

## PERAN ADIKSI INSTAGRAM FEED DAN ADIKSI INSTAGRAM STORY TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA

<sup>1</sup>Rifa K. Muqtafa, <sup>2</sup>Whisnu Yudiana, <sup>3</sup>Lucia V. Pebriani

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran  
Jl. Raya Bandung Sumedang KM. 21, Sumedang, Jawa Barat  
<sup>1</sup>rifamuqtafa@gmail.com

Received: 27 September 2021

Revised: 14 Desember 2021

Accepted: 21 Desember 2021

### Abstrak

Instagram adalah salah satu media sosial yang populer di kalangan mahasiswa saat ini. Penggunaan Instagram yang berlebihan dapat memunculkan perilaku adiksi. Adiksi Instagram memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Adiksi Instagram terdiri dari adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story. Belum banyak penelitian spesifik mengenai adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story serta hubungannya dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional. Populasi yang diambil adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tingkat dua hingga tingkat empat dan menggunakan teknik pengambilan sampel acak berstrata dengan jumlah responden 82 orang. Alat ukur yang digunakan adalah adiksi Instagram Feed Scale, Instagram Story Addiction Scale, Satisfaction with Life Scale, dan Scale of Positive and Negative Experience. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed.

**Kata Kunci:** Instagram, adiksi Instagram feed, adiksi Instagram story, mahasiswa kesejahteraan subjektif

### Abstract

Instagram is one of the most popular social media among college students nowadays. Excessive use of Instagram can lead to addictive behavior. Instagram addiction has a negative impact on college students' subjective well-being. Instagram addiction consists of Instagram Feed addiction and Instagram Story addiction. There have not been many specific studies on Instagram Feed addiction and Instagram Story addiction and their relationship to students' subjective well-being. The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between adiksi Instagram Feed and adiksi Instagram Story and subjective well-being in college students. Research used non-experimental quantitative with correlational method. Population is active students of the Faculty of Psychology Unpad year two to year four. Sampling technique used stratified random sampling with 82 respondents. The measuring tools used are Instagram Feed Addiction Scale, Instagram Story Addiction Scale, Satisfaction with Life Scale, and Scale of Positive and Negative Experience. Data collection was done by using an online questionnaire. The results showed that there is a negative correlation between Instagram Feed

*addiction and subjective well-being in college students who have a tendency to Instagram Feed addiction tendency.*

**Keywords:** *Instagram, Instagram feed addiction, Instagram story addiction, college students, subjective well-being.*

## **PENDAHULUAN**

Teknologi internet saat ini banyak digunakan oleh orang-orang di dunia. Menurut survei yang dilakukan oleh We are Social, jumlah orang yang menggunakan internet di dunia pada bulan Januari tahun 2020 mencapai 4.54 miliar, meningkat 7% dibandingkan tahun 2019 (We are Social, 2020). Salah satu platform yang paling banyak digunakan di internet adalah media sosial. Menurut survei We are Social, di dunia terdapat 3.8 miliar pengguna media sosial pada bulan Januari tahun 2020, meningkat 9% dari tahun sebelumnya (We are Social, 2020). Menurut survei GlobalWeb index, rata-rata orang di dunia menggunakan media sosial selama dua jam 24 menit per harinya dan selalu meningkat tiap tahun (GlobalWebIndex, 2020). Media sosial terdiri dari beberapa jenis yaitu proyek kolaboratif, blog, konten komunitas, dunia virtual, dan situs jejaring sosial (Kircaburun & Griffiths, 2018). Jenis media sosial yang paling banyak digunakan dan jumlah penggunanya terus meningkat adalah situs jejaring sosial (Perrin, 2015). Beberapa contoh dari situs jejaring sosial di antaranya adalah Facebook, Twitter, Youtube, dan Instagram (Rafeeq & Jiang, 2020).

Berdasarkan hasil survei Global Web Index pada tahun 2020, pengguna situs jejaring sosial di dunia berkisar pada usia 16-

64 tahun dan rentang usia yang paling sering menggunakan situs jejaring sosial adalah 16-24 tahun (GlobalWebIndex, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan situs jejaring sosial harian yang paling aktif dan sudah menjadi bagian dari kehidupan (Brandtzæg, 2012; Phua dkk., 2017; Satici, 2019). Mahasiswa menggunakan situs jejaring sosial untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mencari informasi dan hiburan, serta sebagai sarana mengekspresikan diri (Coban & Gundogmus, 2019; Ophus & Abbitt, 2009; Subrahmanyam dkk., 2008). Situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah Instagram (Alhabash & Ma, 2017). Instagram merupakan situs jejaring sosial yang memiliki pertumbuhan pengguna paling cepat (Alhabash & Ma, 2017). Berdasarkan data, Instagram merupakan situs jejaring sosial yang memiliki dampak yang paling buruk pada kesehatan mental usia muda dibandingkan dengan situs jejaring sosial lain (Royal Society For Public Health, 2017).

