



Dampak Media Sosial Terhadap *Psychological Wellbeing* Remaja

Nailul Fauziyah^{1,a)}, Silvin²⁾, Noviana Mariatul Ulfa³⁾

^{1,2,3)} Universitas PGRI Argopuro, Jember

^{a)}Email: nailulf96@gmail.com

Abstrak

Di era Society 5.0, media sosial menjadi komponen penting dalam kehidupan masyarakat termasuk remaja. Dengan peran media sosial yang meluas ke berbagai sektor seperti pendidikan, ekonomi, dan kesehatan memberikan Gambaran objektif bagaimana media social menjadi bagian integral yang sulit dipisahkan pada kehidupan saat ini. Penelitian ini mengeksplorasi dampak media sosial terhadap *psychological wellbeing* remaja, yang mencakup dampak positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur dilakukan dengan memilih artikel penelitian ilmiah yang kredibel. Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian studi literatur meliputi perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan. Data menunjukkan bahwa mayoritas remaja menggunakan media sosial untuk hiburan, interaksi sosial, dan pengembangan diri. Dampak positif meliputi peningkatan kreativitas, pengembangan keterampilan digital, dan dukungan sosial. Namun, dampak negatif seperti kecemasan, *FOMO* (*Fear of Missing Out*), kecanduan media sosial, dan *cyberbullying* juga signifikan. Studi literatur ini menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan publikasi ilmiah terkini untuk mengevaluasi pengaruh media sosial pada *wellbeing* remaja. Perlu bagi individu khususnya remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijaksana untuk meminimalisir dampak negative terhadap *psychological wellbeing* dan memaksimalkan manfaatnya dalam mendukung pertumbuhan remaja secara holistik.

Kata kunci: *media sosial, psychological wellbeing*

Abstract

In the era of Society 5.0, social media has become an important component in people's lives including teenagers. With the role of social media extending to various sectors such as education, economy, and health, it provides an objective overview of how social media has become an integral part of life today. This study explores the impact of social media on adolescents' psychological wellbeing, which includes both positive and negative impacts. This study uses qualitative research methods. The type of research used is a literature study conducted by selecting credible scientific research articles. The steps taken in the literature study research include planning, implementation and reporting. The data shows that the majority of teenagers use social media for entertainment, social interaction and self-development. Positive impacts include increased creativity, digital skill development and social support. However, negative impacts such as anxiety, FOMO (Fear of Missing Out), social media addiction and cyberbullying are also significant. This literature review uses a qualitative approach based on recent scientific publications to evaluate the influence of social media on adolescent wellbeing. It is necessary for individuals, especially adolescents, to use social media wisely to minimise the negative impact on psychological wellbeing and maximise its benefits in supporting adolescents' holistic growth.

Keywords: *social media, psychological wellbeing*

PENDAHULUAN

Di era society 5.0, media sosial menjadi bagian integral yang sangat vital dalam kehidupan Masyarakat sehari-hari. Penggunaan media sosial di Masyarakat saat ini meluas ke berbagai sektor kehidupan dan tidak hanya sebagai hiburan. Dari sektor Pendidikan, Kesehatan, perkenomian, transportasi dan hampir seluruh sektor lainnya menggunakan media sosial sebagai bagian dari ekosistem sektor. Penggunaan media sosial kini, tidak hanya sebagai sarana hiburan untuk melepas penat, komunikasi antar manusia dan transfer wawasan yang mudah. Akan tetapi meluas ke berbagai kebutuhan manusia sehari-hari. Seperti transaksi jual beli, media promosi, bahkan kegiatan belajar mengajar. Melalui transformasi fungsi media sosial ini, manusia banyak menghabiskan aktivitas sehari-harinya di depan layar PC, *smartphone* serta alat digital mereka. Tidak terkecuali para remaja.

Badan pusat statistic menyebutkan dalam empat tahun terakhir sejak 2023, penggunaan TIK, telepon seluler dan internet mengalami peningkatan. Peningkatan tertinggi terjadi pada penggunaan telepon seluler sebesar 96,28 persen serta diikuti penggunaan internet sebesar 94,16 persen (Badan pusat statistic 2023). Keberadaan telepon seluler yang semakin canggih dengan berbagai fitur terbaru memang membuat banyak manusia menjadikan telepon seluler sebagai alat yang tidak bisa dipisahkan dalam aktivitas sehari-hari mereka. Tidak hanya sebagai alat komunikasi, telepon seluler yang disertai internet menjadi media yang tepat untuk pembelajaran jarak jauh, alat penelusuran informasi serta penambah wawasan pemuda (Maknuni, 2020). Media sosial juga menjadi salah satu tujuan penggunaan internet. Bahkan menjadi tujuan mayoritas pemuda dalam menggunakan internet.

