dan penerimaan sosial (Nesi, 2020; Cahya Sakti & Yulianto, 2018; Verduyn dkk., 2017). Namun, ketergantungan pada validasi digital melalui *likes* dan komentar dapat menurunkan SWB (Carolina & Mahestu; Sumarti dalam Mendrofa, 2021). Penggunaan media sosial untuk hiburan cenderung menurunkan SWB, sedangkan penggunaan untuk interaksi sosial berdampak positif (Zhao, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan hubungan negatif antara intensitas penggunaan Instagram dan SWB (Indrawati & Nuswantoro, 2021), meskipun sebagian remaja masih berada pada kategori SWB sedang (Rohmah, 2024).

Tekanan memperoleh validasi digital meningkatkan perasaan ditolak, afek negatif, dan gejala depresi (Lee dkk., 2020; Dumas dkk., 2022; Setyaningsih, 2025). Dampaknya dapat berkembang dari penurunan suasana hati dan kepercayaan diri hingga kecemasan, depresi, kecanduan media sosial, *self-harm*, dan ide bunuh diri (Adelia & Delia, 2025; Gunawan dkk., 2022; Fitriana & Malahati, 2024; Guslinda dkk., 2024; Utomo, 2021; Hamilton dkk., 2024, 2025). SWB remaja dipengaruhi oleh faktor internal, seperti *social comparison*, *gratitude*, *self-presentation*, *self-esteem*, kontrol diri, dan *Fear of Missing Out* (FOMO), serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dan dukungan sosial daring (*online social support*) (Agustin & Nirwana, 2021; Yuniani dkk., 2021; Arindawanti & Izzati, 2021; Laurita & Rusli, 2021). Dukungan sosial daring memudahkan remaja memperoleh penerimaan dan apresiasi sehingga meningkatkan SWB (Lin dkk., 2016;

Laurita & Rusli, 2021).

Selain itu, *gratitude* berperan penting dalam meningkatkan SWB serta memperkuat pengaruh dukungan sosial (McCullough dkk., 2002; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya *gratitude* (Yunanto, 2020; Ramadhani, 2021), sedangkan *gratitude* terbukti berhubungan positif dengan SWB dan afek positif (Nafis & Kasturi, 2023; Sari & Utami, 2024). Pada konteks media sosial, dukungan sosial daring dapat memunculkan *gratitude* melalui respons positif seperti komentar, *likes*, dan *feedback*, yang meningkatkan kepuasan hidup serta memperkuat hubungan antara dukungan sosial daring dan SWB remaja (Rochma & Hartini, 2021; Addini & Eva, 2025; Hasanah & Latifah, 2021).

Peneliti akan memfokuskan pada pengujian hubungan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* dengan *gratitude* sebagai mediator pada remaja pengguna media sosial. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengeksplorasi variabel seperti *social comparison*, *self-esteem*, kontrol diri, dukungan sosial, serta *fear of missing out* (FoMO) sebagai prediktor dari *subjective well-being* pada kelompok remaja pengguna media sosial. Penelitian yang secara khusus menyelidiki fungsi *gratitude* sebagai mediator antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* pada remaja masih langka. Pada penelitian sebelumnya, dukungan sosial yang dikaji umumnya masih diukur secara umum atau bahkan cenderung merujuk pada dukungan sosial *offline* (seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau guru secara tatap muka), tanpa membedakannya secara spesifik dengan dukungan sosial yang diterima melalui interaksi daring, sehingga dukungan sosial *online* lebih relevan dengan konteks penelitian yaitu remaja pengguna media sosial yang dimana dukungan yang diterima remaja melalui *platform* media sosial memiliki karakteristik unik seperti sifatnya yang lebih dapat diakses kapan saja, cenderung anonim atau semu-anonim, serta terbentuk melalui interaksi berbasis teks, gambar, maupun fitur digital lain yang tidak dimiliki oleh dukungan sosial secara langsung (tatap muka). Studi ini menunjukkan keunikan dan dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman tentang proses di mana dukungan sosial *online* memengaruhi *subjective well-being* remaja melalui *gratitude*.

METODE PENELITIAN

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial. Jumlah pasti populasi tersebut tidak diketahui dan tidak tertentu karena belum ada data yang secara spesifik mencatat jumlah remaja pengguna media sosial berdasarkan usia. Pengguna media sosial bersifat dinamis dan terus berubah, sehingga sulit menentukan angka yang akurat.

Partisipan

Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pendekatan *sampling* didasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Persyaratan partisipasi untuk penelitian ini adalah: 1) remaja berusia 13–18 tahun; 2) pengguna media sosial yang menggunakan setidaknya satu *platform* media sosial; dan 3) aktif menggunakan media sosial setidaknya 1 jam setiap hari.

Peneliti memilih peserta dari kalangan remaja berusia 13–18 tahun karena kelompok usia ini merupakan fase pencarian transisi dan orang-orang dipengaruhi oleh kontak sosial, terutama media digital (Hurlock, 2002; Suryana, 2022). Penggunaan media sosial minimal satu *platform* menjadi syarat karena media sosial merupakan sarana utama remaja dalam membangun hubungan sosial dan memperoleh dukungan sosial *online* yang relevan dengan penelitian ini (Laurita & Rusli, 2021). Penggunaan media sosial secara aktif seperti posting, komentar, atau memberi *like* dijadikan

sebagai kriteria sampel karena dapat mencerminkan pengalaman nyata remaja dan memungkinkan mengetahui dampak yang lebih akurat, baik secara positif maupun negatif (Wilujeng, 2024). Durasi penggunaan yang cukup seperti 1 jam sehari cenderung meningkatkan perasaan terhubung dan motivasi, sedangkan durasi penggunaan berlebihan dapat menimbulkan afek negatif seperti kecemasan dan stress (Alphenaar, dkk., 2025; Zhang, dkk., 2023; Wu, dkk., 2023).

