

Pengaruh *Gratitude* terhadap *Life Satisfaction* pada Pengguna Media Sosial Instagram

Nava Saliha, Lilim Halimah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*Navasaliha52@gmail.com, lilimbintiumar@gmail.com

Abstract. The use of social media Instagram in theory will have a positive effect on individual life satisfaction. But in reality only a small amount of influence is given, it can even be called a small influence. And when viewed from one of the determinants of individual life satisfaction is religion. With religion, individuals will be able to be grateful for their failures and lives and be able to increase their life satisfaction. The purpose of this study was to determine the gratitude and life satisfaction of Instagram social media users in young adults in the West Java region and to find out whether there is an effect of gratitude on life satisfaction on Instagram social media users in adulthood in the West Java region. This study uses a quantitative approach and data collection techniques using a questionnaire. The data analysis technique was carried out using the Simple Linear Regression Test. This study involved 193 respondents. The measuring instrument used in this study is The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) which refers to the theory of McCullough, Emmons, and Tsang (2002) and Satisfaction With Life Scale which refers to the theory of Diener, Emmons, Larsen, & Griffin. (1985). The test results show that there is a significant effect of gratitude on life satisfaction. From these results, it can be said that there is an effect of gratitude on life satisfaction, but the effect is small. This is because there are other variables that can be mediators, such as research that has been done previously. Suggestions for further research are interested in choosing other variables that are more suitable for example social support variables, emotional difficulties and distributing questionnaires and the number of samples evenly.

Keywords : *Emerging Adulthood, Gratitude, Life Satisfaction*

Abstrak. Penggunaan media sosial Instagram menurut teori akan memberikan efek positif terhadap *life satisfaction* individu. Tetapi pada kenyataannya hanya sedikit pengaruh yang diberikan bahkan bisa disebut memberikan pengaruh yang kecil. Dan jika dilihat dari salah satu faktor penentu *life satisfaction* individu adalah agama. Dengan agama individu akan bisa mensyukuri kegagalan dan kehidupannya serta mampu untuk meningkatkan *life satisfaction*nya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *gratitude* dan *life satisfaction* pada pengguna media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di wilayah Jawa Barat serta untuk mengetahui apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap *life satisfaction* pada pengguna media sosial Instagram pada *emerging adulthood* di wilayah Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Regresi Linier Sederhana. Penelitian ini melibatkan 193 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) yang mengacu pada teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) dan *Satisfaction With Life Scale* yang mengacu pada teori Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* terhadap *life satisfaction*. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh *gratitude* terhadap *life satisfaction*, namun pengaruhnya kecil. Hal tersebut disebabkan karena adanya variabel lain yang bisa menjadi mediator, seperti penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Saran penelitian selanjutnya yang tertarik bisa memilih variabel lain yang lebih cocok misalnya variabel *social support*, *emotionally difficult* dan menyebarkan kuesioner dan jumlah sampel secara merata.

Kata Kunci: *dewasa yang baru muncul, syukur, kepuasan hidup*

A. Pendahuluan

Life satisfaction adalah bagaimana penilaian perasaan individu atas apa yang terjadi dalam kehidupan mereka secara keseluruhan (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Shin dan Johson (1978) mendefinisikan bahwa *life satisfaction* adalah penilaian secara keseluruhan atas kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria yang dipilihnya. Individu sering menggunakan informasi yang sama untuk menilai *life satisfaction*-nya dari waktu ke waktu, dan ketika sumber informasi tersebut berubah maka berubah juga *life satisfaction* mereka (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Penilaian *life satisfaction* akan berbeda setiap waktu, faktor keberhasilan dalam pencapaian hal penting dalam hidup akan mempengaruhi walaupun tidak sangat mempengaruhi (Pavot & Diener, 2008).

Penggunaan media social jelas secara keseluruhan bisa meningkatkan *life satisfaction* (Zhan, Sun, Wang, & Zhang, 2016). Media social dapat meningkatkan *life satisfaction* melalui efek positif yang dirasakan seperti adanya peningkatan dalam dukungan social, peningkatan harga diri dan sumber untuk membangun hubungan social (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Dukungan social yang ada bisa mengurangi keadaan stress yang dirasakan oleh individu (Nabi, Presti, & So, 2013) sehingga bisa memberikan pengaruh yang baik yang akan berdampak pada *life satisfaction* individu tersebut (Oh, Ozkaya, & Larose, 2014). Tak kalah dengan dukungan secara nyata, dukungan secara online juga bisa memperkuat dukungan social secara nyata yang keduanya bisa mempengaruhi pada persepsi kesejahteraan (Liu & Yu, 2013)..