Salah satu fenomena yang terjadi pada mahasiswa adalah adiksi Instagram (Kircaburun & Griffiths, 2018). Adiksi Instagram adalah pemikiran berlebihan tentang Instagram, dorongan yang kuat untuk menggunakan Instagram, serta pemberian upaya dan waktu yang berlebihan dalam menggunakan

Instagram sehingga mengganggu kehidupannya (Andreassen & Pallesen, 2014). Data menunjukkan bahwa adiksi situs jejaring sosial secara umum terjadi pada 210 juta orang di dunia, sebanyak 29% orang Amerika yang berusia 18-24 merasa adiksi situs jejaring sosial di tahun 2017 dan meningkat dari 15% di tahun 2015 (Marko, 2021). Penelitian menyatakan bahwa penggunaan situs jejaring sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gejala yang secara tradisional berkaitan dengan gejala adiksi obat-obatan (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2011). Gejala-gejala atau aspek-aspek ini dideskripsikan sebagai *saliency*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, dan konflik (Griffiths, 2005), dan sudah divalidasi dalam konteks komponen model adiksi internet (Kuss dkk., 2014).

Adiksi Instagram memiliki dampak negatif mahasiswa, salah satunya adalah menurunnya performa akademik akibat kurangnya waktu tidur di malam hari (Atroszko dkk., 2018) dan juga multi-tugas saat belajar (Junco & Cotten, 2012). Performa akademik yang rendah dapat menurunkan kepuasan hidup dan emosi positif mahasiswa serta meningkatnya emosi negatif yang dirasakan (Koç, 2017). Dampak lainnya adalah rendahnya kualitas pertemanan karena mahasiswa lebih sering menghabiskan waktu di Instagram dibandingkan dengan berinteraksi sosial di dunia nyata (Kırcaburun & Griffiths, 2019). Kualitas hubungan yang kurang baik akan menurunkan kepuasan

hidup mahasiswa dan emosi positif karena berkurangnya dukungan sosial yang bisa didapatkan dari hubungan sosial (Diener dkk., 2018). Kepuasan hidup dan emosi yang dirasakan merupakan komponen dari kesejahteraan subjektif (Diener dkk., 2018). Kesejahteraan subjektif adalah bagaimana individu mengevaluasi hidup mereka yang melibatkan penilaian kognitif dan evaluasi afektif dari suasana hati dan emosi seseorang (Diener dkk., 2019). Penelitian menemukan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi berhubungan dengan kesehatan tubuh yang baik, umur panjang, kualitas hubungan sosial yang baik, adaptasi yang baik dan kesehatan mental yang optimal (Diener dkk., 2019). Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri, optimis, dan kemampuan kontrol individu yang baik dalam kehidupan kuliah (Ronen dkk., 2016). Rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif dapat membuat kondisi psikis mahasiswa terganggu seperti mengalami stres yang akhirnya dapat menyebabkan terganggunya prestasi akademik dan proses belajar mengajar (Heffner & Antaramian, 2016).

Menurut Sholeh dan Rusdi (2019), adiksi Instagram dapat dibagi menjadi adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story. Para peneliti sebelumnya menyarankan untuk meneliti secara spesifik penggunaan fitur Instagram dan aktivitas atau perilaku di Instagram untuk mengetahui perbedaan dampak psikologis yang dapat terjadi

(Balcerowska dkk., 2020; Hyun, 2020). Belum banyak penelitian mengenai adiksi Instagram secara spesifik yaitu adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story serta hubungannya dengan kesejahteraan subjektif. Terdapat beberapa perbedaan pada Instagram Feed dan Story yang menjadikannya penting untuk diteliti. Pada tahun 2020 sebanyak 86.6% pengguna Instagram di dunia melakukan posting di *story* lebih tinggi dibandingkan posting di *feed* (We are Social, 2020) dan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai menggunakan fitur *story* di-bandingkan *feed* (Yu & Chen, 2020). Fitur *story* lebih mungkin untuk menggugah perasaan dan membuat penggunaannya adiksi karena lebih interaktif (terdapat fitur stiker seperti pertanyaan, poling, dan lain lain.) dibandingkan dengan *feed* (Yu & Chen, 2020). Pengguna *story* cenderung membagikan foto atau video yang berisi kehidupan personal dan dibagikan kepada teman terdekat yang membuatnya lebih menggugah perasaan positif (Yu & Chen, 2020).