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan GPower dengan menjadikan ukuran sampel sebagai dasar dalam menentukan besar kecilnya jumlah partisipan (Kang, 2021). Pemilihan partisipan dalam penelitian ini mempertimbangkan variabel yang dibuat menggunakan perangkat lunak GPower. Ukuran populasi penelitian ini tidak diketahui, oleh karena itu peneliti menggunakan alat GPower untuk memilih partisipan penelitian kuantitatif terbaik. Alat yang digunakan untuk penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini adalah GPower versi 3.1.9.7 dengan jenis analisis uji F untuk regresi linier berganda. Peneliti menggunakan toleransi 5% (0,05). Peneliti kemudian memasukkan kekuatan statistik atau optimal sebesar 95% (0,95). Kemudian peneliti menetapkan ukuran efek sebesar 0,15. Peneliti memasukkan hingga dua variabel prediktor. Setelah memasukkan semua data ke dalam alat GPower, jumlah peserta dalam penelitian ini ditentukan, dengan minimal 107.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menyediakan data kuantitatif atau data dalam bentuk numerik yang akan diolah dengan metode statistik (Azwar, 2017). Pendekatan studi korelasional digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2015). *Gratitude* merupakan variabel mediator yang menghubungkan hubungan antara variabel independen dan dependen pada penelitian ini. Variabel independennya adalah dukungan sosial *online* dan variabel dependennya adalah *subjective well-being* pada penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being*, hubungan antara dukungan sosial *online* dan *gratitude*, serta hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Penelitian ini juga menyelidiki pengaruh mediasi *gratitude* terhadap hubungan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* pada pengguna media sosial remaja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan skala Likert. Kuesioner adalah serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara metodis untuk memperoleh informasi tentang variabel yang diteliti (Sarwono, 2017). Uji ini dikembangkan untuk memungkinkan responden menjawab pernyataan tentang dukungan sosial *online*, *gratitude*, dan *subjective well-being* berdasarkan pengalaman dan perspektif mereka. *Google Forms* digunakan untuk kuesioner *online*.

Skala Likert digunakan untuk menentukan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner. Setiap pernyataan disusun berdasarkan indikasi perilaku yang menggambarkan variabel penelitian, dan kemudian dinilai berdasarkan tingkat kesesuaian jawaban responden. Bobot skor ditentukan dalam rentang skala Likert 1 hingga 5. Untuk pernyataan yang menguntungkan (positif), skor diberikan berdasarkan ketentuan berikut: Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, begitupun sebaliknya yaitu pernyataan yang tidak menguntungkan (negatif), penilaiannya dibalik, yaitu Sangat Sesuai (SS) bernilai 1 hingga Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini mengenai hubungan antara dukungan sosial daring (*online social support*) dan *subjective well-being* dengan *gratitude* sebagai mediator pada pengguna media sosial remaja dikumpulkan secara daring. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui Google Form yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Twitter, Threads, dan TikTok. Partisipan penelitian terdiri atas 175 remaja pengguna media sosial. Adapun kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) remaja berusia 13–18 tahun; (2) pengguna media sosial yang menggunakan setidaknya satu platform media sosial; dan (3) aktif menggunakan media sosial minimal satu jam setiap hari. Dari seluruh responden, terdapat 9 orang yang tidak memenuhi salah satu kriteria inklusi, yaitu tidak aktif menggunakan media sosial minimal satu jam per hari. Setelah dilakukan proses penyaringan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh 166 remaja pengguna media sosial sebagai sampel penelitian.

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Perbandingan *Mean* Empirik dan *Mean* Hipotetik

I.	Variabel	<i>Mean</i> Empirik	<i>Mean</i> Hipotetik	Keterangan
	Dukungan Sosial Online	143,765	I. 120	III. Tinggi
	<i>Subjective Well-Being</i>	82,867	I. 72	II. Tinggi
XIII.	<i>Gratitude</i>	125,265	V. 96	VI. Tinggi

Kategori tinggi-rendah masing-masing variabel ditentukan melalui perbandingan *mean* empirik (ME) dan *mean* hipotetik (MH). MH diperoleh dari rumus (skor maksimum + minimum kemudian dibagi 2) sebagai patokan teoritis, sedangkan ME mencerminkan kondisi nyata data responden (Azwar, 2017). Variabel dikategorikan tinggi jika $ME > MH$, dan rendah jika $ME < MH$.

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian berada pada kategori tinggi, karena nilai ME masing-masing melebihi MH: dukungan sosial *online* ($ME=143,765$; $MH=120$), *subjective well-being* ($ME=82,867$; $MH=72$), dan *gratitude* ($ME=125,265$; $MH=96$).