Menurut Ang, Abu Talib, Tan, Tan, & Yaacob (2015) komunikasi yang terjalin melalui bantuan komunikasi dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu dan secara positif bisa menjadi faktor *life satisfaction*. Tetapi hal ini berbeda dengan berita yang terdapat di *Media Indonesia* bahwa menurut hasil penelitian Professor Andrew Przybulski dan Amy Orben dari Oxford Internet Institute yang dilakukan kurang lebih selama 10 tahun bahwa hanya kurang dari 1% penggunaan media sosial ada hubungannya dengan *life satisfaction* (Saputra, 2019).

Instagram merupakan salah satu aplikasi media social yang diciptakan pada tahun 2010 (Carpenter, Morrison, Craft, & Lee, 2020). Instagram adalah media sosial yang memiliki fungsi untuk membagikan foto dan video (Carpenter, Morrison, Craft, & Lee, 2020). Foto dan video tersebut berisikan aktivitas sehari-hari, gaya hidup, dan kebiasaan maupun minat dari pengguna (Al-Kandari, Al-Hunaiyya, & Al-Hajri, 2016). Tidak hanya berfungsi untuk membagikan foto dan video, namun instagram juga memberikan fitur untuk mengedit foto dan video dengan berbagai filter (Al-Kandari, Al-Hunaiyya, & Al-Hajri, 2016). Pengguna Instagram juga bisa memberikan keterangan terkait postingannya sampai 2200 karakter setiap postingan (Al-Kandari, Al-Hunaiyya, & Al-Hajri, 2016).

Menurut berita yang berada di *tekno.kompas.com* pengguna aktif social media di Indonesia mencapai 170 juta jiwa dari total populasinya sebanyak 274,9 juta jiwa artinya sekitar 61,8 % dari total populasinya pada Januari 2021 dan jumlah angka ini terus meningkat dari tahun sebelumnya (Stephanie, 2021). Menurut berita yang ada pada *tekno.kompas.com* salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan adalah instagram (Bohang, 2017).

Hal ini juga didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019-2020 bahwa pengguna internet terbanyak berada di Pulau Jawa dengan persentase 41,7% dan jumlah pengguna internet di provinsi Jawa Barat pada tahun 2019-2020 sebesar 35,100,611 juta. Pengguna aplikasi media sosial Instagram juga menunduki peringkat kedua setelah facebook sebagai media sosial yang sering digunakan dengan persentase 42,3 %.

Pengguna aplikasi instagram lebih banyak digunakan pada individu pada fase *emerging adulthood* (Alhabash & Ma, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil survei dari situs manajemen media social *NapoleonCat* bahwa pengguna Instagram di Indonesia pada bulan November 2021 sudah mencapai 33,4 % dari jumlah seluruh populasinya atau sekitar 92 juta jiwa pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam kategori *emerging adulthood* (NapoleonCat, 2021).

Pada masa ini juga *emerging adulthood* melakukan eksplorasi baik dalam hal pekerjaan, cinta, dan persepsi mengenai dunia (Arnett, 2020). *Emerging adulthood* lebih memusatkan perhatiannya pada hubungan keluarga, hubungan yang romantis, persahabatan dan penggunaan media sosial (Arnett, 2007). *Emerging adulthood* yang memiliki *life satisfaction* rendah

memiliki keinginan untuk bunuh diri (Zhang, Zhano, Lester, & Zhou, 2013). *Life satisfaction* juga berkaitan dengan masalah kesehatan mental (Fergusson, MCLeod, Horowood, Swain, Chapple, & Poulton, 2015).