Data dari badan pusat statistic menunjukkan penggunaan internet oleh pemuda sebesar 84,37 persen pada media sosial, informasi/berita sebesar 84,28 persen serta hiburan sebesar 83,78 persen dan pembelajaran online sebesar 12,77 persen. Dengan data tersebut menjadi jelas bahwa media sosial adalah tujuan tertinggi pada penggunaan internet.

Setuju ataupun tidak, sebagai manusia modern di era society 5.0, Masyarakat diharuskan turut serta untuk menjadi Masyarakat yang adaptif dan responsive terhadap berbagai perubahan signifikan dalam system kehidupan salah satunya pada penggunaan media sosial (Silitonga, 2023). Maka, jika media sosial tidak disikapi dengan bijak, akan berdampak negative terhadap moral remaja, eksistensi budaya dan nilai-nilai Masyarakat.

Beberapa media sosial yang populer di Indonesia pada tahun 2024 antara lain Instagram dengan predikat tertinggi yaitu 84,80 persen, disusul dengan Facebook sebesar 81,30 persen, TikTok sebesar 63,10 persen, Twitter sebesar 58,30 persen serta beberapa media sosial lainnya (The globalstatistic, 2024).

Prayacita (2021) dalam penelitiannya memaparkan salah satu hasil wawancara terhadap partisipannya, media sosial menjadi media untuk meredakan penat dari kelelahan bekerja. Selain itu juga media sosial dianggap efektif untuk membantu dalam diskusi kelompok karena topik tren yang mudah didapat dari media sosial.

Remaja merupakan masa di mana individu sudah memiliki minat untuk mengeskpresikan diri yang tujuannya menarik perhatian dan daya Tarik dari individu lain. Salah satu *platform* yang digunakan oleh remaja untuk mengeskpresikan diri yaitu TikTok (Hafidh dalam Amartha, 2023).

Remaja kini menganggap media sosial sebagai sesuatu yang penting bagi dirinya.

Senada dengan penelitian Daulay (2023), 80 persen remaja (dari 10 remaja) menyatakan sosial media penting, sedangkan 20 persen lainnya menjawab biasa saja. Tidak hanya itu, remaja menghabiskan waktu sehari-hari dalam menggunakan media sosial dengan rata-rata waktu 7-12 jam.

Vakjenburg dan Peter (dalam Rizkiansyah dan Qodariah, 2023) menyebutkan dalam penelitiannya, individu saat ini menjadikan media sosial sebagai sarana untuk berinteraksi secara anonim serta individu membebaskan dirinya untuk berekspresi di dalamnya yang mana hal ini bisa jadi sulit bagi mereka untuk melakukannya secara langsung di dunia nyata. Hal ini tentu memberikan nilai positif bagi mereka yang memiliki keterampilan percaya diri yang rendah untuk mulai belajar memberanikan diri lewat media sosial.

Transisi penyebaran informasi dari media cetak pada media digital salah satunya media sosial, memberikan pengalaman komunikasi dan edukasi yang menyenangkan bagi para remaja. Hal ini dikarenakan media sosial memberikan informasi terbaru secara cepat dan *realtime*. Meski keabsahan dan validitas konten masih banyak mengandung profokasi bahkan konten *hoax*.

Media sosial sebagai bentuk revolusi media komunikasi yang memiliki keunggulan menyajikan konten dan berita secara *realtime*, pada kenyataannya memiliki banyak sisi negatif yang dapat merugikan pada perkembangan diri remaja. Dari menurunnya *psychological wellbeing*, menurunnya produktivitas sebagai pelajar, mengalami penipuan, pemerkosaan, dan kekerasan.

Dikutip dari laman *BBC News Indonesia*, pada tahun 2022 Komnas Perempuan melaporkan kasus yang bermula dari media sosial seperti kekerasan, penyebaran konten porno, peretasan dan pemalsuan akun, sampai *grooming*. Kasus tersebut naik sebanyak 83% dibanding tahun sebelumnya. Dan remaja menjadi salah satu kategori usia yang banyak mengalami kasus-kasus tersebut.