Tabel 2. Kategorisasi Empirik Data Penelitian

XVII. Kategori		XVIII. Variabel		
		IX. SWB	X. DSO	<i>Gratitude</i>
II. Tinggi Sekali	XIII. Frekuensi	XXIV. 14	XXV. 9	XXVI. 7
	XVII. %	III. 8,4%	XXIX. 5%	XX. 4%
XI. Tinggi	I. Frekuensi	XIII. 32	XIV. 51	XV. 48
	XXVI. %	VII. 19,3%	VIII. 31%	IX. 29%
Sedang	II. Frekuensi	XLII. 71	XLIII. 49	XLIV. 60
	XLV. %	LVI. 42,8%	II. 29%	III. 36%
X. Rendah	Frekuensi	LI. 39	LII. 46	LIII. 38
	LIV. %	V. 23,5%	VI. 28%	VII. 23%
II. Rendah Sekali	X. Frekuensi	LX. 10	LXI. 11	LXII. 13
	LXIII. %	LXIV. 6%	LXV. 7%	LXVI. 8%
I. Total	II. Frekuensi	LXIX. 166	XX. 166	XXI. 166
	XXII. %	II. 100%	V. 100%	V. 100%

Pada tabel 2 ditunjukkan hasil analisis deskriptif dengan kategorisasi empirik, ditemukan bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial berada pada kategori sedang untuk variabel *subjective well-being*, yaitu sebanyak 71 remaja (42,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 32 remaja (19,3%), rendah sebanyak 39 remaja (23,5%), tinggi sekali sebanyak 14 remaja (8,4%), dan rendah sekali sebanyak 10 remaja (6%). Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial cenderung berada pada tingkat sedang.

Pada variabel dukungan sosial *online*, ditemukan dalam tabel 2 bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 51 remaja (31%), diikuti kategori sedang sebanyak 49 remaja (29%), rendah sebanyak 46 remaja (28%), rendah sekali sebanyak 11 remaja (7%), dan tinggi sekali sebanyak 9 remaja (5%). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* pada remaja pengguna media sosial cenderung berada pada tingkat tinggi.

Pada variabel *gratitude*, ditemukan dalam tabel 2 bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 60 remaja (36%), diikuti kategori tinggi sebanyak 48 remaja (29%), rendah sebanyak 38 remaja (23%), tinggi sekali sebanyak 7 remaja (4%), dan rendah sekali sebanyak 13 remaja (8%). Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* pada remaja pengguna media sosial cenderung berada pada tingkat sedang.

Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *path analysis*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial *online*, variabel dependen dalam penelitian ini adalah *subjective well-being*, dan variabel mediator dalam penelitian ini adalah *gratitude*. Peneliti menggunakan *path analysis*. Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan JASP versi 0.18.3.0 for windows.

Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 3. *R-Squared*

	R^2
SWB	0.472
GRATITUDE	0.052

Berdasarkan dari analisis yang terdapat di tabel 3, mengindikasikan bahwa hasil dari nilai *R Square subjective well-being* sebesar 0,472 artinya sumbangan efektif dari pengaruh dukungan sosial *online* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* sebesar 47,2%.

Berdasarkan dari analisis yang terdapat di tabel 1, mengindikasikan bahwa hasil dari nilai *R Square gratitude* sebesar 0,052 artinya sumbangan efektif pengaruh dari dukungan sosial *online* terhadap *gratitude* adalah sebesar 5,2%.

Path Coefficients

Tabel 4. *Path coefficients*

						95% Confidence Interval	
		<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<i>z-value</i>	<i>p</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
G	→ SWB	0.513	0.058	8.854	< .001	0.399	0.626
DSO	→ SWB	0.014	0.002	6.128	< .001	0.010	0.019
DSO	→ G	0.009	0.003	3.012	0.003	0.003	0.015

Berdasarkan dari hasil analisis yang tercantum pada tabel 4 mengindikasikan bahwa hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* memiliki nilai estimate sebesar 0,513 dan signifikansi sebesar <0.001 (<0.05), secara statistik ($\beta = 0,513$, $p < .001$, 95% CI [0,339, 0,626]) artinya adanya korelasi positif *gratitude* yang berhubungan sangat signifikan terhadap *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* maka akan semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki remaja pengguna media sosial. Hal ini selaras dengan hipotesis ketiga sehingga hipotesis tersebut diterima.

Berdasarkan dari hasil analisis yang tercantum pada tabel 4 mengindikasikan bahwa hubungan dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* memiliki nilai estimate sebesar 0,014 dan signifikansi sebesar <0.001 (<0.05), secara statistik ($\beta = 0,014$, $p < .001$, 95% CI [0,010, 0,019]) artinya adanya korelasi positif dukungan sosial *online* yang berhubungan sangat signifikan terhadap *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial *online* maka akan semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki remaja pengguna media sosial. Hal ini selaras dengan hipotesis keempat sehingga hipotesis tersebut diterima.

Berdasarkan dari hasil analisis yang tercantum pada tabel 4 mengindikasikan bahwa hubungan dukungan sosial *online* dengan *gratitude* memiliki nilai estimate sebesar 0,009 dan signifikansi sebesar 0,003 ($<0,05$), secara statistik ($\beta = 0,009$, $p = 0,003$, 95% CI [0,003, 0,015]) artinya adanya korelasi positif dukungan sosial *online* yang berhubungan signifikan terhadap *gratitude*. Semakin tinggi dukungan sosial *online* maka akan semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki remaja pengguna media sosial. Hal ini selaras dengan hipotesis kedua sehingga hipotesis tersebut diterima.