Menurut Diener (1984) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *life satisfaction* diantara seperti ras, pekerjaan, penghasilan, usia, pendidikan, pernikahan dan keluarga, jenis kelamin, hubungan sosial, aktivitas, kepribadian, peristiwa, dan agama. Diantara faktor lainnya, agama menjadi salah satu faktor penting bagi kehidupan individu, agama bisa memberikan makna dan tujuan hidup, bisa membantu individu untuk mensyukuri kegagalan dan kehidupannya dan agama bisa bermanfaat secara sosial dan psikologis sehingga bisa meningkatkan *life satisfaction* individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Watkins Woodward, Stone & Kolts (2003) bahwa *gratitude* yang dimiliki oleh individu dapat memperlihatkan seberapa ia merasa bahagia (*well-being*) yang dilihat dari aspek *life satisfaction*.

Menurut hasil penelitian Maheux, Galla, Nesi, Roberts & Chukas-Bradley (2021) *gratitude* akan dapat mendorong individu untuk menggunakan media sosial sebagai metode untuk membina hubungan yang baik dan dekat dengan orang lain, tanpa adanya peningkatan pengguna media sosial secara keseluruhan (Maheux, Galla, Nesi, Roberts, & Chukas-Bradley, 2021). Begitupun sebaliknya, internet bisa menjadi wadah yang berperan penting dalam membentuk sikap *gratitude* pada masa muda (Maheux, Galla, Nesi, Roberts, & Chukas-Bradley, 2021). Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian Godawa, Gurba, Rzewucka, Tabor, & Gurba (2019) bahwa *gratitude* dengan menggunakan media sosial merupakan hasil timbal balik dari *gratitude* yang diterima oleh pengguna lainnya (Godawa, Gurba, Rzewucka, Tabor, & Gurba, 2021).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap *life satisfaction* pada pengguna media social Instagram?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *gratitude* pada pengguna media social Instagram pada emerging adulthood di wilayah Jawa Barat?
2. Bagaimana *life satisfaction* pada pengguna media social Instagram pada emerging adulthood di wilayah Jawa Barat?
3. Apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap *life satisfaction* pada pengguna media social Instagram pada emerging adulthood di wilayah Jawa Barat?

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah pengguna aktif media social Instagram pada usia 180-25 tahun di wilayah Jawa Barat yang berjumlah 230 orang.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 193 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan studi pustaka.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Tabulasi Silang antara *Gratitude* dengan *Life Statification*

		<i>Life Satisfaction</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
<i>Gratitude</i>	Rendah	3	68	71
<i>Gratitude</i>	Tinggi	2	120	122

Total	5	188	193
-------	---	-----	-----

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara *gratitude* dengan *life satisfaction* diketahui bahwa banyak responden yang memiliki tingkat *life satisfaction* dan *gratitude* yang tinggi dan sebagian ada yang memiliki *gratitude* dan *life satisfaction* yang rendah. Hal ini berarti bahwa individu yang merasakan *gratitude* atas kehidupannya akan merasakan *life satisfaction*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) bahwa *gratitude* secara positif bisa memprediksi indeks *life satisfaction* individu. Dan juga pada penelitian Datu dan Mateo (2015) bahwa ketika remaja yang merasakan *gratitude* dalam hidupnya, maka kemungkinan besar ia juga bisa merasakan peningkatan dalam hal *life satisfaction*nya.

Untuk responden yang masuk dalam kategori *gratitude* tinggi dan memiliki *life satisfaction* yang rendah serta *gratitude* yang rendah dan memiliki *life satisfaction* yang tinggi, hal tersebut bisa terjadi karena mungkin ada faktor lain yang lebih kuat dari penyebab *life satisfaction* responden tersebut. Tidak hanya faktor agama tetapi mungkin faktor lainnya seperti pendapatan, pendidikan, ras, keluarga, umur, hubungan sosial kepribadian, peristiwa, kesehatan, dan manfaat individu jika terlibat secara sosial. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh Diener dan Ryan (2009) bahwa memang ada beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap *life satisfaction* seseorang.