Pengertian *psychological wellbeing* menurut konsep baru difokuskan pada karakteristik pertumbuhan dan perkembangan diri secara positif (Karimah & NRH, 2016). Definisi lain menyatakan bahwa *psychological wellbeing* adalah kemampuan seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia berdasarkan pengalaman masa lalu mereka serta menilai pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang berharga dan perlu dibanggakan (Ryff dalam Purba, Matulesy, & Haque, 2021). Ryff menggunakan enam dimensi untuk menggambarkan *psychological wellbeing*. Dimensi keenam ini didasarkan pada dasar teorinya, terutama tentang bagaimana *psychological wellbeing* didefinisikan sebagai aktualisasi diri individu, pertumbuhan, makna hidup, dan hubungan positif dengan orang lain. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan aktualisasi diri individu (Larasati, Nugrahawati, & Sartika, 2019).

Psychological wellbeing merupakan elemen penting yang perlu dikembangkan individu agar mereka dapat mengaktualisasikan dirinya secara penuh dalam menghadapi tantangan hidup untuk mewujudkan potensi yang dimiliki (Supriyadi, Saifudin, & Hartono, 2020). Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini tampak belum cukup mampu memenuhi setiap dimensi dari *psychological wellbeing* karena kurangnya penerimaan diri yang masih rendah, seperti contohnya pada remaja yang masih merasa tidak puas dengan dirinya karena kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu dan karena masa lalu tersebut mengecewakan membuat remaja mulai mengalami

hambatan dalam kualitas kepribadian dan merasa rendah diri karena adanya perbedaan yang ada pada dirinya.

Penggunaan media social kini memunculkan banyak fenomena, baik fenomena positif maupun negative. Beberapa fenomena negative diantaranya (a) banyak remaja yang mengalami kenakalan, seperti tindakan kriminal, penggunaan narkoba, dan perilaku agresif, yang dapat mempengaruhi wellbeing mereka, (b) depresi dan kecemasan, bagi remaja yang mengalami depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menikmati hidup dan mencapai potensi maksimal, (c) masalah sosial remaja seperti *bullying*, dapat mempengaruhi wellbeing mereka dan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Akan tetapi, media social juga memunculkan banyak fenomena positif diantaranya, (a) peningkatan kesadaran: Banyak remaja yang meningkatkan kesadaran akan pentingnya wellbeing dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan mental mereka, (b) pengembangan diri: Remaja yang fokus pada pengembangan diri, seperti melalui pendidikan dan kegiatan ekstrakurikuler, dapat meningkatkan wellbeing mereka, (c) dukungan sosial: Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman dapat meningkatkan wellbeing mereka dan mengurangi risiko depresi dan kecemasan.

Melihat fenomena-fenomena tersebut, remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan tepat dan bijaksana sehingga dapat meningkatkan *psychological wellbeing* dalam dirinya.

METODE PENELITIAN

Studi literatur merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Studi literatur dilakukan dengan memilih artikel penelitian ilmiah yang kredibel. Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian studi literatur meliputi perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan. Pada tahap perencanaan, peneliti menentukan formulasi penelitian yaitu apa saja dampak penggunaan media sosial terhadap *wellbeing* remaja. Dampak yang dimaksudkan adalah dampak secara umum, maka dampak yang dimaksudkan adalah dampak positif dan negative dari penggunaan media sosial.

Publikasi ilmiah dibatasi pada 10 tahun terakhir dari 2024 pada mesin pencarian *google scholar*. Pada tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, dilakukan pencarian pada *google scholar* yang meliputi kata kunci *psychological wellbeing*, media sosial, dan *wellbeing* remaja. Selanjutnya dipilih publikasi pada kata kunci *psychological wellbeing* dan *wellbeing* remaja serta publikasi pada kata kunci media sosial. Selanjutnya pada tahap terakhir yaitu pelaporan. Pada tahap ini dituliskan hasil interpretasi peneliti terhadap publikasi ilmiah yang telah dipilih tentang *wellbeing*, *wellbeing* remaja serta media sosial. Hasil interpretasi disajikan sebagai jawaban dari formulasi penelitian yang telah disusun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial yang kini dapat kita temui dalam berbagai bentuk *platform*, seperti Facebook, Instagram, Twitter dan TikTok menjadi media yang dapat memberikan informasi terbaru secara *realtime*. Bahkan menjadi sumber utama dalam mencari

informasi oleh masyarakat di era 5.0. Sehingga tidak heran, jika remaja juga sangat bergantung pada penggunaan media sosial yang memungkinkan mereka untuk mengikuti informasi tentang peristiwa atau berita terkini, perkembangan teknologi dan tren terbaru dalam kreasi konten, seni dan budaya (Silitungo, 2023).