Direct dan Indirect Effects

Tabel 5. Direct effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
DSO → SWB	0.014	0.002	6.128	<.001	0.010	0.019

Berdasarkan dari analisis yang tercantum pada tabel 5 mengindikasikan bahwa hubungan dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* memiliki nilai estimate sebesar 0,014 dan signifikansi sebesar $<0,001$ ($<0,05$), secara statistik ($\beta = 0,014$, $p < .001$, 95% CI [0,010, 0,019]) artinya dukungan sosial *online* berhubungan positif yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being* secara langsung (*direct effects*). Artinya semakin tinggi dukungan sosial *online* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki remaja pengguna media sosial. Hal ini selaras dengan hipotesis keempat sehingga hipotesis tersebut diterima.

Tabel 6. Indirect effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
DSO → G → SWB	0.005	0.002	2.852	0.004	0.001	0.008

Berdasarkan dari analisis yang tercantum pada tabel 6 mengindikasikan bahwa hubungan dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* melalui *gratitude* memiliki nilai estimate sebesar 0,005 dan signifikansi sebesar 0.004 (<0.05), secara statistik ($\beta = 0,005$, $p = 0,004$, 95%

CI [0,001, 0,008]) artinya dukungan sosial *online* berhubungan positif yang signifikan terhadap *subjective well-being* melalui *gratitude*, dengan kata lain secara tidak langsung dukungan sosial *online* berhubungan signifikan terhadap *subjective well-being* melalui *gratitude*. Hal ini selaras dengan hipotesis pertama sehingga hipotesis tersebut diterima.

Total Effects

Tabel 7. Total effects

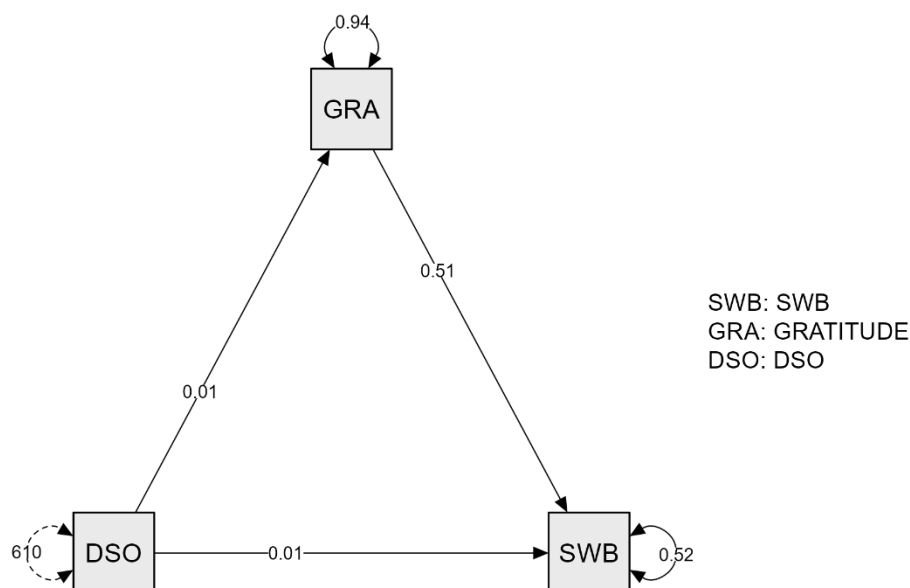
	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
DSO → SWB	0.019	0.003	6,893	< .001	0,014	0,024

Berdasarkan dari analisis yang tercantum pada tabel 7, efek total sebesar $\beta = 0,019$, $p < .001$, 95% CI [0,014, 0,024]. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial *online* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa efek langsung dukungan sosial *online* terhadap *subjective well-being* tetap signifikan setelah mediator dimasukkan ke dalam model ($p < .001$), sementara efek tidak langsung melalui *gratitude* juga signifikan ($p = 0,004$; 95% CI [0,001, 0,008]). Dengan demikian, mediasi variabel *gratitude* terhadap hubungan dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* dikategorikan sebagai *partial mediation* (mediasi parsial) sebab terdapat hubungan langsung (*direct effect*) yang signifikan antara dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* ketika *gratitude* berperan sebagai variabel mediator.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* berhubungan dengan *subjective well-being* baik secara langsung maupun melalui mekanisme tidak langsung berupa meningkatnya *gratitude*. Semakin tinggi dukungan sosial *online* yang dimiliki remaja, semakin tinggi *gratitude* yang dirasakan, dan kondisi tersebut berkaitan dengan semakin tingginya *subjective well-being*.

Path Plot



Gambar 1. Path plot

Gambar 1 menunjukkan bahwa jalur pertama (jalur c') memperlihatkan bahwa dukungan sosial *online* secara signifikan memprediksi *subjective well-being* dengan estimasi sebesar 0,014. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial *online* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being* sebesar 0,014 dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa efek ini sangat signifikan.

Pada jalur kedua (jalur b), *gratitude* ditemukan memprediksi *subjective well-being* dengan estimasi sebesar 0,513. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan *gratitude* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being* sebesar 0,513 dengan nilai $p < 0,001$ menegaskan bahwa hubungan ini juga signifikan.

Jalur ketiga (jalur a) memperlihatkan bahwa dukungan sosial *online* secara signifikan memprediksi *gratitude*, dengan estimasi sebesar 0,009. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial *online* diikuti oleh peningkatan *gratitude* sebesar 0,009 dengan nilai $p = 0,003$ menegaskan bahwa hubungan ini juga signifikan.