Tabel 2. Emerging Adulthood di Jawa Barat

	Usia			Total
	18-20	21-23	24-25	
<i>Gratitude</i> Rendah	1	7	1	9
<i>Gratitude</i> Tinggi	33	135	16	184
Total	34	142	17	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil table diatas dapat dikatakan bahwa lebih banyak *emerging adulthood* di wilayah Jawa Barat yang masuk dalam kategori *gratitude* yang tinggi. Artinya bahwa mereka memiliki persepsi positif akan dirinya atas pengalaman yang terjadi dalam hidupnya sehingga individu akan merasakan *gratitude* (McCullough & Emmons, 2004). Individu yang menggunakan media social mungkin banyak melihat postingan orang lain mengenai kehidupannya, dengan hal tersebut individu bisa menyadari karunia yang telah didapatkan dalam hidupnya ((Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2013) dan walaupun tidak setiap waktu individu tersebut merasakan atau mengalami *gratitude* tetapi jika dihadapkan pada situasi tertentu seperti saat menggunakan media social Instagram, individu tersebut bisa merasakan *gratitude* (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Dapat diartikan bahwa *emerging adulthood* yang menggunakan media social di wilayah Jawa Barat lebih sering merasakan emosi yang positif dan well-being serta rendah dalam emosi negative seperti depresi, anxiety, iri hati. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan McCullough, Emmons, & Tsang (2002). Berkaitan dengan *emerging adulthood* yang memiliki *gratitude*, dimana *emerging adulthood* ini dicirikan dengan ketidakstabilan dalam kehidupannya, tetapi bentuk ketidakstabilan ini akan memberikan dampak positif bagi kehidupannya dan masa depannya, artinya bahwa jika individu pada usia *emerging adulthood* ini memiliki persepsi positif akan pengalaman yang tidak stabil dalam hidupnya maka ia secara tidak langsung merasakan *gratitude*.

Tabel 3. Kategorisasi Pekerjaan dengan *Gratitude*

	Mahasiswa	Karyawan Swasta	ASN	Wiraswasta	Dan lain-lain	Total
<i>Gratitude</i> rendah	2	1	1	0	1	5
<i>Gratitude</i> tinggi	132	25	1	6	24	188
Total	134	25	2	6	25	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil kategorisasi pekerjaan dengan *gratitude* (lihat tabel 4.13) diperoleh hasil bahwa pekerjaan paling banyak dikalangan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Bono, Emmons, & McCullough (2004) bahwa individu yang memiliki *gratitude* akan lebih sering merasakan *gratitude* untuk setiap peristiwa dalam hidupnya terutama dalam hal pekerjaan dan walaupun banyak mendapatkan tantangan ataupun sibuk dengan pekerjaannya, individu akan merasakan manfaat disetiap kegiatannya yang dikerjakannya.

Tabel 4. Kategorisasi Jenis Kelamin dengan *Gratitude*

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
<i>Gratitude</i> Rendah	3	2	5
<i>Gratitude</i> Tinggi	54	134	188
Total	57	136	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil kategorisasi jenis kelamin dengan *gratitude* didapatkan bahwa perempuan lebih merasakan *gratitude* dalam penggunaan media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Chen (2013); Froh, Yurkewicz, & Kashdan (2009); Kashdan, Mishra, Breen & Froh (2009) bahwa perempuan lebih merasakan *gratitude* daripada laki-laki, hal ini mungkin disebabkan laki-laki lebih menganggap bahwa pengalaman dan pengungkapan *gratitude* sebagai tanda kelemahan dan kerentanan yang dapat membuat dirinya merasa terancam sebagai laki-laki dan merendahkan status sosial mereka.

Tabel 5. Tingkat *Life Statification* di Jawa Barat

	Usia			Total
	18-20	21-23	24-25	
<i>Life satisfaction</i> Rendah	15	53	7	118
<i>Life Satisfaction</i> Tinggi	17	91	10	75
Total	32	144	17	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa lebih banyak emerging adulthood di wilayah Jawa Barat yang menggunakan media sosial Instagram memiliki *life satisfaction* yang tinggi. Artinya bahwa emerging adulthood di wilayah Jawa Barat memiliki penilaian yang positif akan segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Penilaian positif tersebut bisa terdiri dari berbagai aspek dalam kehidupan dan setiap peristiwa yang dialami oleh individu akan memberikan efek pada perasaan yang nantinya akan berpengaruh pada kepuasan mereka.