Beberapa media sosial yang banyak digemari remaja adalah Instagram dan TikTok (Suyono, 2023., Bulele dan Wibowo, 2020). Aplikasi TikTok telah digunakan lebih dari 10 juta pengguna dan mayoritas penggunanya adalah pelajar (Ramadhani, 2022., aji dan setiyadi, 2020).

Media sosial adalah tempat bersosialisasi yang dilakukan secara online, sehingga banyak informasi yang dapat diperoleh. Bagi masyarakat di era 5.0, banyak informasi yang dapat diperoleh dari media sosial seperti Instagram, Facebook, YouTube, dan yang lainnya (Mubarok dkk., 2022). Menurut cnbc.com, beberapa platform media sosial yang paling populer saat ini adalah YouTube, Instagram, dan Tiktok.

Tiktok adalah salah satu dari banyak jenis media sosial yang menarik perhatian remaja. Indonesia adalah negara kedua dengan jumlah pengguna Tiktok terbanyak di dunia (Annur, 2023).

Sampai Januari 2024, Indonesia memiliki 126,83 juta pengguna. Menurut data Indonesia, tiktok adalah media sosial yang sangat disukai oleh remaja saat ini, yang berfokus pada gambar dan audio. Tiktok bukanlah aplikasi asing di masyarakat karena sebagian besar orang mengenal dan bahkan sering menggunakan (Rizaty, 2024).

Dampak dari penggunaan media sosial bergantung pada penggunaannya. Media sosial akan memberikan dampak positif bagi remaja apabila digunakan dalam porsi dan konten yang tepat. Dan sebaliknya, media sosial akan berdampak negative apabila remaja sangat bergantung pada media sosial dalam jangka waktu yang lama sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Rahman, 2021). Berikut disajikan dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan media sosial bagi remaja.

Dampak Positif

- a) Media sosial memberikan dampak positif pada *psychological wellbeing* siswa jika digunakan dengan tujuan meningkatkan wawasan, meningkatkan keterampilan dalam dunia konten kreator dan digital, terkoneksi dengan teman baru serta menghubungkan komunikasi dengan kerabat yang jauh. Dalam penelitian yang dilakukan Saraswati (2024), dari 144 responden menunjukkan sebanyak 69% remaja berada dalam *psychological wellbeing* yang sedang, 16% berada pada *psychological wellbeing* yang tinggi serta 15% berada pada *psychological wellbeing* yang rendah. Pada penelitiannya, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara media sosial dengan *psychological wellbeing*.
- b) Penggunaan media sosial juga meningkatkan kreativitas para remaja. Dengan adanya media sosial, remaja menemukan peluang besar untuk menciptakan karya melalui konten bahkan tidak sedikit yang menjadikan sosial media sebagai

ladang bisnis mereka (Suyono, 2023., Maharani et. Al, 2022). Melalui hasil penelitian oleh Suyono et. Al., media sosial menjadi wadah bagi para remaja untuk mengeksplorasi keterampilan mereka dan menuangkan hobi mereka melalui konten. Remaja kini juga banyak memulai karirnya di dunia affliator dan konten kreator

- c) Media social sebagai sarana pengingat dan dukungan terhadap remaja lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan Hendriyani (2023), motivasi remaja dalam menggunakan Instagram adalah sebagai tempat berbagi/sharing. Konten yang dibagikan bisa berupa cerita inspiratif, pemikiran positif dan motivasi. Tujuan remaja membagikannya agar pengguna lain merasakan vibes positif atas konten yang dibagikannya. Selain itu, remaja juga mencari dukungan sosial dari Instagram.
- d) Media sosial memiliki dampak pada rasa peraya diri remaja karena memungkinkan mereka untuk bertemu dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama, seperti hobi, fashion, cerita, kesukaan, atau topik lainnya (Sahroni et al., 2023).
- e) Sebagai sumber pembelajaran karena banyak sumber ilmu dan topik yang tersedia di media sosial (Yuhandra et al., 2021).