Tujuan pertama dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai kecenderungan adiksi Instagram Feed, adiksi Instagram Story, dan tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Tujuan kedua dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tingkat dua, tingkat tiga, dan tingkat empat dengan jumlah total 449 dengan komposisi 88 laki-laki dan 361 perempuan. Karakteristik sampel yang dibutuhkan adalah sebagai berikut: mahasiswa aktif Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tingkat dua, tingkat tiga, atau tingkat empat; memiliki akun Instagram. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pengambilan sampel acak berstrata, sampel ditentukan berdasarkan strata yang ada dalam populasi, yaitu tingkat dua, tingkat tiga, dan tingkat empat.

Peneliti menggunakan software Universitas Padjadjaran Seri Analisis Statistik (UNPAD SAS) untuk membantu menentukan ukuran sampel. Jumlah populasi mahasiswa Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tingkat dua hingga tingkat empat adalah 449, dengan rincian 146 orang tingkat dua, 158 orang tingkat tiga, dan 145 orang tingkat empat. Nilai batas kesalahan yang digunakan sebesar 5%, dan standar deviasi sebesar 0.25 (Jatnika et al., 2018). Jumlah sampel minimal yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 82 orang dengan komposisi 27 mahasiswa tingkat dua, 29 mahasiswa tingkat tiga, dan 26 mahasiswa tingkat empat.

Variabel pertama yang diukur dalam

penelitian ini adalah adiksi Instagram Feed. Alat ukur yang digunakan adalah Instagram Feed *Addiction Scale* (IFAS) versi bahasa Indonesia oleh Sholeh dan Rusdi (2019). Komponen adiksi yang diukur adalah *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Jumlah item adalah enam item dan contoh itemnya adalah “Saya mengomentari foto/video yang diposting teman-teman di Instagram untuk mendapat *feedback*”. Skala menggunakan lima poin skala Likert dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kriteria individu yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed adalah jika terdapat empat atau lebih soal yang dijawab dengan skor tiga atau lebih (Andreassen dkk., 2012). Hasil uji reliabilitas menunjukkan  $\alpha = 0.75$  dan termasuk reliabel.

Variabel kedua yang diukur dalam penelitian ini adalah adiksi Instagram Story. Alat ukur yang digunakan adalah Instagram Story *Addiction Scale* (IFAS) versi bahasa Indonesia oleh Sholeh dan Rusdi (2019). Komponen adiksi yang diukur adalah *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Jumlah item adalah enam item dan contoh itemnya adalah “Saya merasa ada dorongan untuk terus melihat isi Instagram Stories secara terus menerus”. Skala menggunakan lima poin skala Likert dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kriteria individu yang memiliki kecenderungan adiksi

Instagram Feed adalah jika terdapat empat atau lebih soal yang dijawab dengan skor tiga atau lebih (Andreassen dkk., 2012). Hasil uji reliabilitas menunjukkan  $\alpha = 0.83$  dan termasuk reliabel.

Variabel ketiga yang diukur dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif. Alat ukur yang digunakan terdiri dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) versi bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Alat ukur SWLS mengukur komponen *life satisfaction*, alat ukur SPANE mengukur afek positif dan afek negatif. SWLS terdiri dari lima item dan contoh itemnya adalah “Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan”. SPANE terdiri dari 12 item dan contoh itemnya adalah “Senang”, dan “Sedih”. SWLS menggunakan tujuh poin skala Likert dengan pilihan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). SPANE menggunakan lima poin skala Likert dengan pilihan jawaban 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir setiap saat). Perhitungan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan didapat dari total Skor SWLS dan keseimbangan afek yang diubah menjadi *z-score* kemudian dijumlahkan (Novasari, 2016). Uji reliabilitas SWLS ( $\alpha = 0.85$ ), SPANE – Positif ( $\alpha = 0.86$ ), dan SPANE – Negatif ( $\alpha = 0.72$ ) menunjukkan hasil yang reliabel.

**Tabel 1. Uji Validitas**

Alat Ukur	Chi-Square (p)	RMSEA	CFI	SRMR
Instagram Feed <i>Addiction Scale</i> (IFAS)	0.66*	0.00*	1.00*	0.05*
Instagram Story <i>Addiction Scale</i> (ISAS)	0.81*	0.00*	1.00*	0.07*
<i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS)	0.89*	0.00*	1.00*	0.02*
<i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) - Positif	0.00	0.20	0.88	0.07*
<i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) - Negatif	0.08*	0.09	0.95*	0.06*

\**Good fit*

Selanjutnya dilakukan uji validitas pada semua alat ukur yang digunakan. Uji validitas dilakukan dengan Teknik CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) yang dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa alat ukur ini cukup memenuhi kriteria valid berdasarkan struktur internal. Peneliti juga mengumpulkan data lain yaitu jenis kelamin, tingkat kuliah, dan data penggunaan Instagram.

Analisis data menggunakan statistika deskriptif untuk mengolah data demografis dan variabel penelitian. Besar kekuatan hubungan antara variabel didapatkan dari nilai koefisien korelasi dengan menggunakan kriteria oleh Cohen (2013). Uji dilakukan pada responden secara keseluruhan kemudian uji dilakukan dengan memisahkan responden yang memiliki kecenderungan adiksi dan yang tidak memiliki kecenderungan adiksi, sesuai dengan saran dari penelitian sebelumnya (Wang dkk., 2016) sehingga responden dipisah menjadi responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed, tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed, memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story, dan tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 82 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tingkat dua hingga tingkat empat yang memiliki akun Instagram. Responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan (68.29%;  $n = 56$ ) dibandingkan dengan laki-laki (31.71%;  $n = 26$ ). Tingkat kuliah yang paling banyak adalah tingkat tiga dengan jumlah 28 orang, kemudian tingkat dua dan tingkat empat dengan jumlah yang sama yaitu 27 orang. Berdasarkan hasil uji Chi-square, didapat bahwa jumlah laki-laki dan perempuan setiap tingkat kuliah tidak berbeda secara signifikan [ $X^2(2, N = 82) = 0,89; p = 0,96$ ]. Hasil menunjukkan bahwa kebanyakan responden tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed yaitu berjumlah 63 orang (76.83%) dan yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed hanya 19 orang (23.17%). Kebanyakan responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story berjumlah 52 orang (63.41%), sedangkan yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story hanya 30 orang (36.59%). Gambaran kesejahteraan subjektif dijelaskan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Gambaran Total Skor Kesejahteraan Subjektif**

Variabel	Rentang Skor	Rerata	SD	Minimum	Maksimum
Kepuasan hidup	1-5	3.18	0.70	1.40	4.80
Afek positif	1-5	3.57	0.59	2.00	5.00
Afek negatif	1-5	3.04	0.67	1.17	4.67
Kesejahteraan subjektif	$-\infty - \infty$	0	1.47	-3.68	3.09

**Tabel 3. Korelasi antar Variabel pada Seluruh Responden**

	1	2	3	4	5	6
1. Adiksi Instagram Feed	-					
2. Adiksi Instagram Story	0.63**	-				
3. Kepuasan hidup	0.15	0.07	-			
4. Afek positif	0.09	0.09	0.61**	-		
5. Afek negatif	-0.02	-0.01	0.47**	0.51**	-	
6. Kesejahteraan subjektif	0.16	0.09	0.76**	0.64**	-0.03	-

\*\* = Korelasi signifikan pada taraf  $p < 0.01$

1 = Adiksi Instagram Feed; 2 = Adiksi Instagram Story; 3 = Kepuasan hidup; 4 = Afek positif; 5 = Afek negatif; 6 = Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif terdiri dari komponen kognitif yaitu kepuasan hidup dan komponen afek yaitu afek positif dan afek negatif. Berdasarkan Tabel 2, pada komponen kognitif, kepuasan hidup memiliki rata-rata 3.18 yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang cukup tinggi. Sementara itu pada kompoen afek, afek positif memiliki rata-rata 3.57 yang berarti rata-rata responden mengalami tingkat afek positif yang tinggi dalam empat bulan terakhir saat pengambilan data. Afek negatif memiliki rata-rata 3.04 yang berarti rata-rata responden mengalami tingkat afek negatif yang cenderung tinggi namun tidak lebih tinggi dari afek positif dalam empat bulan terakhir saat pengambilan data. Skor kesejahteraan subjektif sendiri merupakan perhitungan dari kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif yang tidak dapat dilihat nilai rata-ratanya.

Tabel 3 menunjukkan hasil uji terhadap semua variabel pada responden secara

keseluruhan. Berdasarkan Tabel 3, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Feed dengan kepuasan hidup ( $r_s = 0.15$ ;  $p = 0.18$ ), adiksi Instagram Feed dengan afek positif ( $r_s = 0.09$ ;  $p = 0.44$ ), adiksi Instagram Feed dengan afek negatif ( $r_s = -0.24$ ;  $p = 0.83$ ), dan adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = 0.16$ ;  $p = 0.16$ ).

Selain itu juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Story dengan kepuasan hidup ( $r_s = 0.07$ ;  $p = 0.56$ ), adiksi Instagram Story dengan afek positif ( $r_s = 0.09$ ;  $p = 0.43$ ), adiksi Instagram Story dengan afek negatif ( $r_s = -0.01$ ;  $p = 0.92$ ), dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = 0.09$ ;  $p = 0.41$ ). Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi antar variabel pada responden yang memiliki dan tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed maupun Instagram Story. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Korelasi antar Variabel pada Responden yang Memiliki dan Tidak Memiliki Kecenderungan Adiksi Instagram Feed**

	Memiliki kecenderungan ( <i>n</i> = 19)					Tidak memiliki kecenderungan ( <i>n</i> = 63)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Adiksi Instagram Feed	-					-				
Kepuasan hidup	-0.23	-				0.03	-			
Afek positif	-0.57*	0.62**	-			-0.09	0.57**	-		
Afek negatif	0.52*	-0.049*	-0.54	-		0.15	-0.43**	-0.46**	-	
Kesejahteraan subjektif	-0.49*	0.88**	0.79	-0.79	-	0.03	0.90**	0.78**	-0.69**	-

Keterangan:

\*\* = Korelasi signifikan pada taraf  $p < 0,01$ ; \* = Korelasi signifikan pada taraf  $p < 0,05$

1 = Adiksi Instagram Feed; 2 = Kepuasan hidup; 3 = Afek positif; 4 = Afek negatif; 5 = Kesejahteraan subjektif

**Tabel 5. Korelasi Antar Variabel pada Responden yang Memiliki dan Tidak Memiliki Kecenderungan Adiksi Instagram Story**

	Memiliki kecenderungan ( <i>n</i> =30)					Tidak memiliki kecenderungan ( <i>n</i> =52)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Adiksi Instagram Story	-					-				
Kepuasan hidup	0.05	-				-0.16	-			
Afek positif	-0.03	0.67**	-			-0.26	0.56**	-		
Afek negatif	0.01	-0.56**	-0.68**	-		0.06	0.23	0.02	-	
Kesejahteraan subjektif	0.00	0.92**	0.83**	-0.80**	-	-0.24	0.77**	0.81**	-0.29*	-

\*\* = Korelasi signifikan pada taraf  $p < 0,01$ ; \* = Korelasi signifikan pada taraf  $p < 0,05$

1 = Adiksi Instagram Story; 2 = Kepuasan hidup; 3 = Afek positif; 4 = Afek negatif; 5 = Kesejahteraan subjektif

Tabel 4 menunjukkan hasil uji pada responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed dan tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed. Pada responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed, terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara adiksi Instagram Feed dengan afek positif ( $r_s = -0.57$ ;  $p = 0.01$ ), terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara adiksi Instagram Feed dengan afek negatif ( $r_s = 0.52$ ;  $p = 0.02$ ), terdapat hubungan negatif yang sedang dan signifikan antara adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = -0.49$ ;  $p = 0.03$ ). Pada responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed, tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara adiksi Instagram Feed dengan kepuasan hidup ( $r_s = 0.03$ ;  $p = 0.81$ ), adiksi Instagram Feed dengan afek positif ( $r_s = -0.09$ ;  $p = 0.50$ ), adiksi Instagram Feed dengan afek negatif ( $r_s = 0.15$ ;  $p = 0.24$ ), dan adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = -0.03$ ;  $p = 0.81$ ).

Tabel 5 menunjukkan hasil uji pada responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Story dengan kepuasan hidup ( $r_s = 0.05$ ;  $p = 0.81$ ), adiksi Instagram Story dengan afek positif ( $r_s = -0.03$ ;  $p = 0.88$ ), adiksi Instagram Story dengan afek negatif ( $r_s = 0.01$ ;  $p = 0.94$ ), dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = 0.00$ ;  $p =$

0.99). Pada responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Story dengan kepuasan hidup ( $r_s = -0.16$ ;  $p = 0.24$ ), adiksi Instagram Story dengan afek positif ( $r_s = -0.26$ ;  $p = 0.06$ ), adiksi Instagram Story dengan afek negatif ( $r_s = 0.06$ ;  $p = 0.67$ ), dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = -0.24$ ;  $p = 0.81$ ).

Pembahasan penelitian ini dimulai dari tujuan penelitian yang pertama. Tujuan dari penelitian ini yang pertama adalah mengetahui gambaran kecenderungan adiksi Instagram Feed, adiksi Instagram Story, dan tingkat kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum responden tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story. Artinya responden menggunakan Instagram secara wajar, tidak mengalami gejala-gejala dari adiksi yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, dan konflik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang atau cukup baik. Dilihat dari komponen kognitif, responden memiliki tingkat kepuasan hidup di atas rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa cukup puas akan kehidupan yang dijalani saat ini dan tidak ada keinginan untuk mengubah apapun dalam hidupnya. Dilihat dari komponen afektif, responden memiliki rata-rata afek positif yang lebih tinggi

dibandingkan dengan afek negatif. Artinya dalam empat bulan terakhir dari waktu pengambilan data, responden lebih banyak merasakan perasaan yang positif dibandingkan perasaan negatif.

Tujuan kedua dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa pada keseluruhan responden tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Feed dan adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif beserta komponennya yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi Instagram dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa (Hyun, 2020; Korkmaz & Dilmac, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wang dkk. (2016) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara adiksi situs jejaring sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa karena kebanyakan responden tidak memiliki kecenderungan adiksi situs jejaring sosial. Menurut Satici dan Uysal (2015), individu yang tidak memiliki kecenderungan adiksi akan menggunakan situs jejaring sosial secara wajar, tidak menjadikan situs jejaring sosial sebagai cara untuk mengubah suasana hati. Hal tersebut tidak akan menimbulkan masalah seperti kurangnya waktu tidur, rendahnya

performa akademik, dan rendahnya kemampuan sosial yang berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif (Al-Yafi dkk., 2018; Mamun & Griffiths, 2019). Penelitian ini kemudian mengikuti saran dari Wang dkk. (2016) yaitu memisahkan kelompok yang memiliki kecenderungan adiksi dan yang tidak memiliki kecenderungan adiksi.

Pada responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed terdapat hubungan negatif antara adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif dan afek positif, serta hubungan positif antara adiksi Instagram Feed dengan afek negatif. Artinya semakin tinggi tingkat adiksi Instagram Feed, maka akan diikuti oleh rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif dan tingkat perasaan positif yang dialami, serta tingginya perasaan negatif yang dialami, begitu pula sebaliknya. Berbeda pada responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed, tidak terdapat hubungan antara adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif dan komponennya. Individu yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed akan lebih banyak membuka aplikasi Instagram dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa semakin sering individu membuka situs jejaring sosial maka akan semakin memiliki kecenderungan adiksi situs jejaring sosial (Kuss & Griffiths, 2015; Zhao, 2021). Pada saat menggunakan situs jejaring sosial,

terdapat penguat yang didapatkan langsung seperti suka, komentar, tayangan, hiburan, dan konten baru yang muncul saat menyegarkan halaman sehingga penggunaan situs jejaring sosial akan berulang (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Individu yang sering menggunakan situs jejaring sosial akan cenderung mengalami adiksi dan mengalami berbagai gejala seperti meningkatnya *tolerance*, menggunakannya untuk *mood modification*, merasakan *withdrawal* saat sedang tidak menggunakan, selalu memikirkannya atau *salience*, tidak bisa mengendalikannya atau *relapse*, dan menimbulkan konflik di kehidupannya (Kuss & Griffiths, 2015). Menurut penelitian sebelumnya, konflik yang dapat ditimbulkan dari adiksi situs jejaring sosial pada mahasiswa adalah menurunnya performa akademik akibat kurangnya waktu tidur di malam hari (Atroszko dkk., 2018; Foroughi dkk., 2021) dan juga multi-tugas saat belajar (Junco & Cotten, 2012).

Mahasiswa yang mengalami adiksi situs jejaring sosial akan sering membuka situs jejaring sosial sampai larut malam sehingga waktu tidur berkurang (Atroszko dkk., 2018) dan waktu untuk belajar dihabiskan untuk membuka situs jejaring sosial (Al-Yafi dkk., 2018). Waktu tidur dan waktu belajar yang terganggu dapat menurunkan performa akademik mahasiswa saat kuliah (Atroszko dkk., 2018). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi juga akan melakukan multi-tugas saat belajar

sehingga pelajaran yang didapat tidak maksimal dan dapat menurunkan performa akademik (Junco & Cotten, 2012). Performa akademik yang rendah dapat menurunkan kesejahteraan subjektif mahasiswa karena mahasiswa menjadi tidak puas dan merasakan perasaan negatif (Foroughi dkk., 2021; Koç, 2017).

Selanjutnya pada kelompok responden yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story, tidak terdapat hubungan antara adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek positif, maupun afek negatif. Pada responden yang tidak memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story tidak terdapat hubungan antara adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek positif, maupun afek negatif. Artinya tinggi rendahnya tingkat adiksi Instagram Story belum tentu diikuti oleh tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi Instagram Feed berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif sedangkan adiksi Instagram Story tidak berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Peneliti berasumsi bahwa hal ini dapat terjadi karena di dalam Instagram Feed terdapat *public likes*, sedangkan Instagram Story tidak ada. *Public likes* adalah jumlah suka yang dapat dilihat oleh pengguna Instagram lain (Martinez-Pecino & Garcia-Gavilán, 2019) dan dengan adanya *public likes* memunculkan perilaku

*like-seeking* (Martinez-Pecino & Garcia-Gavilán, 2019). Perilaku *like-seeking* adalah perilaku berusaha meningkatkan jumlah orang yang mengklik tombol suka untuk menunjukkan bahwa orang lain menyukai foto atau video mereka (Dumas dkk., 2017). Individu yang melakukan *like-seeking* menginginkan agar pos yang dia unggah mendapatkan jumlah suka yang banyak, sehingga orang lain yang melihat jumlah suka yang banyak tersebut menjadi terkesan (Dumas dkk., 2017; Limniou dkk., 2021).

Mahasiswa memungkinkan terjadinya perilaku *like-seeking* karena berdasarkan karakteristik *emerging adulthood*, mahasiswa berusaha untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain (Arnett, 2014). Salah satu pengakuan yang didapatkan mahasiswa dari Instagram adalah suka atau *like* (Adristiyani & Halimah, 2021; Zhao, 2021). Mahasiswa akan melakukan segala cara dari mulai mengunggah foto, memodifikasi foto, menggunakan *hashtag*, bahkan membeli suka dari situs lain untuk bisa mendapatkan suka dari orang lain (Dumas dkk., 2017; Zhao, 2021).

Mahasiswa melakukan *like-seeking* untuk mendapatkan kepuasan yang tidak bisa didapatkan dari dunia nyata, kemudian akan dilakukan secara berulang-ulang dan semakin *salience* atau selalu berpikir bagaimana mendapatkan hal tersebut, sehingga dapat menyebabkan adiksi (Kuss & Griffiths, 2015; Ryan dkk., 2014). Setelah postingan diunggah, mahasiswa tersebut akan mengecek

secara terus menerus untuk mengetahui jumlah suka, melakukan penyegaran berulang-ulang dengan harapan suka-nya bertambah (Dumas dkk., 2020). Hal ini juga membuat mahasiswa menjadi *salience* atau selalu berpikir untuk mengecek Instagram sehingga dapat menyebabkan adiksi (Kuss & Griffiths, 2017).

Saat mahasiswa pengguna Instagram tidak mendapatkan jumlah suka yang banyak, dia merasa orang-orang tidak menyukai postingannya sehingga kepuasan hidup menurun dan merasa sedih atau emosi negatif bertambah (Donnelly, 2017). Selain itu perilaku *like-seeking* berhubungan dengan rendahnya kemampuan sosial, mahasiswa menjadi sulit berhubungan sosial secara nyata sehingga dapat mengganggu kesejahteraan subjektif karena kepuasan hidup menjadi rendah (Diener dkk., 2019; Dumas dkk., 2017). Fenomena perilaku *like-seeking* dapat menjadi bahan penelitian untuk kedepannya.

Peneliti menyadari penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Populasi penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, oleh karena itu hasil penelitian belum dapat digeneralisasi untuk populasi mahasiswa. Jumlah sampel perempuan lebih banyak dari laki-laki, hal ini mungkin dapat memengaruhi hasil penelitian karena menurut Chung (2018) perempuan lebih cenderung mengalami adiksi Instagram dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih aktif mempertahankan hubungan dengan teman lewat Instagram

daripada laki-laki. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan alasan atau motivasi menggunakan Instagram dan variabel perilaku *like-seeking* untuk mendapatkan penjelasan mengenai penyebab terjadinya adiksi Instagram serta dampak negatif akibat adiksi Instagram, misalnya performa akademik yang dapat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi Instagram Feed dengan kesejahteraan subjektif dan afek positif, serta hubungan positif antara adiksi Instagram Feed dengan afek negatif pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Feed. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi Instagram Feed, maka akan diikuti oleh rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif dan tingkat afek positif, serta tingginya afek negatif begitu pula sebaliknya. Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi Instagram Story dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi Instagram Story. Hal ini menandakan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat adiksi Instagram Story belum tentu akan diikuti dengan tinggi atau rendahnya kesejahteraan subjektif maupun komponennya yaitu Kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperbanyak jumlah sampel agar lebih merepresentasikan populasi mahasiswa secara umum. Selain itu, mengambil data terkait motivasi menggunakan Instagram untuk mengetahui pemahaman yang lebih komprehensif terkait penyebab adiksi Instagram, dan mengambil data terkait performa akademik pada responden untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terkait dampak adiksi Instagram yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adristiyani, N. A., & Halimah, L. (2021). *Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung*. 32–41.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruksi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Al-Yafi, K., El-Masri, M., & Tsai, R. (2018). The effects of using social network sites on academic performance: the case of Qatar. *Journal of Enterprise Information Management*, 31(3), 446–462.
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media+ Society*, 3(1), 1–13.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Arnett, J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>
- Balcerowska, J. M., Bereznowski, P.,

- Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00625-3>
- Brandtzæg, P. (2012). Social networking sites: Their users and social implications—A longitudinal study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 467–488. <https://doi.org/http://dx.doi.org.proxy1.lib.uwo.ca/10.1111/j.1083-6101.2012.01580.x>
- Chung, K. (2018). *Instagram use and college student's adjustment*. Middle Tennessee State University.
- Coban, D., & Gundogmus, I. (2019). Effect of smartphone usage profiles on addiction in a university student: A cross-sectional study. *Neurol Sci*, 32, 87-94.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2019). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychol.*, 4(1), 1-78. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Donnelly, E. (2017). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 02(01). <https://doi.org/10.19104/japm.2016.107>
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M. A., Tremblay, P. F., Litt, D. M., & Ellis, W. (2020). Gaining likes, but at what cost? Longitudinal relations between young adults' deceptive like-seeking on instagram, peer belonging and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 112, 106467. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106467>
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P., & Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 71, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life

- satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- GlobalWebIndex. (2020). *Social (GlobalWebIndex's flagship report on the latest trends in social media)*. <https://www.globalwebindex.com/reports/social%0D>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Heffner, A. L., & Antaramian, S. P. (2016). The role of life satisfaction in predicting student engagement and achievement. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1681-1701. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9665-1>
- Hyun, S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior, 107*, 106294. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106294>
- Jatnika, R., Haffas, M., & Agustiani, H. (2018). *Belajar statistika dengan UNPAD SAS* (1st ed.). Bandung: UNPAD Press.
- Junco, R., & Cotten, S. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education, 59*(2), 505-514.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 909-921. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
- Koç, P. (2017). Internet addiction and subjective wellbeing in university students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 1*(1), 34-41.
- Korkmaz, H., & Dilmac, B. (2021). Predictive relations between psychological well-being, Instagram addiction and values in university students. *Research on Education and Psychology, 5*, 71-82.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Palgrave

- Macmillan UK.  
<https://doi.org/10.1057/9781137465078>  
 .0001
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., Griffiths, M., & Schoenmakers, T. (2014). Assessing Internet addiction using the Parsimonious Internet Addiction Components Model-A preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 351–366.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-013-9459-9>
- Limniou, M., Ascroft, Y., & McLean, S. (2021). Differences between Facebook and Instagram usage in regard to problematic use and well-being. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 0123456789.  
<https://doi.org/10.1007/s41347-021-00229-z>
- Mamun, M. A. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271(September), 628–633.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
- Marko. (2021). 25+ Social media addiction statistics every tech enthusiast must know in 2021.  
<https://lefronic.com/blog/social-media-addiction-statistics/#:~:text=Internet and social media addictions affect 210 million people worldwide.&text=Generation Z spends the most,people use Instagram every month.>
- Martinez-Pecino, R., & Garcia-Gavilán, M. (2019). Likes and problematic Instagram use: The moderating role of self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 412–416.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0701>
- Novasari, E. P. (2016). Pengaruh Big Five personality terhadap subjective well-being pada remaja yang menggunakan Twitter. *Jurnal Psikologi*, 1–27.
- Ophus, J., & Abbitt, J. (2009). Exploring the potential perceptions of social networking systems in university courses. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 5(4), 639–648.
- Perrin, A. (2015). *Social media usage: 2005-2015*.  
<http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
- Phua, J., Jin, S., & Kim, J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital:

- A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 72, 115–122. <https://doi.org/http://dx.doi.org.proxy1.lib.uwo.ca/10.1016/j.chb.2017.02.041>
- Rafeeq, A., & Jiang, S. (2020). Breaking news of disasters: How Stuff.co.nz and NZHerald.co.nz used Facebook and Twitter in the 2016 Kaikoura earthquake coverage in New Zealand. *Cogent Social Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2020.1731121>
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishley-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17, 81–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Royal Society For Public Health. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. In *Royal Society for Public Health*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055745>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41–55. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: Psychometric properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). *Proceedings of the 11th CISAK, December*, 91–97.
- Subrahmanyam, K., Reich, S., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433.
- Wang, J. L., Gaskin, J., Wang, H. Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research and Theory*, 24(6), 450–457. <https://doi.org/10.3109/16066359.2016.1160283>
- We are Social. (2020). *Digital in 2020*. <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Yu, S. C., & Chen, H. R. (2020). Ephemeral

but influential? The correlation between Facebook stories usage, addiction, narcissism, and positive affect. *Healthcare (Switzerland)*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare8040435>

Zhao, L. (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, 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>