Tabel 6. Kategorisasi Jenis Kelamin dengan *Life Statification*

	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
<i>Life Satisfaction</i> Rendah	20	51	71
<i>Life Satisfaction</i> Tinggi	37	85	122
Total	57	136	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil kategorisasi jenis kelamin dengan *life satisfaction* diperoleh hasil bahwa perempuan memiliki *life satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, artinya bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap *life satisfaction*. Hal ini sejalan dengan Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) bahwa jenis kelamin bisa mempengaruhi kepuasan hidup individu.

Tabel 7. Kategorisasi Pekerjaan dengan *Life Satisfaction*

	Mahasiswa	Karyawan Swasta	ASN	Wiraswasta	Dan lain-lain	Total
<i>Gratitude</i> rendah	2	1	1	0	1	5
<i>Gratitude</i> tinggi	132	25	1	6	24	188
Total	134	25	2	6	25	193

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Berdasarkan hasil kategorisasi pekerjaan dengan *life satisfaction* (lihat tabel 4.19) diperoleh hasil bahwa pekerjaan paling banyak dikalangan mahasiswa. Menurut Diener dan Ryan (2009) bahwa pekerjaan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *life satisfaction*. Jika mereka merasakan kepuasan akan kehidupannya sebagai mahasiswa maka hal tersebut bisa berpengaruh terhadap peningkatan kreativitas, meningkatkan produktivitas, dan bisa meningkatkan hasil kinerjanya. Hal ini juga sejalan dengan teori *emerging adulthood* bahwa pada usia *emerging adulthood* individu terfokus pada permasalahan cinta, pekerjaan atau pendidikan, persepsi dunia. Dalam komponen *emerging adulthood* dikatakan bahwa pada usia ini masa untuk mengeksplorasi identitas terutama dalam hal cinta dan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat individu. Sejalan dengan hal tersebut dapat dikatakan bahwa jika pekerjaan dilakukan sesuai dengan kemampuan dan minat individu maka ia akan merasakan kepuasan hidup, apalagi jika pekerjaan tersebut memang diinginkan oleh individu dimasa sebelumnya maka akan menimbulkan *life satisfaction*.

Tabel 8. Pengaruh terhadap *Life Satisfaction*

Coefisients					
Model	Unstandardized Coeffients Standardized Coeffients				
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
(Constant)	11.299	2.560		4.413	.000
Gratitude	.318	.074	.296	4.287	.000

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2022.

Tabel 9. Pengaruh *Gratitude* terhadap *Life Satisfaction*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of The Estimate
1	.296	.088	.083	5.655

Predictors: Constant, Gratitude
Dependent variable: <i>Life Satisfaction</i>

Dari kedua table diatas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh terhadap *life satisfaction* sebesar 0,000 dengan besarnya pengaruh *gratitude* terhadap *life satisfaction* sebesar 0,088 atau sebesar 8,8%. Pada penelitian lain juga dibahas bahwa memang terdapat pengaruh gratitude terhadap life satisfaction walaupun secara tidak langsung melainkan dengan menggunakan mediator seperti variable dimensi kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa pada kalangan mahasiswa, dengan menggunakan mediator dukungan social. Hal tersebut terjadi karena memang ada pengaruh tidak langsung dari gratitude terhadap *life satisfaction* sehingga dibutuhkan suatu variable yang bisa menjembatani.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Gratitude* pada pengguna media social Instagram pada *emerging adulthood* di wilayah Jawa Barat hanya sedikit yang memiliki kategori rendah dibandingkan dengan kategori tinggi.
2. *Life satisfaction* pada pengguna media social Instagram pada *emerging adulthood* di wilayah Jawa Barat lebih banyak yang memiliki *life satisfaction* tinggi dibandingkan dengan yang memiliki *life satisfaction* rendah.
3. *Gratitude* berpengaruh terhadap *life satisfaction* pada pengguna media social Instagram di wilayah Jawa Barat pada usia *emerging adulthood*.

Acknowledge

Terimakasih kepada pihak-pihak berikut yang sudah membantu jalannya proses penelitian, yaitu:

1. Dr. Lilim Halimah, BHSc., MHSPY selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran, serta memberikan arahan dan semangat dalam membimbing penelitian ini dari awal hingga selesai.
2. Kedua orang tua yaitu papah (Sunjaya) dan mamah (Herlina Wati) yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan selama perkuliahan berlangsung hingga penelitian ini dilakukan, serta kasih sayang dan kepedulian yang tidak hentinya sejak kecil sampai saat ini
3. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini karena tanpa adanya partisipasi dari responden, maka penelitian ini tidak akan selesai.
4. Teman-teman kelas A angkatan tahun 2018, terutama teman dekat saya selama diperkuliahan Alifah, Melanie, Regina, Rifa, Risma yang selalu memberikan support selama proses perkuliahan. Kepada Rama dan Auliya sudah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini dan memberikan semangat. Serta kepada pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti, Amiin.