Dampak Negatif

- a) Beberapa dampak negative terhadap *psychological wellbeing* antara lain perbandingan sosial, peningkatan fenomena *FoMo*, kurangnya perasaan Bahagia dan percaya diri, peningkatan terhadap risiko menyakiti dan bunuh diri (Rahman, 2021).

Remaja rentan mengalami kecemasan dan *FOMO* pada konten media sosial. Para remaja berusaha mengikuti tren yang ada di media sosial, baik tren konten ataupun tren suatu produk yang mereka ketahui dari media sosial. Przybylski (dalam Purbo, 2021) mengartikan *FOMO* (*Fear of Missing Out*) sebagai suatu perasaan khawatir yang dirasakan individu bahwa individu lain mungkin melakukan suatu hal memuaskan, sehingga mendorong individu untuk terus terkoneksi. Salah satu hasil dari *FOMO* ini membuat remaja menunda untuk tidur, mereka khawatir jika terlewat suatu hal yang penting terlebih jika remaja sekitarnya telah melakukan hal tersebut lebih dahulu. Hal ini dilakukan agar dirinya tidak tertinggal suatu informasi dan dapat mengikuti suatu tren terbaru.

- b) Remaja mengalami kecanduan media sosial. Jika penggunaan media sosial dalam jangka waktu lama atau lebih dari 5 jam, dapat dikatakan bahwa remaja sedang mengalami kecenderungan menggunakan media sosial atau kecanduan media sosial. Hal tersebut dapat berdampak buruk yaitu menurunkan *psychological wellbeing*. Kecanduan media sosial ini berdampak pada penurunan produktivitas sehari-hari yang meluputi pekerjaan, studi serta kehidupan bersosial (Saraswati, 2024).

- c) Media sosial dapat menyebabkan remaja mengalami perilaku narsisme. Narsisme menjadikan remaja memiliki kepercayaan diri yang berlebihan. Semakin tinggi kepercayaan diri remaja pada saat mendapat pengakuan dari teman-temannya di media sosial, perilaku narsisme akan semakin tinggi (Saripah et. al., 2023).
- d) Media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan stress. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan stress karena ketergantungan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga ketika tidak menggunakah media sosial dirinya merasa cemas sehingga menimbulkan stres.
- e) *Cyberbullying*. Penggunaan media sosial secara berlebihan di era saat ini jika tidak bejark dalam penggunaannya maka tidak sedikit remaja yang rentan menjadi korban bullying online dan hal tersebut akan menjadi pengalaman online yang negatif.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial di era Society 5.0 telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja yang menawarkan berbagai manfaat sekaligus tantangan. Media sosial berkontribusi positif pada pengembangan kreativitas, keterampilan digital, dan mendukung koneksi sosial yang dapat meningkatkan *psychological wellbeing*. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak bijaksana memunculkan dampak negatif seperti kecanduan, kecemasan, perasaan *FOMO (Fear of Missing Out)*, dan risiko menjadi korban bahkan pelaku pada tindakan *cyberbullying* yang dapat menurunkan kualitas *psychological wellbeing* remaja.

Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pendekatan yang bijak dalam menggunakan media sosial. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta pengawasan dari keluarga dan lingkungan menjadi faktor penting untuk membantu remaja memanfaatkan media sosial secara optimal sambil meminimalkan dampak buruknya. Upaya ini diharapkan dapat mendukung pertumbuhan psikologis, sosial, dan emosional remaja secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Wisnu Nugroho & Setiyadi, B. P. (2020). Aplikasi TikTok sebagai media pembelajaran keterampilan bersastra. *Jurnal Metafora*, VI(2), 147–157.
- Amartha, Anwar. (2023). Strategi Kreatiif Membuat Konten Media Sosial Tiktok yang Diminati Remaja. *Jurnal Sosial dan Humaniora Vol 1 No 2*.
- Annur, C. M. (2023, November 22). Indonesia Punya Pengguna TikTok Terbanyak ke-2 di Dunia. Retrieved from databoks.katadata: <https://databoks.katadata.co.id/>

[/statistik/e648305dcaf6b0f/indonesiapunya-pengguna-tiktok-terbanyak-ke-2-di-dunia](#)