Kesimpulannya, hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan di antara variabel-variabel tersebut, yang mana dukungan sosial *online* memiliki dampak terhadap *subjective well-being* baik secara langsung maupun melalui *gratitude* sebagai mediator. *Gratitude* memiliki dampak terhadap *subjective well-being*, sementara dukungan sosial *online* memiliki pengaruh positif yang lebih kecil namun tetap signifikan terhadap *gratitude* maupun *subjective well-being*. Seluruh jalur menunjukkan signifikansi yang tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa temuan ini cukup kuat dan dapat diandalkan. Tabel 8 merangkum semua hasil efek langsung.

Tabel 8. Rangkuman

	<i>Gratitude</i>	Dukungan sosial <i>online</i>
Dukungan sosial <i>online</i>	0,009	-
<i>Subjective well-being</i>	0,513	0,014

Pembahasan

Subjective well-being (SWB) pada dasarnya merupakan penilaian menyeluruh individu terhadap kehidupannya, yang mencakup evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup serta pengalaman afektif berupa dominasi emosi positif atas emosi negatif (Diener, 2009). SWB pada remaja pengguna media sosial menjadi semakin penting mengingat masa remaja merupakan periode kritis pembentukan identitas yang rentan terhadap gejolak emosi (*storm and stress*) yang menjadi salah satu hambatan dalam memenuhi perkembangannya, sementara aktivitas digital kini menjadi ruang utama tempat remaja mengeksplorasi identitas, mencari validasi, serta membangun relasi sosial, sehingga kualitas pengalaman mereka di ranah tersebut turut menentukan bagaimana remaja menilai dan merasakan kehidupannya secara keseluruhan yang menjadi penopang perkembangan remaja. Proses ini jika tidak diimbangi dengan pengelolaan diri dan dukungan yang memadai, rendahnya SWB pada remaja pengguna media sosial dapat bermanifestasi secara bertahap, mulai dari dampak ringan seperti penurunan suasana hati dan rasa kurang percaya diri akibat perbandingan sosial, berkembang menjadi masalah psikososial yang lebih serius seperti kecemasan dan gejala depresi, hingga pada tahap yang paling berat berupa kecanduan, paparan konten berisiko, dan bahkan dorongan menyakiti diri sendiri. Upaya untuk mengatasi dan meminimalisir dampak negatif *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial, diperlukan adanya faktor dari luar diri dan faktor dari dalam diri. Faktor tersebut adalah dukungan sosial *online* dan *gratitude*

pada diri remaja.

Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui korelasi antara dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* melalui *gratitude* sebagai mediator pada remaja pengguna media sosial. Berdasarkan hasil uji mediasi menggunakan teknik *path analysis* yang menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan sehingga mengindikasikan adanya pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* melalui *gratitude*. Secara keseluruhan terdapat hubungan antar variabel, maka hipotesis satu diterima.

Jalur a menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial *online* dengan *gratitude* yang sangat signifikan. Secara keseluruhan terdapat adanya hubungan, maka hipotesis dua diterima. Menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010), *gratitude* muncul karena adanya pengalaman menerima kebaikan dari luar diri individu. Seseorang merasakan bahwa orang lain peduli, memperhatikan, dan menghargainya, hal tersebut menjadi pemicu tumbuhnya rasa syukur sebagai respons internal. Remaja yang menerima perhatian, empati, kebersamaan sosial, serta informasi yang bermanfaat melalui interaksi di media sosial akan mengalami perasaan diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial digitalnya (Nick dkk, 2016). Pengalaman positif inilah yang kemudian mendorong remaja untuk menyadari dan mengapresiasi kebaikan yang diterima, sehingga memunculkan *gratitude* dalam bentuk intensitas syukur yang lebih dalam, frekuensi syukur yang lebih sering, keluasan aspek yang disyukuri, serta semakin banyak pihak yang diapresiasi (McCullough dkk., 2002). Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang secara *online* cenderung lebih mudah merasakan dan mengekspresikan rasa syukur dalam kehidupan sehari-harinya, karena memiliki lebih banyak pengalaman positif yang layak untuk disyukuri. Temuan ini didukung oleh penelitian Yunanto (2020) yang menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *gratitude*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi pula tingkat rasa syukurnya. Ramadhani dkk. (2021) juga menemukan bahwa dimensi *belonging support* dan *self-esteem support* dari dukungan sosial terbukti berhubungan positif dengan *gratitude*, yang berarti ketika individu merasa diterima sebagai bagian dari kelompok dan merasa dihargai melalui interaksi sosialnya, rasa syukur yang muncul pun semakin meningkat.

Jalur b menunjukkan adanya hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* yang sangat signifikan. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dialami remaja pengguna media sosial. Artinya terdapat adanya hubungan, maka hipotesis tiga diterima. Menurut McCullough dkk. (2002), individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih sering merasakan emosi positif, memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, dan lebih mampu mengapresiasi pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya. *Gratitude* mendorong individu untuk lebih memperhatikan dan menghargai hal-hal positif yang sudah dimiliki, sehingga penilaian kognitif terhadap kehidupan menjadi lebih positif. Penilaian positif inilah yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup sebagai komponen kognitif *subjective well-being*. Rasa syukur juga memperkuat afek positif seperti kegembiraan, antusiasme, dan rasa bangga, sekaligus menekan munculnya afek negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan (Diener, 2006). Remaja pengguna media sosial, *gratitude* menjadi penyeimbang psikologis yang penting di tengah tekanan validasi eksternal dan paparan konten negatif yang kerap hadir dalam lingkungan digital. Remaja yang mampu bersyukur atas hal-hal yang dimiliki cenderung tidak mudah terbawa arus perbandingan sosial yang merusak kesejahteraan subjektifnya. Temuan ini didukung oleh penelitian Nafis dan Kasturi (2023) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada remaja pengguna Instagram, di mana semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki remaja

maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan. Penelitian Sari dan Utami (2024) juga menemukan bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang signifikan dengan afek positif sebagai salah satu aspek dari *subjective well-being*, yang berarti rasa syukur berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan emosi positif pada individu.

Jalur c' menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* yang sangat signifikan. Artinya terdapat adanya hubungan, maka hipotesis empat diterima. Menurut Nick dkk (2016), dukungan sosial *online* mencakup empat aspek utama yaitu *esteem* atau *emotional support*, *social companionship*, *informational support*, dan *instrumental support*. Keempat bentuk dukungan ini dirasakan oleh remaja melalui interaksi di media sosial, remaja akan merasa tidak sendirian, merasa didengar, dan merasa memiliki sumber daya emosional maupun informasional yang memadai untuk menghadapi tantangan hidup. Kondisi ini secara langsung berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup karena kebutuhan sosial remaja terpenuhi, memperkuat afek positif karena pengalaman interaksi yang menyenangkan, serta mengurangi afek negatif karena beban emosional yang dirasakan dapat dibagi bersama lingkungan sosial *online* (Diener, 2006). Remaja yang berada dalam fase eksplorasi identitas dan sangat membutuhkan penerimaan dari teman sebaya, dukungan sosial *online* menjadi sumber kesejahteraan yang strategis karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja, tanpa batasan ruang dan waktu (Lin dkk., 2016). Temuan ini didukung oleh penelitian Laurita dan Rusli (2021) yang menemukan adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* pada remaja, dengan kontribusi sebesar 23,9%. Artinya, remaja yang memperoleh perhatian, empati, dan rasa dihargai dari lingkungan digitalnya cenderung merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi serta lebih sering mengalami emosi positif dalam kehidupannya.

Hasil dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa *gratitude* dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial. Dukungan sosial *online* yang diterima remaja dapat melalui media sosial, baik berupa perhatian dan empati dari teman *online*, kebersamaan sosial dalam komunitas digital, informasi yang membantu, maupun bantuan nyata yang memudahkan kehidupan sehari-hari, memberikan pengalaman emosional yang bermakna bagi remaja (Nick dkk, 2016). Pengalaman menerima *likes*, komentar positif, pesan afirmatif, dan respons hangat dari lingkungan sosial *onlinenya*, remaja dapat merasakan bahwa dirinya diterima, diperhatikan, dan dihargai dalam komunitas digitalnya (Addini & Eva, 2025). Perasaan diterima dan dihargai inilah yang kemudian menjadi pemicu tumbuhnya *gratitude* dalam diri remaja, karena rasa syukur lahir secara alami ketika individu mengalami dan menyadari kebaikan yang datang dari luar dirinya (Wood, Froh, dan Geraghty, 2010). Hal ini juga sejalan dengan temuan Yunanto (2020) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi pula tingkat *gratitude* yang dimiliki, serta didukung oleh Ramadhani dkk. (2021) yang menemukan bahwa ketika individu merasa diterima dan dihargai melalui interaksi sosialnya, rasa syukur yang muncul pun semakin meningkat. *Gratitude* yang berkembang dalam diri remaja tidak berhenti sebagai sekadar reaksi emosional sesaat, melainkan mendorong remaja untuk lebih sering dan lebih mendalam menyadari hal-hal positif yang dimiliki dalam hidupnya, mensyukuri berbagai aspek kehidupan secara lebih luas, serta mengapresiasi lebih banyak pihak yang telah berkontribusi dalam hidupnya (McCullough dkk., 2002). *Gratitude* juga memotivasi perilaku prososial seperti membalas komentar, memberikan *likes*, atau menyebarkan konten inspiratif yang memperkuat jejaring sosial serta menciptakan *feedback* dukungan di lingkungan digital remaja (Addini & Eva, 2025). Pola bersyukur yang semakin menguat inilah yang akhirnya mendorong remaja untuk mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif, merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih sering

mengalami emosi menyenangkan seperti kegembiraan dan antusiasme, sekaligus lebih jarang mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan rasa marah yang merupakan komponen utama dari *subjective well-being* menurut Diener (2006). Hal ini diperkuat oleh Nafis dan Kasturi (2023) yang menemukan hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada remaja pengguna Instagram, serta Sari dan Utami (2024) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan signifikan dengan afek positif sebagai salah satu aspek *subjective well-being*.

Peran mediasi *gratitude* menjadi relevan dalam konteks kehidupan remaja pengguna media sosial. Remaja berada pada fase perkembangan di mana kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan dari teman sebaya sangat tinggi (Hurlock, 2002). Tekanan validasi eksternal dan paparan konten yang beragam di media sosial, remaja yang mampu memaknai dukungan sosial yang diterimanya sebagai sesuatu yang patut disyukuri akan memiliki rasa *gratitude*. Rochma dan Hartini (2021) menjelaskan bahwa remaja secara aktif mencari pengakuan dan koneksi dengan teman sebaya lewat interaksi *online*, dan ketika respons yang mereka terima bersifat hangat dan afirmatif, hal tersebut tidak hanya meredakan emosi negatif tetapi juga menciptakan rasa diterima yang memicu *gratitude*. *Gratitude* inilah yang kemudian membantu remaja tidak mudah terbawa arus perbandingan sosial yang merusak, tetapi sebaliknya mampu memandang kehidupan secara lebih positif dan merasakan kesejahteraan yang lebih tinggi (Hasanah & Latifah, 2021).

Hasil penelitian juga menunjukkan beberapa temuan tambahan yang penting untuk dibahas. Pertama, berdasarkan hasil analisis R Square, didapatkan bahwa R Square *subjective well-being* sebesar 0,472 yang berarti dukungan sosial *online* dan *gratitude* secara bersama-sama mampu menjelaskan 47,2% variasi yang terjadi pada *subjective well-being* remaja pengguna media sosial, sedangkan sisanya sebesar 52,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar kedua variabel tersebut yang tidak diukur dalam penelitian ini. Kesimpulannya, dukungan sosial *online* dan *gratitude* merupakan prediktor yang cukup kuat dalam menjelaskan tinggi rendahnya *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial.

Kedua, nilai R Square *gratitude* sebesar 0,052 menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* hanya mampu menjelaskan 5,2% variasi yang terjadi pada *gratitude* remaja pengguna media sosial, sementara 94,8% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar dukungan sosial *online*. Kecilnya nilai ini dapat dipahami karena *gratitude* merupakan variabel yang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dalam diri individu, seperti emosi dan kesejahteraan, kecenderungan prososial, serta religiusitas (McCullough dkk., 2002), maupun kemampuan individu dalam mengapresiasi hal-hal sederhana dan kecenderungan merasa senang atas keberadaan orang lain yang merupakan karakteristik kepribadian yang terbentuk jauh sebelum individu berinteraksi di media sosial (Watkins dkk., 2003), sehingga dukungan sosial *online* hanyalah salah satu dari sekian banyak faktor yang berkontribusi terhadap tumbuhnya *gratitude* pada remaja pengguna media sosial.

Ketiga, perbandingan antara *mean* empirik dan *mean* hipotetik adalah ketiga variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *mean* empirik lebih tinggi dibandingkan *mean* hipotetik. Variabel *subjective well-being*, dihasilkan *mean* empirik 82,867 > *mean* hipotetik 72, artinya remaja cenderung merasa puas dengan kehidupannya dan lebih sering merasakan emosi menyenangkan (gembira, tenang, optimis) dibanding emosi tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan komunikasi interpersonal yang baik menghasilkan afek positif yang meningkatkan kepuasan hidup dan penggunaan media sosial memberi ruang berekspresi serta terhubung dengan teman, yang membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar remaja sehingga berkontribusi pada kepuasan hidup (Diener dkk., 1991; Tian dkk, 2022; Meng dkk, 2023). Variabel dukungan sosial *online*, dihasilkan *mean* empirik 143,765 > *mean* hipotetik 120, dengan selisih paling besar, artinya

remaja merasa cukup sering menerima perhatian dan validasi dari orang lain di media sosial, mendapat teman untuk mengobrol atau melakukan aktivitas bersama, memperoleh saran atau informasi yang berguna, serta bantuan nyata saat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan media sosial memungkinkan satu pesan menjangkau banyak orang sekaligus dengan *feedback* yang instan, sehingga dukungan informasi dan rasa kebersamaan lebih mudah diperoleh dibandingkan interaksi tatap muka (Nick dkk., 2018). Variabel *gratitude*, dihasilkan *mean* empirik 125,265 > *mean* hipotetik 96, artinya remaja cukup sering dan cukup kuat merasakan syukur atas hal-hal dalam hidupnya, serta mengapresiasi cukup banyak sumber dan pihak. Hal ini dikarenakan bahwa remaja yang menggunakan media sosial untuk percakapan bermakna dengan teman melaporkan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi seiring waktu, karena interaksi tersebut memberi dukungan emosional dan kesempatan mengungkapkan perasaan (Maheux dkk., 2021). Kesimpulannya adalah *mean* empirik pada ketiga variabel yaitu *subjective well-being*, dukungan sosial *online*, dan *gratitude* lebih tinggi daripada *mean* hipotetik, yang menunjukkan bahwa remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini secara aktual memiliki kesejahteraan subjektif, dukungan sosial *online*, dan rasa syukur yang tergolong tinggi dibandingkan secara teoritis.

Keempat, data yang ditemukan terkait dengan hasil kategorisasi empirik adalah ditemukan bahwa remaja pengguna media sosial yang mengalami *subjective well-being* cenderung berada pada kategori sedang (42,8%), yang menunjukkan bahwa remaja cukup mampu menikmati dan menilai positif kehidupannya, namun belum sepenuhnya konsisten merasakan kepuasan dan emosi positif tersebut, karena masih sesekali diselingi rasa kecewa, cemas, atau tidak puas terhadap beberapa hal dalam hidupnya. Remaja pengguna media sosial yang mengalami dukungan sosial *online* cenderung berada pada kategori tinggi (31%), yang menunjukkan bahwa media sosial memudahkan remaja untuk saling memberi perhatian, validasi, teman berbincang, saran, maupun bantuan secara praktis tanpa terhalang jarak dan waktu, sehingga remaja merasa mudah memperoleh dukungan dari lingkungan sosial darinya kapan pun dibutuhkan. Remaja pengguna media sosial yang mengalami *gratitude* cenderung berada pada kategori sedang (36%), yang menunjukkan bahwa rasa syukur yang dirasakan remaja belum sepenuhnya mendalam dan konsisten sebagaimana remaja cukup sering merasa bersyukur, tetapi rasa syukur tersebut belum meluas ke berbagai aspek kehidupan dan belum diarahkan secara menyeluruh kepada banyak pihak yang sebenarnya turut berperan dalam hidupnya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya dukungan sosial yang diterima remaja secara daring belum tentu langsung membuat mereka merasa lebih bersyukur atau lebih sejahtera secara utuh, sebab dukungan yang diterima perlu dimaknai dan diresapi lebih dalam terlebih dahulu agar benar-benar berdampak pada peningkatan rasa syukur dan kesejahteraan subjektif remaja, bukan sekadar hadir sebagai interaksi sosial di media sosial.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial dengan *gratitude* sebagai variabel mediator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (*path analysis*) terhadap 166 remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial minimal satu jam per hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara empirik dukungan sosial *online* berada pada kategori tinggi, sedangkan *subjective well-being* dan *gratitude* berada pada kategori sedang. Analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* dan *gratitude* menjelaskan 47,2% variasi *subjective well-being*, sedangkan dukungan sosial *online* hanya

menjelaskan 5,2% variasi *gratitude*.

Hasil *path analysis* membuktikan bahwa *gratitude* memediasi secara parsial hubungan antara dukungan sosial *online* dan *subjective well-being*. Selain itu, terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial *online* dengan *gratitude*, antara *gratitude* dengan *subjective well-being*, serta antara dukungan sosial *online* dengan *subjective well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial *online* dan rasa syukur yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan.

Saran

Remaja diharapkan membangun interaksi digital yang positif, meningkatkan kebiasaan bersyukur, serta mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih beragam, mengeksplorasi variabel lain seperti *self-esteem*, kontrol diri, FoMO, dan *self-presentation*, serta membandingkan karakteristik berbagai *platform* media sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Addini, N. A., & Eva, Nur. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1).
- Alphenaar, Linda E. V., dkk. (2025). Social Media and Subjective Well-Being: The Moderating Role of Personality Traits. *Journal of Happiness Studies*, 26(6).
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daly, M. (2022). Cross-national and longitudinal evidence for a rapid decline in life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 94(3), 422–434. <https://doi.org/10.1002/jad.12037>
- Diener, E., dkk. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
- Diener, Ed. (2006). Guidelines For National Indicators Of Subjective Well-Being And Ill-Being. *Applied Research In Quality Of Life*, 1, 151-157.
- Hasanah, R. A., & Latifah, M. (2021). Investigasi online resilience remaja: Eksplanasi peranan karakteristik remaja, karakteristik keluarga, kelekatan remaja-orang tua, regulasi emosi, dan hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(3).
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indrawati, Rafika & Nuswantoro, Eko. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99-12.
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G*Power software. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 17.
- Laurita, A. D & Rusli, D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Online Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 3.
- Lee, H. Y., dkk. (2020). Getting fewer “likes” than others on social media elicits emotional distress among victimized adolescents. *Child Development*, 91(6), 2141–2159. <https://doi.org/10.1111/cdev.13422>

-
- Lereya, S. T., dkk. (2022). Predictors of mental health difficulties and subjective wellbeing in adolescents: A longitudinal study. *JCPP Advances*, 2(2).
- Lin, X., dkk. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model. *Computers in Human Behavior*, 421-430.
- Maheux A. J, dkk. (2021). #Grateful: Longitudinal Associations Between Adolescents' Social Media Use and Gratitude During the COVID-19 Pandemic. *J Res Adolesc*, 31(3), 734-747. 10.1111/jora.12650
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
- McCullough, M. E., dkk. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Nafis, Raissa Yulian & Kasturi, Taufik. (2023). Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 8(2).
- Nesi, Jacqueline. (2020). “The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities.” *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–21. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>.
- Nick, E. A., dkk. (2016). The Online Social Support Scale: Exploratory Factor Analysis, Validation, and Effects on Psychosocial Outcomes. *Master's thesis*. Nashville: Vanderbilt University.
- Nick, E. A., dkk. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127–1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Nugraeni, Amelia. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1).
- Nurmawati, dkk. (2025). Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja. *Community Development Journal*, 6(1), 1046–1055.
- Permadi, Agatha Adinda Lovuta. (2023). Penerimaan diri remaja pengguna media sosial: Menelusik peran kebersyukuran. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 235-247.
- Ramadhani, Zainab dkk. (2021). Analisis Dimensi Social Support sebagai Prediktor Gratitude pada Dewasa Awal yang Orangnya Bercerai. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 130 – 138.
- Rochma, Siti & Hartini, N. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1).
- Rohmah, Ambar Nur. (2024). Profil Subjective Well-Being Pada Remaja Pengguna Media Sosial dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial (Studi Deskriptif di SMA Negeri 19 Bandung). *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, Ermis dkk. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3).
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wilujeng, Retno Ayu. (2024). Peran Adiksi Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Skripsi*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Wood, A. M., dkk. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity Above the Domains and Facets of the Factor Model. *Journal Personality and Individual Differences*, 45.

- Yunanto, Taufik Akbar Rizqi. (2020). The Power of Positivity: The Roles of Prosocial Behavior and Social Support Toward Gratitude. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 57-68.
- Zhao, Lei. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4.