Daftar Pustaka

- [1] Al-Kandari, A. J., Al-Hunaiyyan, A. A., & Al-Hajri, R. (2016). The Influence of Culture on Instagram Use. *Journal of Advances in Information Technology*, 7(1), 54-57
- [2] Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood* : What Is it, and What Is It Good For? Child development perspectives. *Child Development Perspectives*. 1(2), 68-73.
- [3] Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online Communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 27-36 DOI: [10.1016/j.childyouth.2014.03.001](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001)

- [4] Bohang, Fatimah K. (2017, Juli 27). Indonesia, Pengguna Instagram Terbesar Se-asia Pasifik. Retrieved from Tekno Kompas:
- [5] <https://tekno.kompas.com/read/2017/07/27/11480087/indonesiapengguna-instagram-terbesar-se-asia-pasifik>
- [6] Carpenter, J.P., Morrison, S.A., Craft, M., Lee, M. (2020). How and why are educators using Instagram?. *Teaching and Teacher Education*. DOI:[10.1016/j.tate.2020.103149](https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103149)
- [7] Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S.(1985). The satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49-1, 71-75, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [8] Fergusson, D.M., McLeod,G,F,H., Horwood,L,J., Swain,N,R., Chapple,S., Poulton,R.(2015). *Life Satisfaction* and Mental Health Problems. *Psychological Medicine*, 45, 2427-2436
- [9] Godawa,G., Gurba,E., Rzewucka,P., Tabor,M., Gurba,K. (2019). The Use of Social Media and the Yotuh's Experience of Gratitude. *Proceedings of INTED*. 3433-3439.
- [10] Liu,C., & Yu-C. (2013). Can Facebook Use Induce Well-Being?. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 16(9), 674-678 DOI: 10.1089/cyber.2012.0301
- [11] Maheux,A,J., Galla, B,M., Nesi,J., Roberts,S,R., Choukas-Bradley,S. (2021). #Grateful : Longitudinal Associations Between Adolescents' Social media Use and Gratitude During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Research on Adolescence*. 31(3), 734-747 <https://doi.org/10.1111/jora.12650>
- [12] Nabi,R , L., Prestin,A., So,J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 16 (10), 1-7 DOI: 10.1089/cyber.2012.052
- [13] NapoleonCat. (2021) Instagram Users in Indonesia. Retrieved from NapoleonCat:
- [14] <https://napoleonicat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2021/11/>
- [15] Oh, H, J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance *Life Satisfaction*? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and *Life Satisfaction*. *Computers in Human Behavior*. 30, 69-78 DOI: 10.1016/j.chb.2013.07.053
- [16] Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of *Life Satisfaction*. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- [17] Stephanie, C. (2021, Oktober 14). Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setia Hari?. Retrieved from Tekno Kompas:
- [18] <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia>
- [19] Shimmack,U., Diener,E., Oishi,S. (2002). Life-Satisfaction is a Momentary Judgement and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70, 346-384 DOI: 10.1111/1467-6494.05008
- [20] Watkins P,C., Woodward,K., Stone,T., & Kolts,R,L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gartitude, and relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452
- [21] Zhan, L., Sun, Y., Wang, N., & Zhang, X. (2016). Understanding the influence of social media on people's *Life Satisfaction* through two competing explanatory mechanisms. *Aslib Journal of Information Management*, 68(3), 347–361. doi:10.1108/ajim-12-2015-0195
- [22] Zhang, J., Zhao, S., Lester,D., &Zhou, c. (2013). *Life Satisfaction* and its correlate among students in China: a test of social reference theory. *Asian Journal of Psychiatry*
- [23] Yanti, Fatma Putri, Nasution, Itto Nesyia, Aiyuda, Nurul (2022). Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 109-114.