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Pemuda Indonesia. *Vol. 21*.
- Chaerani, N., Shabrina, H., Lestari, D., Fahrussiam, F., Prasetyo, A. R., & Musdi, M. (2023). Communication Skills: Meningkatkan Keberanian Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Public Speaking. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2604-2612
- Daulay., et. al. (2023). Penggunaan Media Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 8 No 2*.
- Fathurroman, et., al. (2023). The Influence of Social Media Use on The Self Perception and Social Relations of Teenagers in The Digital Era. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi Vol 1 No 2*.
- Girsang, L. R. M. [2018] Public Speaking Sebagai Bagian Dari Komunikasi Efektif (Kegiatan Pkm Di Sma Kristoforus 2, Jakarta Barat). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 2[2].
<https://www.bbc.com/indonesia/articles/c90dz10zp43o> (diakses pada tanggal 20 Desember 2024)
https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-social-media-statistics/#google_vignette (diakses pada tanggal 20 Desember 2024)
- Maharani, Putri Shamira, Hairani Lubis, and Elda Trialisa Putri. 2022. “Orientasi Masa Depan Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Content Creator Di Samarinda.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10 (2): 353.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7698>
- Maknuni, J. 2020. Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *Indonesian Education Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 2(2), 94–106.
<https://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/IDEAL>
- Mastuti, E., Indrijiti, H., & Andriani, F. (2008). Memahami Perilaku Prokrastinasi Novita, K. (2019). Strategi Membangun Keterampilan Komunikasi Dan Kepercayaan Diri Dalam Pembelajaran Public Speaking Melalui Metode Presentasi Dan Role Playing Miss Universe Asean (Studi Kasus Materi Interaksi Keruangan Dalam Kehidupan Di Negara-Negara Asean Kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 9 (02), 23-30.
- Mubarok, S., Kurniawan, H., Wulandari, D. P., & Suharyat, Y. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pendidikan Islam. *Jurnal Telangke Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–15
- Nurdiman, M., Pasciana, R., & Mustakiah, I.A. [2020] Pelatihan Public Speaking. *Jurnal Budaya Masyarakat [JMB]*, 1[2], 39-42
- Pratiwi, A. (2017). Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 55-64.

- Prayacita dan Maryam. (2021). Social Wellbeing in Student Social Media Users: Social Wellbeing pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Vol 1 No 1*.
- Prihartini, Al Habsy, Hariastuti, Christiana.2023. *Faktor-Faktor Pshychological Wellbeing Pada Remaja*. Jurnal NOR (Nusantara Of Research), 11(4),395.
- Purba, et., al. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Wellbeing dalam Menggunakan Media Sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi Vol 2 No 1*.
- Rahman, et., al. (2021). Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UMBY*.
- Ramadhani dan Hariko. (2022). Subjective Wellbeing Siswa Pengguna Tiktok berdasarkan Perbedaan Intensitas Penggunaan. *Counseling and Humanities Review Vol 2 No 1*.
- Rizaty, M. A. (2024, Februari 13). Data Pengguna Aplikasi TikTok di Indonesia pada Oktober 2021-Januari 2024. Retrieved from dataindonesia:
- Robeyns Ingrid. 2020. *Wellbeing, Space and Society*. Jurnal ELSEVIER. www.elsevier.com/locate/wss
- Romdhoni, M. W., & Faizah, N. (2018). Efektivitas Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah
- Sahroni, Imam, Annisa Arumaisyah Daulay, Indah Suci Fajariah, and Illisa Alvi. 2023. "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja: The Use Of Social Media On Adolescent Self Confidence." *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(2):96–102. doi: 10.33084/suluh.v8i2.4499.
- Saraswati, et., al. (2024). Psychological Wellbeing pada Remaja: Bagaimana Peranan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 2 No 1*.
- Saripah, et., al. (2023). Perilaku Narsistik Remaja di Media Sosial dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling Vol 7 No 1*.
- Silitonga. (2023). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis dan Perilaku Remaja yang tidak Terbiasa dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora Vol 2 No 4*
- Sugiono, 2019 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* Bandung: Alfabeta
- Suyono, et., al. (2023). Peluang Bisnis menjadi Konten Kreator di Kalangan Remaja Milenial pada Era Digital Desa Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo. *Segawati: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Vol 2 No 2*.

- Usman, I., Puluhulawa, M., & Smith, M. B. (2017, August). Teknik Modeling Simbolis Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. In *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (Pp. 84-92).
- Yanti, R. (2019). *Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Kader Pada Organisasi ISKADA* (Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry).