Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Volume 15, Nomor 02, Oktober 2026 http://doi.org/10.21009/JPPP.152.03

MEMBANGUN KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF DI ERA DIGITAL: PERAN *SOCIAL CAPITAL* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENGGUNA INSTAGRAM *EMERGING ADULTHOOD*

BUILDING SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE DIGITAL ERA: THE ROLE OF SOCIAL CAPITAL ON SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG INSTAGRAM USERS IN EMERGING ADULTHOOD

Irene Krisshinta Andree [1]*, Rocky Rocky[2]
[1]Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, 12930, Indonesia
[2]Center for The Study Of Sustainable Community, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, 10220, Indonesia

***Email*:** krisshintairene@gmail.com (corresponding email)

p-ISSN: 2337-4845
e-ISSN: 2620-7486

Received	*Revised*	*Accepted*	*Published*
20 Februari 2026	*24 April 2026*	*21 Oktober 2026*	*30 Oktober 2026*

Abstract

Social media has become an important part of daily life and is associated with various aspects of psychological well-being, including subjective well-being. Among individuals in emerging adulthood (18–24 years), social media provides a space to build and maintain social relationships. One factor that may contribute to subjective well-being is social capital, referring to resources obtained through social relationships and networks, such as emotional support, information, and a sense of connectedness. Social media may facilitate the formation of social capital through online and offline interactions. However, previous studies have reported inconsistent findings regarding the relationship between both forms of social capital and subjective well-being, while studies examining them simultaneously among Instagram users in Indonesia remain limited. This study aimed to examine the relationship between online and offline social capital and subjective well-being among Instagram users in the emerging adulthood stage. A quantitative correlational design was employed with 202 participants aged 18–24 years. Data were collected through Google Forms using convenience sampling and analyzed using Pearson product-moment correlation. Offline social capital was significantly and positively related to life satisfaction ($r = .149$), positive affect ($r = .254$), affect balance ($r = .155$), and flourishing ($r = .346$). Online social capital was significantly and positively related to positive affect ($r = .279$) and flourishing ($r = .295$), all $p < .05$. Offline social capital showed stronger associations with several dimensions of subjective well-being.

Keywords: *emerging adulthood,* Instagram, *social capital, subjective well-being*

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk *subjective well-being*. Pada individu *emerging adulthood* (18–24 tahun), media sosial menjadi ruang untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap *subjective well-being* adalah *social capital*, yaitu sumber daya yang diperoleh melalui hubungan dan jaringan sosial, seperti dukungan emosional, informasi, dan rasa keterhubungan. Media sosial dapat memfasilitasi pembentukan *social capital* melalui interaksi daring maupun luring. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang belum konsisten mengenai hubungan kedua bentuk *social capital* dengan *subjective well-being*, sementara penelitian yang mengkaji keduanya secara bersamaan pada pengguna Instagram di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan *online* dan *offline social capital* dengan *subjective well-being* pada pengguna Instagram usia *emerging adulthood*. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan 202 partisipan berusia 18–24 tahun. Data dikumpulkan melalui Google Forms menggunakan *convenience sampling* dan dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment. *Offline social capital* berhubungan positif signifikan dengan kepuasan hidup ($r = .149$), afek positif ($r = .254$), keseimbangan afek ($r = .155$), dan *flourishing* ($r = .346$). *Online social capital* berhubungan dengan afek positif ($r = .279$) dan *flourishing* ($r = .295$), seluruhnya $p < .05$. *Offline social capital* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan beberapa dimensi *subjective well-being*.

Kata kunci: *emerging adulthood,* Instagram, *social capital, subjective well-being*

1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia sehari-hari. Per Oktober 2025, tercatat jumlah bahwa identitas pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai 5.66 miliar (Kemp, 2025). Di Indonesia, penggunaan media sosial juga menunjukkan jangkauan yang luas. Sebanyak 143 juta identitas pengguna media sosial tercatat per Januari 2025, angka tersebut setara dengan 50.2% total populasi (Kemp, 2025). Meluasnya penggunaan media sosial menjadikan platform digital sebagai salah satu ruang yang memungkinkan individu untuk berinteraksi, membangun, dan mempertahankan hubungan sosial. Hal ini menjadi relevan dengan masa perkembangan *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan berbagai perubahan penting dalam aspek cinta, pekerjaan, serta pendidikan (Santrock, 2019). Pada masa ini, individu cenderung mengalami ketidakstabilan dan sangat membutuhkan hubungan sosial yang bermakna untuk mendukung proses pembentukan identitas (Nankani & Vijayan, 2024).

Seiring perkembangan teknologi, hubungan sosial kini juga mengalami pergeseran ke ruang digital. Adanya media sosial telah memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain, berbagi informasi, dan membentuk relasi yang melampaui batas geografis dan budaya (Kaye, 2021). Data dari *We Are Social* (2023) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah pengguna Instagram terbesar keempat di dunia. *Emerging adulthood* juga mendominasi penggunaan media sosial ini. Menurut NapoleonCat (2023), sebesar 37,8% pengguna Instagram di Indonesia berusia 18–24 tahun, sehingga kelompok *emerging adulthood* menjadi dominan dalam penggunaan platform ini.

Instagram memungkinkan penggunanya mengunggah foto atau video, mengomentari, dan menyukai postingan yang dibagikan di Instagram. Instagram memperkenalkan salah satu fitur yang disebut dengan Instagram Stories yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto, video, maupun tulisan secara sementara dan akan menghilang dalam waktu 24 jam (Martha, 2021). Kemudian, pada aplikasi Instagram juga terdapat fitur Close Friend yang lebih eksklusif karena penggunanya dapat memilih siapa yang dapat melihat Instagram Stories yang dibagikan (Fauzan, 2024). Selain itu, Instagram juga memiliki fitur Instagram Live yang memungkinkan pengguna untuk menyiarkan video secara langsung kepada audiens (Sarwono et al., 2023). Melalui fitur-fitur tersebut, individu dapat membangun koneksi dengan individu lain. Interaksi dari media sosial tersebut dapat memberikan pengalaman positif maupun negatif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu.

Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener et al., 2002). *Subjective well-being* mencakup kepuasan hidup, pengalaman emosi positif yang tinggi, dan rendahnya emosi negatif (Diener et al., 2015). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi umumnya lebih mampu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang baik, serta menghadapi tantangan hidup secara adaptif (Pavot & Diener, 2004). Berbagai faktor dapat memengaruhi *subjective well-being*, baik dari dalam diri individu (misalnya *self-esteem* dan kepribadian) maupun dari luar (misalnya dukungan sosial dan kondisi demografis) (Karimah & Musslifah, 2023). Namun, sejauh ini masih terdapat perdebatan mengenai bagaimana penggunaan Instagram memengaruhi *subjective well-being*. Beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif, seperti meningkatnya kecenderungan *social comparison*, perasaan iri, kesepian, serta rendahnya harga diri (Panjaitan & Rahmasari, 2021; Stefana et al., 2022; Keles et al., 2020). Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa Instagram juga dapat berdampak positif terhadap *subjective well-being* ketika dikaji melalui konsep *social capital*, yakni sumber daya sosial yang diperoleh melalui jaringan hubungan (Hong & Bae, 2023). *Social capital* dapat menyediakan dukungan emosional, informasi, dan rasa keterhubungan yang berkontribusi pada kepuasan hidup individu (Reimann et al., 2021; Duan et al., 2025).

Teori *social capital* membedakan dua bentuk utama, yaitu *bonding social capital* dan *bridging social capital* (Putnam, 2000, dalam Ostic, 2021). *Bonding social capital* diperoleh melalui hubungan dekat seperti keluarga dan teman, sementara *bridging social capital* terbentuk melalui hubungan dengan orang-orang yang memiliki latar belakang berbeda. Williams (2006) kemudian memperluas konsep ini menjadi *online* dan *offline social capital*, yang masing-masing mencakup interaksi daring dan luring. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *offline social capital* berkorelasi dengan tingkat afek positif yang tinggi serta penurunan gejala depresi (Liu & Wenling, 2023), sedangkan *online social capital* juga berpotensi meningkatkan *subjective well-being* melalui dukungan sosial dan rasa keterhubungan digital (Kim & Shen, 2020; Liu & Wenling, 2023). Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara *online* dan *offline social capital* dengan *subjective well-being* masih bervariasi. Misalnya, Hong dan Bae (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial untuk tujuan interpersonal dapat menurunkan *offline bonding social capital*, yang berdampak negatif pada *subjective well-being*. Namun, hubungan timbal balik yang terbentuk secara daring dapat pula memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, penelitian di Taiwan oleh Hsu et al. (2021) menunjukkan bahwa *online social capital* berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* melalui pemberian dan penerimaan dukungan sosial di media sosial.

Penelitian ini berusaha menjawab bagaimana *online* dan *offline social capital* berhubungan dengan *subjective well-being* pada konteks penggunaan Instagram di Indonesia, terutama pada kelompok e*merging adulthood* yang menjadi pengguna dominan. Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diajukan dalam penelitian

ini adalah bagaimana hubungan antara *social capital* dan *subjective well-being* pada emerging adulthood pengguna Instagram. Terdapat dua variabel yang diteliti pada penelitian ini, yaitu *social capital* dan *subjective well-being*. *Subjective well-being* dalam penelitian ini terdiri beberapa indikator yang mencakup kepuasan hidup, pengalaman afektif, dan *flourishing* atau keberfungsian psikologis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana *social capital* berperan terhadap *subjective well-being*, khususnya pada konteks perkembangan individu muda di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Bagi individu emerging adulthood, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membangun hubungan sosial yang sehat, baik di dunia maya maupun dunia nyata. Bagi pengembang aplikasi media sosial, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk merancang fitur-fitur yang mendorong interaksi positif antar pengguna, sehingga berkontribusi terhadap pembangunan *social capital* dan *subjective well-being*.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Populasi pada penelitian ini adalah individu *emerging adulthood* yang menggunakan aplikasi Instagram. Pemilihan populasi ini dikarenakan salah satu media sosial terpopuler di Indonesia adalah Instagram. Melalui data dari NapoleonCat (2023) tercatat bahwa jumlah pengguna Instagram di Indonesia adalah 90.182.200 per Oktober 2024, dengan 32.7% penggunanya berada pada rentang usia 18-24 tahun. Perkiraan jumlah populasi *emerging adulthood* pengguna Instagram di Indonesia adalah 32.7% dari 90.182.200 orang, yakni 29.489.906 orang. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna Instagram didominasi oleh kalangan muda dengan rentang 18-24 tahun yang termasuk dalam *emerging adulthood* sebagai salah satu kelompok pengguna terbanyak di Indonesia. Populasi penelitian adalah pengguna Instagram aktif yang tidak terbatas oleh lokasi dikarenakan berkonteks daring. Sehingga, partisipan dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram aktif berusia 18–24 tahun dan mampu berbahasa Indonesia dengan baik.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian adalah *convenience sampling*. Teknik ini dilakukan dengan memilih partisipan yang mudah diakses dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). Peneliti menggunakan tabe*l sample size* yang dikembangkan oleh Bartlett et al., (2001) untuk menentukan minimal besar sampel dari sebuah populasi yang belum diketahui secara pasti. Peneliti menggunakan *margin of error* sebesar 0.3 dan alpha sebesar 0.5 dengan populasi di atas 10.000 orang. Sehingga melalui tabel didapatkan bahwa minimal besar sampel adalah 119. Penelitian ini melibatkan 202 partisipan yang berusia 18-24 tahun, merupakan pengguna aktif Instagram, dan berbahasa Indonesia lancar. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada kategori *emerging adulthood*, yaitu masa perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan (Arnett, 2006 dalam Santrock, 2019).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan desain ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *social capital* (*online* dan *offline*) serta *subjective well-being*. Penelitian bersifat *cross-sectional*, karena data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu.

Prosedur

Secara keseluruhan penelitian ini dilakukan sejak Desember 2025 hingga Maret 2026. Penelitian dimulai dengan proses *expert judgment* terhadap hasil terjemahan alat ukur untuk memastikan kesesuaian konsep dengan konteks budaya Indonesia. Selanjutnya dilakukan uji keterbacaan (*pilot readability test*) terhadap lima partisipan untuk memastikan pemahaman item.Pengambilan data utama dilakukan secara daring menggunakan Google Forms selama periode 1–8 Februari 2026. Kuesioner disebarkan melalui media sosial seperti Line, WhatsApp, Instagram, dan X. Bagian awal formulir mencakup informasi penelitian, *informed consent*, dan identitas dasar responden. Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, yaitu partisipasi sukarela (*voluntary participation*) serta anonimitas dan kerahasiaan data (*anonymity and confidentiality*). Hal ini artinya responden diberi kebebasan penuh untuk berpartisipasi atau menghentikan pengisian kapan pun tanpa konsekuensi apa pun (Creswell, 2015).

Instrumen

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu *social capital* dan *subjective well-being*. *Social capital* diukur menggunakan Internet Social Capital Scale (ISCS), sedangkan *subjective well-being* diukur menggunakan tiga alat ukur, yaitu Satisfaction With Life Scale, Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), dan Flourishing Scale (FS). Ketiga alat ukur tersebut digunakan untuk mengukur beberapa aspek *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, pengalaman afektif, dan keberfungsian psikologis.

1. *Internet Social Capital Scale* (ISCS)

Internet Social Capital Scale (ISCS) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Williams (2006). Skala ini mengukur dua dimensi utama, yaitu *bonding social capital* dan *bridging social capital*, yang masing-masing diterapkan dalam konteks *online* dan *offline*. Total terdapat 40 item, terdiri dari 10 item *online bonding*, 10 item *online bridging*, 10 item *offline bonding*, dan 10 item *offline bridging*.Respon diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *social capital* yang lebih tinggi. Reliabilitas skala menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0.866 untuk konteks *online* dan 0.909 untuk konteks *offline*, menandakan konsistensi internal yang baik. Keseluruhan item alat ukur diterjemahkan ke Bahasa Indonesia melalui proses *back translate* dan *expert judgment* untuk memastikan bahwa item telah sesuai dengan topik dan konteks penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji baca kepada 5 orang berbeda untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen alat ukur oleh responden.

Analisis item dilakukan menggunakan teknik *corrected item-rest correlation* pada seluruh alat ukur, yaitu alat ukur *social capital* dan *subjective well-being.* Menurut Miller dan Lovler (2018), teknik ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item mengukur konstruk yang sama. Peneliti menggunakan aplikasi JASP untuk melakukan analisis. Batasan umum yang dapat diterima pada *corrected item-rest correlation* adalah >0.3 (Streiner & Norman, 1990). Pada alat ukur *social capital*, yaitu Internet Social Capital Scale, didapatkan range nilai sebesar 0.241 hingga 0.694 untuk item nomor 1 hingga 20 yang memiliki konteks *online* atau dunia maya. Kemudian, didapatkan 0.291 hingga 0.632 untuk item nomor 21 hingga 40 yang memiliki konteks *offline* atau dunia nyata. Menurut Nunnally dan Bernstein (1994), nilai item *rest* >0.2 masih dapat diterima. Beberapa item, yakni item nomor 23 dan 29 pada alat ukur ISCS dihapus karena memiliki nilai di bawah 0.2. Peneliti berasumsi kedua item memiliki korelasi yang rendah dikarenakan rata-rata orang Indonesia lebih erat hubungannya satu sama lain di dunia nyata sehingga item dirasa kurang relevan untuk menggambarkan konstruk *offline social capital*.

2. *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

SWLS merupakan alat ukur yang dikembangkan untuk mengetahui kepuasan seseorang terhadap aspek-aspek hidupnya yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985). Skala ini terdiri dari 5 item dengan rentang skor 1–7 (1 = sangat tidak setuju, 7 = sangat setuju). Skor total berkisar antara 5 hingga 35, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Konsistensi internal alat ukur menunjukkan nilai 0.87 yang artinya reliabilitas sangat baik dan alat ukur ini relevan digunakan.Keseluruhan item alat ukur diterjemahkan ke Bahasa Indonesia melalui proses *back translate* dan *expert judgment* untuk memastikan bahwa item telah sesuai dengan topik dan konteks penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji baca kepada 5 orang berbeda untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen alat ukur oleh responden. Melalui *item-rest correlation* didapatkan range nilai dari 0.732 hingga 0.827.

3. *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

Afek positif dan negatif diukur menggunakan SPANE-P dan SPANE-N yang dikembangkan oleh Diener et al. (2010). Skala ini terdiri dari 12 item, masing-masing 6 untuk afek positif dan negatif dengan skala 1–5 (1 = sangat jarang hingga 5 = sangat sering). Skor keseimbangan afek (SPANE-B) diperoleh dengan mengurangkan skor negatif dari positif, menghasilkan rentang skor –24 hingga +24. Alat ukur ini valid karena telah diuji dengan melihat hubungan skor SPANE dengan alat ukur dengan konsep serupa. Validitas konstruk didapat melalui penghitungan *corrected item-rest correlation* untuk afek positif sebesar 0.55 hingga 0.74. Untuk afek negatif didapatkan koefisien korelasi sebesar 0.45 hingga 0.66. Alat ukur ini telah diuji menggunakan Cronbach's alpha dan didapatkan nilai sebesar 0.87 untuk aspek afek positif, 0.81 untuk aspek afek negatif, dan 0.89 untuk penggabungan dua aspeknya. Keseluruhan item alat ukur diterjemahkan ke Bahasa Indonesia melalui proses *back translate* dan *expert judgment* untuk memastikan bahwa item telah sesuai dengan topik dan konteks penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji baca kepada 5 orang berbeda untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen alat ukur oleh responden. Melalui *item-rest correlation* didapatkan range nilai dari 0.794 hingga 0.822.

4. *Flourishing Scale* (FS)

Diener et al. (2010) menyusun alat ukur Flourishing Scale yang terdiri atas aspek-aspek berupa optimisme, merasa dihormati, penerimaan diri, kompetensi, memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, keterlibatan dan ketertarikan, hubungan yang mendukung dan memberi penghargaan, serta makna dan tujuan hidup. Alat ukur ini terdiri dari 8 item menggunakan skala 1–7 (1 = sangat tidak setuju, 7 = sangat setuju). Skor total berkisar antara 8 hingga 56; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat keberfungsian psikologis individu. Alat ukur ini valid karena telah diuji *corrected item rest-correlation*-nya dengan angka sebesar 0.57 hingga 0.71. Flourishing Scale menunjukkan reliabilitas yang baik, yang diukur dengan menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Nilai yang diperoleh adalah sebesar 0.8. Keseluruhan item alat ukur diterjemahkan ke Bahasa Indonesia melalui proses *back translate* dan *expert judgment* untuk memastikan bahwa item telah sesuai dengan topik dan konteks penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji baca kepada 5 orang berbeda untuk mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen alat ukur oleh responden. Melalui *item-rest correlation* didapatkan range nilai dari 0.812 hingga 0.844.

Analisis

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis dimulai dengan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov untuk memastikan distribusi data. Seluruh variabel menunjukkan nilai signifikansi > 0.05, sehingga dianggap berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji korelasi Pearson Product-Moment untuk mengetahui *hubungan* antara *social capital* (*online* dan offline) dengan *subjective well-being* (kepuasan hidup, afek positif, afek negatif, dan *flourishing*). Nilai koefisien korelasi berkisar antara –1 hingga +1, dengan tanda positif menunjukkan hubungan searah dan tanda negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah.

3. Hasil dan Diskusi

Tabel 1. Hasil Analisis Data Demografis

Kategori	*n*	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	12.38%
Perempuan	177	87.62%
Domisili		
Pulau Jawa	155	76.73%
Pulau Sumatera	41	20.30%
Pulau Kalimantan	3	1.49%
Taiwan	2	0.99%
China	1	0.50%
Usia		
18	6	2.97%
19	17	8.42%
20	33	16.34%
21	74	36.63%
22	58	28.71%
23	12	5.94%
24	2	0.99%
Pendidikan Terakhir		
SMP	1	0.50%
SMA	149	73.76%
D3	3	1.49%
S1	49	24.26%

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (87,62%) dan berada dalam rentang usia emerging adulthood, yaitu 18–24 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan didominasi oleh individu berusia 21 tahun (36,63%), diikuti oleh usia 22 tahun (28,71%). Dari segi domisili, mayoritas partisipan berasal dari Pulau Jawa (76,73%), sementara sisanya tersebar di wilayah lain seperti Pulau Sumatera, Pulau Kalimantan, serta luar negeri. Walaupun berdomisili di luar negeri, seluruh partisipan berasal dari Indonesia dan berkewarganegaraan Indonesia sehingga dianggap tidak memiliki perbedaan secara budaya dalam konteks hubungan digital. Oleh karena itu ketiga responden tetap dilibatkan dalam penelitian ini. Ditinjau dari status pekerjaan, sebagian besar partisipan berstatus sebagai mahasiswa/i (72,77%), yang menunjukkan bahwa sampel penelitian ini didominasi oleh individu yang masih berada dalam tahap pendidikan tinggi.

Pengujian normalitas data dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov melalui aplikasi JASP dengan pertimbangan jumlah sampel lebih dari 50. Pada variabel *offline social capital,* diperoleh nilai $p = .202$, sedangkan pada *online social capital* diperoleh $p = .167$. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0.05 yang menandakan bahwa data tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal.

Pada variabel *subjective well-being*, hasil uji normalitas pada SWLS yang mewakili kepuasan hidup menunjukkan nilai $p = .286$. Selanjutnya, SPANE-P menunjukkan nilai $p = .014$, SPANE-N sebesar $p = .105$, SPANE-B sebesar $p = .270$, dan *Flourishing Scale* sebesar $p = .192$. Sebagian besar nilai p lebih besar dari .05 sehingga data pada SWLS, SPANE-N, SPANE-B, dan Flourishing Scale tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Sementara itu, SPANE-P memiliki nilai $p<.05$ yang menunjukkan adanya penyimpangan dari distribusi normal. Namun, berdasarkan hasil pemeriksaan Q-Q plot, SPANE-P masih menunjukkan hasil yang relatif normal sehingga pengujian statistik akan tetap menggunakan korelasi Pearson.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi *Offline Social Capital* dengan Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Variabel	1	2	3	4	5	6
1. OFF SC	—					
2. SWLS	.149*	—				
3. SPANE-P	.254*	.484*	—			
4. SPANE-N	–.027	–.171*	–.429*	—		
5. SPANE-B	.155*	.372*	.817*	–.871*	—	
6. FS	.346*	.545*	.626*	–.340	.558*	—

* p < .05, p < .01, * p < .001

Mempertimbangkan distribusi data normal pada kedua variabel, uji korelasi dilakukan dengan Pearson Product Moment antara *offline social capital* dan hasil dari ketiga alat ukur *subjective well-being*. Melalui korelasi antara *offline social capital* dengan hasil dari Satisfaction With Life Scale, diperoleh $r(202) = .149$, $p = .35$) yang berarti korelasi signifikan, namun lemah. Artinya terdapat hubungan positif antara *offline social capital* dan kepuasan hidup pengguna Instagram *emerging adulthood*. Semakin tinggi *offline social capital*, maka kepuasan hidup akan semakin tinggi. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah *offline social capital* maka kepuasan hidup akan semakin rendah.

Adapun hasil uji korelasi antara *offline social capital* dengan hasil dari SPANE-P menghasilkan korelasi yang positif signifikan ($r(202) = .254$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi *offline social capital*, maka semakin tinggi afek positif. Sebaliknya, semakin rendah *offline social capital* maka semakin rendah afek negatif. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *offline social capital* dan hasil SPANE-N yang mewakilkan afek negatif atau SPANE-N ($r(202) = –.027$, $p = .705$) *Offline social capital* menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan SPANE-B ($r(202) = .155$, $p = .027$). Artinya terdapat hubungan positif antara *offline social capital* dan keseimbangan afek keseluruhan pada pengguna Instagram *emerging adulthood*. Semakin tinggi *offline social capital* maka semakin tinggi pula keseimbangan afeknya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *offline social capital* dan *flourishing* ($r(202) = .346$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi *offline social capital* maka semakin tinggi pula keberfungsian psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah *offline social capital* maka semakin rendah pula keberfungsian psikologisnya.

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi Dimensi *Offline Bonding & Bridging Social Capital* dengan Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1. OFF BONDING	—						
2. OFF BRIDGING	.367*	—					
3. SWLS	.106	.141*	—				
4. SPANE-P	.137	.288*	.484*	—			
5. SPANE-N	–.009	–.008	–.171*	–.429*	—		
6. SPANE-B	.098	.162*	.372*	.817*	–.871*	—	
7. FS	.204	.374*	.545*	.626*	–.340	.558*	—

* p < .05, p < .01, * p < .001

Jika dilihat melalui pengujian per dimensinya, korelasi dimensi *offline bonding social capital* dengan hasil dari Satisfaction With Life Scale menunjukkan nilai $r(202) = .106$. $p = .132$. Tidak terdapat korelasi signifikan

antara keduanya. Sementara *offline bridging social capital* dengan SWLS menunjukkan nilai $r(202) = .141$. $p = .044$, yaitu korelasi positif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *offline bridging social capital*, semakin tinggi kepuasan hidup.

Pengujian antara dimensi *offline bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-P memperoleh nilai $r(202) = .137$. $p = .051$ yang berarti keduanya tidak berkorelasi signifikan. Kemudian, pengujian antara dimensi *offline bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-N mendapatkan nilai sebesar $r(202) = -.036$. $p = .608$ yang artinya tidak ada korelasi antara keduanya. Selanjutnya, melalui pengujian antara dimensi *offline bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-B menghasilkan $r(202) = .098$. $p = .165$. Artinya tidak terdapat korelasi yang signifikan antara keduanya. Selain itu, korelasi *offline bridging social capital* dengan SPANE-P menghasilkan $r(202) = .288$. $p < .001$ yang artinya terdapat korelasi positif signifikan antara keduanya. Semakin tinggi *offline bridging social capital*, maka afek positif akan semakin tinggi. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah *offline bridging social capital* maka afek positif semakin rendah. Namun, *offline bridging social capital* dan SPANE-N tidak berkorelasi ($r(202) = -.008$. $p = .912$). Sedangkan, korelasi *offline bridging social capital* dengan SPANE-B menghasilkan $r(202) = .162$. $p = .021$ yang artinya terdapat korelasi positif signifikan antara keduanya. Semakin tinggi *offline bridging social capital*, maka keseimbangan antara afek negatif dan positif akan semakin tinggi. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah *offline bridging social capital* maka keseimbangan antara afek negatif dan positif semakin rendah.

Keseluruhan dimensi *offline social capital* memiliki hubungan positif signifikan dengan hasil dari Flourishing Scale. Pengujian antara dimensi *offline bonding social capital* dengan hasil dari Flourishing Scale menghasilkan nilai sebesar $r(202) = .204$. $p = .004$. Semakin tinggi *offline bonding social capital*, maka kebermaknaan hidup akan semakin tinggi. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah *offline bonding social capital* maka kebermaknaan hidup semakin rendah. Lalu, pengujian antara *offline bridging social capital* dan Flourishing Scale menghasilkan nilai sebesar $r(202) = .374$. $p < .001$ yang artinya terdapat korelasi positif signifikan antara keduanya. Semakin tinggi *offline bridging social capital*, maka kebermaknaan hidup akan semakin tinggi. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah *offline bridging social capital* maka kebermaknaan hidup semakin rendah.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Dimensi *Online Social Capital* dengan Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Variabel	1	2	3	4	5	6
1. ON SC	—					
2. SWLS	0.128	—				
3.SPANE-P	0.279	.484*	—			
4.SPANE-N	0.024	–.171*	–.429*	—		
5.SPANE-B	0.137	.372*	.817*	–.871*	—	
6. FS	0.295*	.545*	.626*	–.340	.558*	—

* $p < .05$, $p < .01$, * $p < .001$

Uji korelasi dilakukan dengan Pearson Product Moment antara *online social capital* dan hasil dari ketiga alat ukur *subjective well-being.* Melalui uji korelasi antara *online social capital* dengan hasil dari Satisfaction With Life Scale tidak ditemukan adanya korelasi yang signifikan ($r(202) = .128$. $p = .068$). Terdapat korelasi positif signifikan antara *online social capital* dengan SPANE-P ($r(202) = .279$. $p < .001$). Artinya, semakin tinggi *online social capital* diikuti oleh semakin tinggi afek positif. Sebaliknya, semakin rendah *online social capital* diikuti oleh semakin rendah afek positif. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *online social capital* dan hasil SPANE-N yang mewakili afek negatif ($r(202) = .024$. $p = .734$). Begitu juga dengan *online social capital* dan SPANE-B yang mewakili keseimbangan afek ($r(202) = .137$. $p = .052$). *Online social capital* menunjukkan korelasi signifikan positif dengan *flourishing* ($r(202) = .295$ $p < .001$). Artinya, semakin tinggi *online social capital* diikuti oleh semakin tinggi pula keberfungsian psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah *online social capital* diikuti oleh semakin rendah pula keberfungsian psikologisnya.

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Dimensi *Online Bonding & Bridging Social Capital* dengan Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1. ON BONDING	—						
2. ON BRIDGING	0.581*	—					
3. SWLS	0.114	0.114	—				
4. SPANE-P	0.271*	0.224*	.484*	—			
5. SPANE-N	–0.010	0.056	–.171*	–.429*	—		
6. SPANE-B	0.154*	0.086	.372*	.817*	–.871*	—	
7. FS	0.188	0.343*	.545*	.626*	–.340	.558*	—

* $p < .05$, $p < .01$, * $p < .001$

Jika dilihat melalui pengujian per dimensinya, korelasi dimensi *online bonding social capital* dengan hasil dari Satisfaction With Life Scale menghasilkan $r(202) = .114$. $p = .104$. Dilanjutkan dengan dimensi *online bridging social capital* yang menghasilkan nilai sebesar $r(202) = .114$. $p = .105$. Keduanya tidak berkorelasi secara signifikan.Pengujian antara dimensi *online bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-P memperoleh $r(202) = .271$. $p < .001$ yang berarti keduanya berkorelasi positif signifikan. Dilanjutkan dengan pengujian antara dimensi *online bridging social capital* dengan hasil dari SPANE-P yang berkorelasi positif signifikan dengan perolehan nilai $r(202) = .224$. $p = .001$. Artinya, semakin banyak afek positif yang dirasakan diikuti oleh semakin tinggi *online bonding social capital* dan *online bridging social capital* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin sedikit afek positif yang dirasakan diikuti oleh semakin rendah *online bonding social capital* dan *online bridging social capital* yang dimiliki.

Kemudian, pengujian antara dimensi *online bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-N mendapatkan nilai sebesar $r(202) = -.010$. $p = .884$ yang artinya tidak ada korelasi antara keduanya. Lalu, pengujian antara dimensi *online bridging social capital* dengan hasil dari SPANE-N menunjukkan $r(202) = .056$. $p = .427$. Artinya tidak ada korelasi antara *online bonding social capital* dan *online bridging social capital* dengan afek negatif individu.Pengujian antara dimensi *online bonding social capital* dengan hasil dari SPANE-B memperoleh $r(202) = .154$. $p = .028$. Sementara itu, pengujian antara dimensi *online bridging social capital* dan hasil dari SPANE menghasilkan nilai sebesar $r(202) = .086$. $p = .222$. Artinya tidak ada korelasi antara *online bonding social capital* dan *online bridging social capital* dengan keseimbangan afek individu.Keseluruhan dimensi *online social capital* memiliki hubungan positif signifikan dengan hasil dari Flourishing Scale. Pengujian antara dimensi *online bonding social capital* dengan hasil dari Flourishing Scale menghasilkan nilai $r(202) = .188$. $p = .007$. Lalu, pengujian antara *online bridging social capital* dan Flourishing Scale menghasilkan nilai $r(202) = .343$. $p < .001$ yang artinya terdapat korelasi positif signifikan antara keduanya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *online* dan *offline social capital* dan *subjective well-being emerging adulthood* pengguna Instagram. Analisis dilakukan dalam dua konteks, yakni *offline social capital* dan *online social capital*, masing-masing dikaitkan dengan *subjective well-being*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *offline* dan *online social capital* dengan berbagai komponen *subjective well-being*.

Dugaan yang mendasari hal ini adalah manusia merupakan makhluk yang tidak dapat dipisahkan dari hubungan sosial, baik hubungan yang erat maupun longgar, seperti keluarga, tetangga, rekan kerja, dan teman. Orang-orang yang ditemui setiap hari walaupun hanya sebentar atau sekadar saling menyapa, turut membentuk jaringan sosial individu (Webster et al., 2020). Kehadiran mereka dapat memengaruhi perasaan, suasana, dan cara pandang hidup (Webster et al., 2020). Menurut Putnam (2000), bahkan interaksi kecil dengan orang asing dapat dianggap sebagai investasi dalam s*ocial capital* dan diibaratkan seperti menabung uang receh sedikit demi sedikit. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan dari jaringan sosial yang dimiliki seseorang memiliki hubungan positif dan kausal dengan kesehatan mental dan *well-being* (Webster et al., 2020).

Lebih spesifiknya masyarakat Indonesia termasuk masyarakat kolektif, yaitu masyarakat yang mengutamakan kepentingan kelompok dibandingkan individu (Zakiya & Hariyadi, 2022). Oleh karena itu, individu yang menganut nilai ini cenderung menjalin kedekatan emosional yang erat dan saling bergantung dengan sesamanya (Zakiya & Hariyadi, 2022). Cheng et al. (2018) menemukan bahwa kekuatan dari jaringan komunikasi berhubungan dengan dukungan emosional yang dirasakan serta penyesuaian sosial budaya individu. Hubungan ini cenderung mengurangi stres serta memberikan timbal balik, kepercayaan, dan dukungan emosional (Kalaitzaki et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Ng & Diener (2020) yang menemukan adanya hubungan erat antara stres dan *subjective well-being*. Oleh karena itu tidak mengherankan jika *offline* dan *online social capital* dapat memberikan hubungan yang berarti pada *well-being* masyarakat Indonesia yang kolektif. Peneliti menduga bahwa dukungan emosional yang kolektif dapat berhubungan dengan tingkat stres. Walau begitu asumsi ini masih perlu dikaji dan dibuktikan pada penelitian selanjutnya.

Media sosial merupakan salah satu sarana untuk membangun hubungan sosial secara *online*. Secara *offline*, individu seringkali tidak memiliki waktu atau energi untuk mempertahankan banyak ikatan lemah. Adanya media sosial membantu individu dalam memperluas jaringan sosial mereka, dam meningkatkan *online social capital* (Verduyn et al., 2017). Media sosial juga dapat membantu meningkatkan *bridging social capital* dengan memungkinkan pengguna mempertahankan jaringan koneksi yang luas, serta *bonding social capital* dengan menjaga hubungan dekat dan menyedakan dukungan sosial (Verduyn et al., 2017).

Namun, ditemukan bahwa *offline social capital* memberikan kontribusi lebih besar terhadap komponen-komponen *subjective well-being.* Dugaan yang dapat diambil adalah adanya kaitan dengan karakteristik hubungan sosial luring yang memungkinkan individu memperoleh dukungan emosional, rasa memiliki, kepercayaan, serta interaksi sosial secara langsung. Iqbal et al. (2023) menemukan individu yang memiliki hubungan kuat dengan keluarga dan teman cenderung merasa lebih didukung dan memiliki rasa memiliki. Hal ini juga sejalan dengan

Requena & Ayuso (2021) yang menyatakan bahwa jaringan *online* tidak dapat menggantikan jaringan *offline*, melainkan keduanya saling melengkapi dalam mendukung *well-being.*

Hubungan positif yang signifikan ditemukan antara *offline social capital* dan aspek kognitif *life satisfaction.* Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan *offline* social capital yang tinggi cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Dugaan yang dapat diajukan untuk hal ini adalah temuan dari penelitian Chu et al., (2023) yang menunjukkan bahwa individu dari kelompok usia 18-29 cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan keikutsertaan dalam jaringan sosial yang beragam memberi manfaat seperti dukungan psikologis, peluang pengembangan diri, dan mengurangi emosi negatif (Chu et al., 2023).Selanjutnya, *offline social capital* juga berhubungan positif signifikan dengan afek positif dan keseimbangan afek. Menurut penelitian oleh Gómez-Balcácer et al.(2020), manusia membentuk berbagai jenis hubungan interpersonal sepanjang hidup mereka dan membutuhkan dukungan sosial untuk merasa bahagia. Ikatan sosial menghasilkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, hal ini karena ketika seseorang merasa didengar, dipahami, didukung, dan dihargai, *well-being* mereka meningkat (Gómez-Balcácer et al., 2022). Setyari et al. (2022) juga menyatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan sosial *offline* membuat individu merasa lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang tidak berpartisipasi.

Offline social capital juga berhubungan positif signifikan dengan *flourishing*. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Du Plooy et al., (2018), ditemukan bahwa ada atau tidaknya akses terhadap sumber dukungan sosial dapat memengaruhi apakah seseorang mengalami *flourishing* atau justru merasa stres dan tertekan. *Social capital* juga mendorong perkembangan individu melalui adanya kerja sama, akses terhadap informasi, dan jaringan sosial yang luas (Irwandi, 2024). Hal ini karena *social capital* dapat mempermudah pertukaran informasi, sumber daya, dan dukungan (Irwandi, 2024). Namun, *online social capital* tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kepuasan hidup. *Online social capital* hanya berhubungan positif dengan SPANE-P dan *flourishing.* Penelitian oleh Anasril dan Susanti (2025) terhadap *emerging adulthood* pengguna Instagram menemukan bahwa *upward social comparison* atau perbandingan diri terhadap orang yang menurut mereka lebih baik berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup. Namun, jaringan *online* ditemukan tidak menggantikan jaringan *offline* dalam menghasilkan kebahagiaan, bahkan jaringan *online* memiliki pengaruh sedikit lebih besar terhadap *well-being* (Requena & Ayuso, 2021; Mano & Rosenberg, 2021).

Menurut Marciano et al. (2023), interaksi sosial positif di media sosial menunjukkan tingkat *flourishing* yang lebih tinggi. Menurut Gudka et al. (2023), membangun *social capital* dan dukungan sosial adalah cara bagaimana media sosial dapat mendukung *flourishing.* Kemudian, menurut Hamid et al. (2022) media sosial dapat membantu membentuk dan memperkuat jenis persahabatan yang bermakna selama tidak ditujukan untuk menggantikan interaksi langsung, melainkan justru sebagai pendukung. Ciri-ciri yang muncul dalam hubungan ini mencakup saling memahami, empati, kesadaran diri, dan berbagi kehidupan bersama (Hamid et al., 2022).

Tidak dapat dipungkiri, hubungan tatap muka bukan lagi satu-satunya cara untuk berkomunikasi dan berinteraksi dalam masyarakat. Adanya perkembangan teknologi membuat manusia perlu mempertimbangkan interaksi digital serta kombinasi antara tatap muka dan digital (Requena & Ayuso, 2019). Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa keduanya saling melengkapi dalam pencapaian *subjective well-being* yang optimal bagi individu, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan waktu atau fisik (Requena & Ayuso, 2021; Mano & Rosenberg, 2021).

Jika dilihat dari uji korelasi per dimensi, ditemukan bahwa dimensi *bridging* dari o*ffline social capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *life satisfaction*. Namun, tidak dengan *offline social capital* dengan *life satisfaction*. Hal ini sedikit melenceng dari penelitian oleh Chao et al. (2024) yang menyatakan bahwa *offline social capital,* baik *bridging* dan *bonding* terbukti memiliki hubungan positif signifikan terhadap *life satisfaction*. *Life satisfaction* sendiri merupakan penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya (Diener, 2009). Dugaan peneliti, mayoritas peserta telah memenuhi standar pribadi terkait jaringan sosial mereka. Terlebih seluruh peserta berada pada fase emerging adulthood yang sedang mengeksplorasi identitas, gaya hidup, dan karier (Luo, 2024). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa usia 18–29 dengan *offline social capital tinggi* cenderung memiliki *life satisfaction* lebih tinggi (Chu et al., 2023; Öztürk & Yilmaz, 2021).

Namun, pada dimensi *online bonding* dan *bridging* tidak ditemukan hubungan signifikan antara keduanya. Dugaan tersebut datang dari cara penggunaan media sosial. Keberadaan berbagai ikatan lemah yang dimiliki oleh pengguna media sosial mendorong mereka untuk mengejar penampilan sosial sempurna (Li, 2018; Hu & Liu, 2020). Hal ini memicu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang pada akhirnya dapat menghasilkan penilaian negatif terhadap kehidupan (Li, 2018; Hu & Liu, 2020). Akibatnya, hal ini menyebabkan kecemasan sosial, depresi, penurunan kebahagiaan, dan menurunnya kepuasan hidup Reer (Haque et al., 2024).

Dimensi s*ocial capital* menunjukkan keterkaitan dengan dimensi afektif *subjective well-being*. Hasil dari SPANE-P (mewakili afek positif) memiliki korelasi positif dengan hampir semua dimensi *social capital* kecuali *offline bonding social capital*, sedangkan SPANE-N (mewakili afek negatif) tidak menunjukkan korelasi yang signifikan. Sementara itu, SPANE-B (mewakili keseimbangan antara afek positif dan negatif) hanya berkorelasi dengan *offline bridging social capital.* Dugaan yang dapat mendasari adalah penelitian oleh Iqbal et al. (2023)

terhadap demografi serupa yang menyatakan bahwa *offline bridging social capital* memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan. Individu yang memiliki hubungan beragam antar kelompok cenderung memiliki lebih banyak peluang untuk pengalaman baru dan sudut pandang berbeda, yang meningkatkan *well-being* dan kebahagiaan (Helliwell & Putnam, 2004). Temuan lain didapat dari penelitian Oshio et al. (2016) yang menyatakan bahwa ikatan yang dilandaskan kepercayaan kepada orang lain memungkinkan interaksi yang lebih aman dan nyaman, sehingga berpengaruh pada kebahagiaan.

Di saat yang sama, terdapat ketidaksesuaian dari hasil penelitian oleh Iqbal et al., (2023) yang menyatakan terdapat korelasi antara *offline bonding social capital* dan kebahagiaan. Peneliti menduga bahwa salah satu faktor yang menunjukkan hasil tersebut adalah kekurangan yang dimiliki oleh jenis *social capital* tersebut. *Bonding social capital* merupakan ikatan sosial yang dibentuk berdasarkan kesamaan dalam aspek-aspek mendasar tertentu (Baycan,& Öner, 2023). Walaupun terkait dengan kepercayaan dan timbal balik, jaringan yang terlalu padat juga dapat membatasi kebebasan orang didalamnya (Baycan & Öner, 2023).

Dalam konteks *online*, cara penggunaan media sosial secara aktif dan pasif dapat menjadi dugaan. Penggunaan media sosial secara pasif merujuk pada penggunaan media sosial untuk memperoleh informasi tanpa terlibat dalam interaksi yang menambah jaringan sosial, seperti menjelajahi dan melihat konten milik orang lain (Thorisdottir et al., 2019). Penggunaan aktif mencakup aktivitas seperti mengobrol, membagikan foto atau pembaruan status kepada audiens tertentu, atau memposting konten pribadi lainnya yang kemudian dapat dikomentari atau diberi tanda suka oleh orang lain (Thorisdottir et al., 2019).

Penggunaan aktif media sosial dapat memfasilitasi komunikasi secara *online*. Perolehan *social capital* juga dianggap sebagai dasar dari dampak positif penggunaan aktif media sosial terhadap kesehatan mental dan *subjective well-being* (Verduyn et al., 2021). Menggunakan media sosial secara aktif untuk berinteraksi dengan orang lain meningkatkan *well-being* dengan cara meningkatkan *social capital* dan perasaan keterhubungan (Verduyn et al., 2022). Selain itu, dukungan sosial secara *online* memediasi hubungan antara penggunaan aktif dan berkurangnya *depressed mood* (Thorisdottir et al., 2019). Oleh karena itu tidak mengherankan jika hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *online social capital* berhubungan dengan perasaan positif.

Sebaliknya, penggunaan media sosial secara pasif dapat menyebabkan perasaan iri (Verduyn et al., 2017). Salah satu penyebabnya adalah unggahan mengenai kejadian hidup yang positif, pencapaian, konten menghibur, dan terkadang beberapa pengguna lain mempresentasikan diri mereka secara berlebihan (Latif et al., 2020). Tidak hanya itu, algoritma media sosial yang cenderung memperlihatkan orang-orang yang mirip dengan pengguna dapat meningkatkan kemungkinan pengguna untuk membandingkan diri (Verduyn et al., 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Chhatwani et al., (2022) yang menemukan bahwa penggunaan situs jejaring sosial secara pasif mengurangi pengalaman emosi positif dan membuat pengguna mengalami lebih banyak emosi negatif.

Ditemukan bahwa seluruh dimensi pada *online* dan *offline social capital* berkorelasi positif dengan *flourishing*. Hal ini didukung oleh penelitian dalam Yudha & Urbayatun (2020), yang mana terdapat hubungan positif sedang antara dukungan sosial dan *flourishing*. Teori *flourishing* sendiri menekankan pentingnya keterlibatan yang bermakna dan koneksi sosial dalam *well-being* (Koçak, 2025). Temuan menarik adalah korelasi tertinggi ditemukan pada *offline bridging social capital*, yang berfungsi sebagai jembatan sosial untuk memperoleh peluang dan inovasi baru (Claridge, 2018). Akses terhadap sumber daya dan pengalaman tersebut membantu individu mencapai potensi dirinya dan memaknai hidup secara positif (Sekarini et al., 2020).

Media sosial juga dapat memperkuat hubungan sosial nyata dan meningkatkan dukungan emosional, meskipun efeknya cenderung bersifat sementara (Marciano et al., 2022; Neubaum et al., 2014; Bayer et al., 2018). Menurut model *interpersonal connection behaviors* yang dicetuskan oleh Clark et al. (2018), kualitas koneksi sosial di media sosial bergantung pada kemampuan pengguna sendiri dalam membangun hubungan yang bermakna. Faktor kepribadian seperti *extraversion* dan *agreeableness* juga dapat memengaruhi sejauh mana individu membangun *social capital* dan memperoleh *well-being* (Requena & Ayuso, 2021; Chao et al., 2024).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada perbandingan proporsi partisipan yang terbilang jauh, sehingga mempersulit dalam membandingkan antar kategori. Maka dari itu, peneliti tidak dapat membuat perbandingan secara akurat dan menyeluruh. Selain itu, adanya perbandingan yang jauh ini berpotensi memengaruhi validitas temuan saat melakukan perbandingan antar kategori, sehingga peneliti tidak dapat menarik kesimpulan yang akurat atau mewakili populasi secara umum. Selain itu, keterbatasan lainnya datang dari teknik sampling yang digunakan. Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling.* Jenis teknik *sampling* ini dipilih karena kemudahan akses dan pertimbangan akan durasi waktu penelitian. Hal ini menyebabkan hasil penelitian kurang dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

Adapun hasil dari pengujian korelasi per dimensi menunjukkan bahwa keseluruhan dimensi dari *social capital* berkorelasi secara positif dengan *flourishing*. Secara teoritis, *flourishing* membahas aspek eudaimonik dari *well-being.* Meski dapat membantu melengkapi pengukuran *subjective well-being* untuk mendapatkan analisa yang lebih meluas*, flourishing* juga merupakan salah satu fokus dari konstruk *psychological well-being*. Maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya dapat diarahkan ke *psychological well-being* agar diharapkan hasil penelitian mendapatkan pandangan yang lebih holistik.

Keterbatasan penelitian ini mencakup perbandingan proporsi partisipan yang tidak seimbang dan penggunaan teknik *convenience sampling*, yang membatasi generalisasi hasil. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas representasi sampel, mengarahkan fokus ke konstruk *psychological well-being*, serta mempertimbangkan peran *big five personality traits* sebagai faktor tambahan.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi individu untuk membangun *social capital* melalui interaksi positif, baik di dunia nyata maupun di media sosial. Pengembang media sosial disarankan untuk merancang fitur yang mendorong komunikasi aktif, interaksi bermakna, dan rasa keterhubungan antar pengguna, guna meminimalkan dampak negatif dari penggunaan pasif. Dengan demikian, media sosial dapat berfungsi sebagai sarana pendukung bagi *subjective well-being* penggunanya.

4. Kesimpulan

Secara umum, *offline social capital* menunjukkan korelasi yang lebih kuat dibandingkan *online social capital*. Pada dimensi *offline bonding social capital*, ditemukan hubungan positif dengan afek positif, keseimbangan afek, dan *flourishing*. Lebih lanjut *offline bridging social capital* berhubungan positif dengan hampir seluruh aspek *subjective well-being* kecuali afek negatif dan keseimbangan afek. Sementara itu, pada konteks daring, baik *online bonding* maupun *online bridging social capital* berhubungan positif dengan afek positif dan *flourishing*, yang menunjukkan bahwa koneksi di media sosial dapat berkontribusi pada perasaan positif dan *subjective well-being*. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di era digital, menjalin hubungan baik secara daring maupun luring dapat memberikan manfaat khususnya terhadap *well-being* seseorang. Seseorang dapat tetap menjalin hubungan dalam berbagai bentuk media untuk membangun kapitalnya secara sosial, yang mungkin nantinya dapat berkontribusi langsung pada kesejahteraan mentalnya.

Pernyataan Penggunaan Artificial Intelligence (AI)

Dalam proses penyusunan manuskrip, penulis menggunakan ChatGPT (OpenAI) untuk membantu perbaikan tata bahasa dan struktur kalimat. Seluruh bagian yang menggunakan bantuan AI telah dilakukan peninjauan dan penulisan kembali.

Kontribusi Penulis

Penulis pertama (Irene Krisshinta Andree) bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, pengembangan metodologi, pengumpulan dan pengelolaan data, analisis data, dan penulisan draf awal. Penulis kedua (Rocky) bertanggung jawab atas supervisi penelitian, penyediaan sumber daya, dan peninjauan kritis. Versi akhir manuskrip telah ditinjau dan disetujui oleh seluruh penulis. Seluruh penulis juga bertanggung jawab atas integritas ilmiah karya yang akan dipublikasikan.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini tidak mendapatkan dukungan pendanaan eksternal. Penelitian ini didanai secara mandiri oleh penulis tanpa dukungan pendanaan dari lembaga atau organisasi manapun.

Konflik Kepentingan

Seluruh penulis tidak memiliki konflik kepentingan apapun yang berkaitan dengan penelitian maupun publikasi artikel ini.

5. Referensi

Anasril, Z. I., & Susanti, R. E. (2025). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada dewasa awal pengguna Instagram. *CAUSALITA: Journal of Psychology, 3*(1), 113–120. https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.423

Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001b). Organizational Research: Determining Appropriate Sample Size in Survey Research Appropriate Sample Size in Survey Research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, *19*(1).

Baycan, T., & Öner, Ö. (2023). The dark side of social capital: A contextual perspective. *Annals of Regional Science, 70*, 779–798. https://doi.org/10.1007/s00168-022-01112-2

Bayer, J., Ellison, N., Schoenebeck, S., Brady, E., & Falk, E. B. (2018). Facebook in context(s): Measuring emotional responses across time and space. *New Media & Society*, 20(3), 1047–1067. https://doi.org/10.1177/1461444816681522

Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science, 27*(1), 32–37. https://doi.org/10.1177/0963721417730833

Chao, M., Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2024). Personality associations with online vs. offline social capital and life satisfaction. *BMC Psychology*, *12*(1), 763. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02265-9

Chhatwani, M., Mishra, S. K., & Rai, H. (2022). Active and passive social media usage and depression among the elderly during COVID-19: does race matter? *Behaviour & Information Technology*, *42*(2), 215–226. https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2045359

Cheng, Y., Meng, J., & Liu, S. (2018). Personal network structure and perceived social support in the context of intercultural adjustment. *Communication Quarterly, 66*(5), 576–594. https://doi.org/10.1080/01463373.2018.1515782

Chu, M., Ma, H., Lee, C., Zhao, Z., Chen, T., Zhang, S., & Chiang, Y. (2023). Effect of online and offline social network group clusters on life satisfaction across age groups. *Heliyon*, *9*(5), e16176. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16176

Claridge, T. (2018). Functions of social capital – bonding, bridging, linking. *Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research)*. https://doi.org/10.5281/zenodo.7993853

Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education.

Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 75–102). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_4

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0005

Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Duan, N., Lu, H., & Lyu, H. (2025). Connection and happiness: An interactive study of social media, social capital, and the subjective well-being of international students. *Frontiers in Psychology, 16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548663

Du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2018). The effect of social support on psychological flourishing and distress among migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, *21*(2), 278–289. https://doi.org/10.1007/s10903-018-0745-2

Fauzan, I. (2024, April 5). *Apa itu close friends Instagram? Temukan jawabannya di sini!* Kabar Garut. https://kabargarut.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-3217937399/apa-itu-close-friends-instagram-temukan-jawabannya-di-sini?page=all

Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.

Gómez-Balcácer, L., Arechavala, N. S., & Gómez-Costilla, P. (2022). The importance of different forms of social capital for happiness in Europe: A multilevel structural equation model (GSEM). *Applied Research in Quality of Life, 18*(1), 601–624. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10097-1

Gudka, M., Gardiner, K., & Lomas, T. (2023). Towards a framework for flourishing through social media: A systematic review of 118 research studies. *The Journal of Positive Psychology, 18*, 86-105. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991447

Haque, M. R., Kour, M., & Miah, M. H. (2024). Impact of upward social comparison on college students' life satisfaction: Exploring relative deprivation and just world beliefs in social networking sites. *2024 Parul*

International Conference on Engineering and Technology (PICET), 1–7. https://doi.org/10.1109/PICET60765.2024.10716199

Hamid, N. A., Rashid, S. M., Ishak, M. S., & Wulan, R. R. (2022). Effects of social media usage: The well-being and flourishing of housewives. *Jurnal Komunikasi Malaysian Journal of Communication, 38*(1), 284–304. https://doi.org/10.17576/jkmjc-2022-3801-16

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359*(1449), 1435–1446. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522

Hong, I. P., & Bae, S. M. (2023). The Relationship Between Social Network Service Use Motives and Subjective Well-Being: The Mediating Effect of Online and Offline Social Capital. *Psychiatry Investigation*, 20(6), 493–503. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0008

Hsu, L., Yueh, H., & Hsu, S. (2021). Subjective social capital and loneliness for the elderly: The moderator role of Line and Facebook use. *Social Media + Society*, *7*(3). https://doi.org/10.1177/20563051211043906

Hu, Y., & Liu, Q. (2020). Passive social network site use and adolescent materialism: Upward social comparison as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 48*(1), 1–8. https://doi.org/10.2224/sbp.8833

Irwandi, I. (2024). Social capital in Indonesia: Literature review. *Journal of Development Economics and Digitalization Tourism Economics, 1*(2), 52–60. https://doi.org/10.59407/jdedte.v1i2.626

Iqbal, M. M. A., Mahmood, Q. K., Saud, M., & Hayat, N. (2023). Social capital and happiness in university students: A higher-order analysis. *International Journal of Adolescence and Youth, 28*(1). https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2261526

Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G., & Koukouli, S. (2020). Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction. *Stress and Health*. https://doi.org/10.1002/smi.3008

Karimah, L. N., & Musslifah, A. R. (2023). Gambaran subjective well-being pada mahasiswa program studi psikologi Universitas X. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance, 3*(3), 2594–2617. https://doi.org/10.53363/bureau.v3i3.347

Kaye, L. K. (2021). Exploring the "socialness" of social media. *Computers in Human Behavior Reports,* 3, 100083. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100083

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Kemp, S. (2025). *Digital 2026: Global overview report*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report

Kim, C., & Shen, C. (2019). Connecting activities on social network sites and life satisfaction: A comparison of older and younger users. *Computers in Human Behavior, 105*, 106222. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106222

Koçak, O., Çevik, O., & Şimşek, O. M. (2025). Flourishing through social development activities and social support: A holistic strategy for problematic smartphone use. *Psychiatric Quarterly*. https://doi.org/10.1007/s11126-025-10126-w

Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A. H., Ali, A., Siddiqui, A. W., Malik, M. Y., & Latif, Z. (2020). Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics, 56*, 101470. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101470

Li, Y. (2018). Upward social comparison and depression in social network settings. *Internet Research, 29*(1), 46–59. https://doi.org/10.1108/INTR-09-2017-0358

Liu, Y., & Wenling, C. (2023). Short video social media use and subjective wellbeing among young adults in rural China: The mediating roles of upward social comparison and online social capital. *International Journal of Communication and Society, 5*(1), 29–37. https://doi.org/10.31763/ijcs.v5i1.815

Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4: Personality processes and individual differences* (pp. 577–599). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14343-026

Luo, L. (2024). The key to life satisfaction in emerging adults: Unlocking the secrets of self-efficacy and physical activity. *Frontiers in Public Health, 12*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431255

Mano, R., & Rosenberg, D. (2021). Online and offline social activity and sociability effects on wellbeing and social influence: A "spillover" effect. *Advances in Applied Sociology, 11*, 48–63. https://doi.org/10.4236/aasoci.2021.111005

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 9*, 793868. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868

Marciano, L., & Viswanath, K. (2023). Social media use and adolescents' well-being: A note on flourishing. *Frontiers in Psychology, 14*, 1092109. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109

Martha, Z. (2021). Penggunaan fitur media sosial Instagram Stories sebagai media komunikasi. *Jurnal Komunikasi Nusantara, 3*(1), 26–32. https://doi.org/10.33366/jkn.v3i1.67

Miller, L. A., & Lovler, R. L. (2018). *Foundations of psychological testing*. SAGE Publications.

Nankani, N. A., & Vijayan, N. D. (2024). Social connectedness and dimensions of emerging adulthood among young adults in India. *World Journal of Advanced Research and Reviews, 22*(1), 422–431. https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1091

NapoleonCat. (2023). *Instagram users in Indonesia.* https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/02/

Neubaum, G., Rösner, L., Rosenthal-von der Pütten, A. M., & Krämer, N. C. (2014). Psychosocial functions of social media usage in a disaster situation: A multi-methodological approach. *Computers in Human Behavior, 34*, 28–38. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.021

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Oshio, T. (2016). Which is more relevant for perceived happiness, individual-level or area-level social capital? A multilevel mediation analysis. *Journal of Happiness Studies, 18*(3), 765–783. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9752-y

Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Vela, E. G., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology, 12*, 678766. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766

Öztürk, M. S., & Yilmaz, N. (2021). An examination of social capital in young people according to life satisfaction and some socio-demographic factors. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. https://doi.org/10.26466/opus.904662

Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara social comparison dengan subjective well-being pada mahasiswi psikologi UNESA pengguna Instagram. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(5), 189–202. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41318

Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International, 29*(2), 113–135. https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Reimann, L., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H. (2021). Post more! The mediating role of social capital between Instagram use and satisfaction with life. *Current Psychology, 42*(14), 12175–12189. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02579-6

Requena, F., & Ayuso, L. (2019). Individualism or complementarity? The effect of digital personal networks on face-to-face personal networks. *Information, Communication & Society, 22*(14), 2097–2111.

Requena, F., & Ayuso, L. (2021). Online networks and subjective well-being: The effect of "Big Five" personality traits. *Social Inclusion, 9*(4), 399–412. https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4507

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development.* Edisi ke-17. McGraw-Hill Education.

Sarwono, Maryono, & Saptari, J. (2023). Instagram Live (IG Live) sebagai sarana sosialisasi layanan pustaka Perpustakaan Universitas Gadjah Mada di masa pandemi COVID-19. *Media Informasi, 32*(2), 135–145. https://doi.org/10.22146/mi.v32i2.10159

Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea, 18*(2), 124–134. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502

Setyari, N. P. W., Purwanti, P. A. P., Saskara, I. A. N., & Bendesa, I. K. G. (2022). The effect of social capital on individual happiness in Indonesia. *SIMULACRA JURNAL SOSIOLOGI, 5*(1), 45–56. https://doi.org/10.21107/sml.v5i1.13951

Stefana, A., Dakanalis, A., Mura, M., Colmegna, F., & Clerici, M. (2022). Instagram use and mental well-being: The mediating role of social comparison. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 210*(12), 960–965. https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001577

Streiner, D. L., & Norman, G. R. (1990). *Health measurement scales: A practical guide to their development and use*. Oxford University Press.

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*(8), 535–542. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2020). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society, 53*(2), 175–210. https://doi.org/10.1177/0044118X20919589

Williams, D. (2006). On and off the 'Net: Scales for social capital in an online era. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 593–628. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00029.x

Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. *Current Directions in Psychological Science, 31*(1), 62–68. https://doi.org/10.1177/09637214211053637

Verduyn, P., Ybarra, O., & Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: Distinguishing active from passive use. *World Psychiatry, 20*, 133–134. https://doi.org/10.1002/wps.20820

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274–302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

We Are Social. (2023). *Digital 2023: Global overview report*. https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf

Yudha, H. S., & Urbayatun, S. (2020). Theoretical study of flourishing: The role of perceived stress, social support, and coping strategy. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 9*, 312–330. https://doi.org/10.12928/JEHCP.V9I3.14098

Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai budaya kolektivisme dan perilaku asertif pada suku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology, 11*(2), 62–71. https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788