

# PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ONLINE TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA

Aprillia De Laurita, Devi Rusli  
Universitas Negeri Padang  
e-mail : [aprilidella01@gmail.com](mailto:aprilidella01@gmail.com)

**Abstract:** *The influence of online social support the subjective well-being in adolescents. This study aims to see the effect of online social support on subjective well-being in adolescents. The sample in this study was 100 people using accidental sampling technique where the research subjects were taken based on the following criteria: adolescents aged 12-18 years, have social media accounts (instagram / facebook / twitter) and adolescents who are in the city of Padang. The data analysis technique used is simple regression analysis. The results of this study get a correlation (r) of .39 then the value of  $F = 1.169$  with  $p = 0.00$ . It proves that there is a significant influence on online social support on subjective well-being in adolescents with the correlation coefficient of determination  $R^2 = .239$  which indicates that subjective welfare provides a very large contribution, namely 23.9% to online social support.*

**Keywords:** *Online social support, subjective well-being, adolescents*

**Abstrak:** **Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. Sampel pada penelitian ini sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dimana subjek penelitian diambil berdasarkan kriteria sebagai berikut, remaja dengan rentang usia 12-18 tahun, memiliki akun media sosial (instagram / facebook / twitter) dan remaja yang berada di Kota Padang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini mendapatkan korelasi (r) sebesar .39 kemudian nilai  $F = 1.169$  dengan  $p = 0.00$ . Membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada dukungan sosial *online* terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan nilai koefisien korelasi determinasi  $R^2 = .239$  yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif memberikan sumbangan yang sangat besar yaitu 23.9% pada dukungan sosial *online*.

**Kata kunci :** Dukungan sosial *online*, kesejahteraan subjektif, remaja.

## PENDAHULUAN

Teknologi informasi pada era globalisasi saat ini telah digunakan pada seluruh kehidupan masyarakat. Pengguna teknologi berasal dari berbagai kalangan dan berbagai usia termasuk kalangan remaja telah menggunakannya. Remaja merupakan kalangan yang sering memanfaatkan teknologi informasi dan salah satunya adalah penggunaan media internet khususnya media sosial untuk mencari informasi, hiburan bahkan berinteraksi dengan rekan sejawat disitus jejaring sosialnya (Juwita, Budimansyah, & Nurbayani, 2015). Jumlah pengguna jejaring sosial Indonesia meningkat 10.12%, menurut hasil survei Indonesia yang dilakukan bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (Lestari, 2019). Di antara semua pengguna jejaring sosial di Indonesia, diketahui bahwa sebagian besar pengakses jejaring sosial berusia antara 15 hingga 19 tahun.

Keadaan demikian telah menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial merupakan remaja, mengingat remaja sendiri berada pada rentang usia 10 hingga 22 tahun. Menurut (Santrock, 2009) Interval ini sesuai dengan masa remaja, yang merupakan periode transisi evolusioner dari masa bayi ke masa dewasa. Selama masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial. (Batubara, 2016).

Setiap perubahan pada remaja dapat mempengaruhi kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif pada remaja (Steinberg, 2005).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, Kemp (dalam Aswin & Ramdhani, 2017) melaporkan bahwa dari 88 juta jiwa pengguna media sosial di Indonesia, 79 juta jiwa diantaranya adalah pengguna aktif media sosial. Rata-rata waktu mengakses media sosial adalah 2 jam per hari, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Namun, pengguna aktif media sosial didominasi oleh kalangan remaja. Artinya, pengguna menghabiskan waktu cukup banyak untuk mengakses media sosialnya. Krasnova et al., (2013) mengatakan bahwa ketertarikan remaja pada media sosial secara berlebihan dan melakukan perbandingan sosial keatas akan meningkatkan rasa iri dan dapat berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya.

Keadaan demikian telah memperlihatkan bahwa media sosial mampu menciptakan dampak negatif pada remaja seperti rasa iri. Rasa iri terhadap orang lain akan membuat remaja memberikan penilaian dirinya sebagai individu yang kurang memiliki kemampuan sama terhadap orang lain sedangkan seharusnya, setiap remaja memiliki pemikiran positif bahwa setiap orang memiliki perbedaan tertentu, kelebihan tertentu, dan memiliki rasa bangga atas

dirinya sendiri bukan justru merasa dirinya tidak lebih baik dibandingkan orang lain. Artinya, hal ini akan mampu mengurangi kesejahteraan remaja terutama dalam kesejahteraan subjektif.

Diener, Lucas, dan Oishi (2000) mengatakan definisi kesejahteraan subyektif disini berarti sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang atas kehidupannya. Afektif ini mencakup afek positif dan negatif, Emosi positif termasuk emosi yang menyenangkan, emosi negatif termasuk emosi yang tidak menyenangkan. Sedangkan Kesejahteraan subjektif menurut Lu, L. (n.d) (2014) memiliki banyak label, termasuk kebahagiaan, kesejahteraan objektif, kualitas hidup, dan kepuasan hidup.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif salah satunya yaitu dukungan sosial *online*. Menurut Yasmeen, et al (dalam Eiswein Tsz Kin Wong, 2016) kesejahteraan didapatkan dari dukungan sosial *online*. Keadaan ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif pada remaja. Keberadaan media sosial mampu dimanfaatkan remaja agar mendapatkan dukungan sosial terutama remaja yang tidak mendapatkan dukungan langsung dari lingkungan tempat tinggalnya.

Cohen, et al (dalam Wei & Gao, 2016) berpendapat bahwa saat ini dukungan sosial *online*, merupakan Salah satu manfaat terpenting dari hubungan sosial adalah

barometer kualitas hubungan dan kesejahteraan mental seseorang. Dukungan dari kelompok sosial *online* membantu anggota individu dalam mengatasi kesulitan, dan dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Di samping itu, pertukaran dukungan sosial *online* dapat membawa anggota kelompok lebih dekat satu sama lain, sehingga meningkatkan kekuatan kelompok sosial.

Dukungan sosial *online* ini disebut dengan jejaring sosial *online* yang telah berkembangbiak di banyak situs jejaring sosial, seperti Facebook, Friendster, dan MySpace, dll. Dukungan sosial *online* dalam media sosial seperti menekan tanda “suka” pada postingan halaman pribadi teman, atau mengomentari postingan teman dengan kata-kata yang positif. Media sosial saat ini penting untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial berkontribusi pada kesejahteraan subjektif manusia (Chung, Yang, & Chen, 2015).

Bentuk dukungan yang didapat dari dunia maya sama halnya dengan mendapatkan dukungan sosial nyata. Bentuk dukungan berbagai macam dalam media sosial instagram, seperti halnya dalam membagikan informasi mengenai penggalangan dana, membantu menyebarkan kehilangan barang dan lainnya (Kesi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Wright, et al (dalam Chen, 2015)

berpendapat bahwa seseorang dapat dengan mudah mencari bantuan dan memperluas jaringan mereka untuk bertukar dukungan sosial dalam kelompok dukungan *online*.

Berdasarkan uraian mengenai kesejahteraan subjektif dan Dukungan Sosial online yang telah dipaparkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, maka penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode tersebut digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait data berupa program numerik dan statistik (Wahidmurni, 2017). Penelitian ini menjelaskan fenomena rinci tentang dampak dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pengguna jejaring sosial. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat.

Populasi dalam survei ini meliputi seluruh remaja di Kota Padang yang menggunakan media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Line dan Whatsapp, namun sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Subyek penelitian ini berjumlah sebanyak 100 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling. Kriteria sasarannya adalah usia 12-18 tahun, remaja

yang memiliki akun media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram di Padang.

Studi ini menggunakan dua ukuran: kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial online. Skala Kebahagiaan Subjektif disusun oleh Ed Diener et al., (2009) menggunakan Skala Kepuasan Hidup (SWLS) dan Skala Pengalaman Positif dan Negatif (SPANE), Pengukuran Pengalaman Positif (SPANE-P) dan Pengalaman Negatif (SPANE-N). Sedangkan untuk skala dukungan sosial online menggunakan skala dari Lin, Zhang, dan Li (2014) terdiri dari tiga dimensi. Kedua skala ini disusun berdasarkan skala likert dengan 5 alternatif jawaban mulai dari sangat sesuai (5), sesuai (4), netral (3), tidak sesuai (2) dan sangat tidak sesuai (1). Reliabilitas masing – masing skala ini ialah koefisien reliabilitas kesejahteraan subjektif sebesar .733 dan dukungan sosial *online* sebesar .755. Untuk teknik analisis data, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Penyebaran skala dalam penelitian ini menggunakan sistem *online*. Penelitian ini dilakukan melalui *google form* dengan menyebarkan skala ini melalui beberapa media sosial seperti instagram, facebook dan whatsapp. Hal ini dikarenakan terjadinya pandemi Covid-19 yang menyebabkan penelitian ini tidak bisa dilakukan secara langsung.

Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan membagikan skala kesejahteraan

subjektif dan skala dukungan sosial online melalui google form secara online. Skala ini disebarluaskan dengan cara mengontak satu per satu subjek melalui media sosial dengan menggunakan whatsapp, instagram, facebook dan juga meminta tolong kepada kenalan peneliti untuk menyebarkan skala ini kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

Tahapan analisis data ini dimulai dari skoring jawaban responden dengan memberikan nilai yang sudah ditentukan pada tabel penilaian jawaban. Selanjutnya

dilakukan analisis deskriptif berdasarkan variabel dan jenis kelamin. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis sesuai dengan teknik yang sudah ditentukan di atas. Setelah mendapatkan hasil penelitian, selanjutnya dijabarkan pembahasan berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Deskripsi Data Dukungan Sosial Online dan Kesejahteraan Subjektif**

	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial Online	59	105	80.45	8.745
Kesejahteraan Subjektif	40	72	57.02	6.976

Berdasarkan tabel di atas didapatkan skor minimum untuk dukungan sosial online pada subjek yaitu 59 sedangkan skor maksimum untuk dukungan sosial online adalah 105. Selanjutnya untuk mean atau rata-rata skor jawaban responden didapatkan skor sebesar 80.45. Standar deviasi variabel dukungan sosial *online* ini adalah 8.74.

Berdasarkan tabel di atas didapatkan skor minimum untuk kesejahteraan subjektif pada subjek yaitu 40 sedangkan skor maksimum untuk kesejahteraan subjektif adalah 72. Selanjutnya untuk mean atau rata-rata skor jawaban responden didapatkan skor sebesar 57.02. Standar deviasi variabel kesejahteraan subjektif ini adalah 6.976.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asymp Sig 2-tailed	Keterangan
----	----------	----	------	------	-----------------------	------------

1	Dukungan sosial online	8.745	80.45	.824	.506	Normal
2	Kesejahteraan subjektif	6.976	57.02	.761	.609	Normal

Berdasarkan tabel di atas, kami menunjukkan hasil dari dua uji normalitas variabel. Artinya, variabel dukungan sosial online mendapatkan nilai KSZ = .82 , p .506 ( $p > .005$ ) dan melebihi nilai sumur subjektif. -Variabel harus KSZ = 0,761, p 0,609 ( $p > 0,05$ ). Dari nilai yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial online berpengaruh positif terhadap kesejahteraan dan setiap peningkatan dari dukungan sosial online maka kesejahteraan subjektif pada remaja juga akan meningkat. Pengaruh dukungan sosial online pada lokasi penelitian memperlihatkan angka yang cukup besar sehingga remaja tidak hanya membutuhkan dukungan sosial pada lingkungan tempat tinggalnya ataupun dalam lingkungan teman-temannya namun dalam lingkungan *online* juga karena akan menumbuhkan rasa bahagia yang pada akhirnya menciptakan kesejahteraan subjektif remaja. Keadaan tersebut memperlihatkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Sebagaimana hasil penelitian ini telah memperlihatkan bahwa remaja membutuhkan dukungan sosial yang berasal

dari internet (*online*). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aswin & Ramdani (2017) bahwa pengguna aktif media sosial berasal dari kalangan remaja yang menggunakannya terkait dengan kepuasan terhadap hidupnya. Artinya, penggunaan media sosial dan kepuasan hidup memiliki suatu hubungan erat sebagaimana penelitian yang dilakukan menunjukkan media sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan remaja.

Kesi, Hartati & Syaf (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa media sosial akan menjadi suatu sarana remaja dalam keinginannya untuk diperhatikan oleh orang lain dan mendapatkan dukungan dari media sosial atas kehidupannya. Dengan demikian, baik penelitian sebelumnya ataupun penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja di Padang, Sumatera Barat memperlihatkan bahwa para remaja menggunakan media sosial guna mendapatkan dukungan sosial secara *online* dan hal tersebut akan menciptakan suatu kebahagiaan tersendiri bagi remaja bahkan menjadi salah satu alasan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Keberadaan dari dukungan sosial online sendiri merupakan bentuk dari perkembangan teknologi yang telah

mencakup berbagai kehidupan masyarakat bahkan hampir dikatakan tanpa batasan usia. Penggunaan dari teknologi yang berkembang tersebut tidak luput dari kalangan remaja dimana kalangan tersebut merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan. Sehingga kalangan remaja merupakan usia penting dalam menghadapi segala permasalahan maupun kegiatan selama hidup dalam rangka untuk memberikan kebahagiaan.

Secara garis besar pengguna salah satu teknologi yaitu media sosial merupakan pengguna dari kalangan remaja. Bahkan, remaja merupakan kalangan mayoritas dalam penggunaan media sosial dengan rentang usia 10-22 tahun. Usia tersebut yang masih merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa menyebabkan perubahan seperti hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial dan pada akhirnya keadaan tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan ataupun kesejahteraan subjektif pada remaja. Sebagaimana responden berjumlah 100 orang tersebut merupakan responden yang dapat mewakili populasi menunjukkan bahwa kebahagiaan atau kesejahteraan subjektifnya dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial online dari teman-teman yang tergabung pada media sosial.

Keberadaan media sosial tidak dapat disangkal bahwa masih dianggap memiliki banyak dampak negatif namun, hasil penelitian telah menjawab bahwa keberadaan

media sosial mampu menciptakan kesejahteraan subjektif. Sebagaimana penelitian oleh Lu, L. (n.d) (2014) bahwa kesejahteraan subjektif merupakan suatu bentuk kebahagiaan yang dipandang dari sisi emosional dan mengenai kepuasan hidup merupakan hal yang mengacu pada proses yang lebih kognitif pada remaja menjalani kehidupannya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan bahwa kebahagiaan remaja dikaitkan tentang perasaan emosional ketika remaja menjalani kehidupan sehari-harinya. Penggunaan media sosial yang mampu meningkatkan atau mengurangi kesejahteraan subjektif merupakan bentuk dari adanya masa transisi remaja dimana emosi dan perasaannya belum stabil. Namun, penelitian menunjukkan jika remaja di kota Padang memberikan hasil bahwa hal tersebut meningkatkan kesejahteraan subjektif. Responden penelitian merasa puas dengan kehidupan yang dijalani dan mampu memiliki emosi positif seperti dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan dukungan sosial dari media sosial secara *online*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utami (2015) bahwa kesejahteraan pada remaja sangat penting karena akan berkaitan dengan kualitas hidup mereka dan melindungi remaja dari situasi yang membuat mereka stres.

Remaja yang merupakan suatu masa transisi memiliki emosi ataupun perasaan yang belum sepenuhnya stabil dan disatu sisi,

keberadaan media sosial mampu membuat remaja mendapatkan lebih banyak teman tanpa batasan ruang dan waktu. Keadaan yang menunjukkan bahwa media sosial telah mampu membentuk suatu pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif remaja merupakan jawaban bahwa peran media sosial kepada remaja jika keberadaannya tidak sepenuhnya negatif. Adanya media sosial dapat dimanfaatkan oleh remaja dalam rangka mendapatkan teman, kenalan, ataupun lain sebagainya hingga dukungan sosial. Terlebih, bagi remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial secara langsung pada lingkungan tempat tinggalnya maka mampu mendapatkannya dari media sosial.

Dukungan sosial online tersebut dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan pengaruh yang positif dimana artinya remaja menjadi lebih percaya diri, aktif berpikir positif, bahkan mampu menciptakan tujuan-tujuan baru dalam kehidupannya atas berbagai saran dari para pengguna media sosial. Terlebih keberadaan media sosial akan membuat remaja mampu melihat kehidupan orang lain yang lebih positif sehingga tergerak untuk melakukan hal serupa bahkan lebih baik. Sebagaimana penelitian Cohen et al., (dalam Wei & Gao, 2016) bahwa Dukungan sosial online menawarkan salah satu manfaat terpenting dari hubungan sosial dan merupakan ukuran

kualitas hubungan dan kesehatan mental seseorang.

Munculnya atau timbulnya dukungan sosial online tersebut telah membuat seseorang bertukar informasi dan menjalin hubungan dengan orang-orang diseluruh dunia walaupun tidak pernah bertemu secara langsung. Situasi ini menciptakan literatur, informasi, dan sumber daya psikologis yang tersedia secara *online* bagi individu untuk mengatasi stres.. Sebagaimana penelitian memperlihatkan bahwa setiap peningkatan dari dukungan sosial online maka akan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Artinya individu yang mendapatkan dukungan sosial online akan merasa lebih bahagia ketika dirinya mendapatkan dukungan tersebut dalam rangka menghilangkan cemas dan stres. Pada dukungan sosial *online* akan memunculkan dukungan emosional yang berupa suatu ekspektasi kepedulian, empati, pengertian, kepercayaan, rasa hormat, bahkan cinta antara individu melalui media sosial. Pengguna media sosial dapat mengelola jaringan mereka dan mengklasifikasikan teman-teman mereka ke dalam berbagai kategori berdasarkan kedekatan, minat, usia, dan lain sebagainya. Keadaan tersebut memungkinkan pengguna untuk menjangkau orang yang tepat ketika dukungan emosional diperlukan.

Pada kelompok sosial *online* dapat membantu anggotanya atau individu yang

tergabung dalam media sosial tertentu dalam rangka mengatasi kesulitan hidup. Bahkan dukungan sosial online semakin berkembang bukan hanya melalui kata-kata semata namun melalui tindakan seseorang untuk melakukan *'like'* atau *'love'* pada postingan seseorang. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2016) yang menunjukkan bahwa para remaja mem-*posting* video ataupun foto dengan harapan orang lain akan menyukai atau berkomentar. Setiap tanda *'suka'* ataupun pemberian komentar mampu menciptakan dukungan psikologis dan emosional sehingga remaja merasa diterima dalam masyarakat. Keadaan demikian menunjukkan bahwa dukungan sosial online memberikan nilai-nilai positif kepada remaja sehingga menciptakan kebahagiaan subjektif.

Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif akan memiliki tingkat pengalaman emosional yang menyenangkan, suasana hati negatif yang rendah dan kepuasan hidup yang tinggi dimana penelitian menunjukkan bahwa peningkatan dari kesejahteraan subjektif ini diakibatkan oleh dukungan sosial online. Meningkatnya dukungan sosial online remaja akan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di kota Padang, Sumatera Barat. Artinya, jika remaja mendapatkan banyak dukungan sosial online maka akan meningkatkan kesejahteraan remaja yang mempengaruhi aspek kehidupannya dan mempengaruhi masa transisinya menjadi dewasa.

Dengan dipengaruhinya kesejahteraan subjektif pada remaja di Kota Padang dan bernilai positif maka menunjukkan bahwa dukungan sosial online memiliki afek positif terhadap remaja. Afek positif tersebut merupakan perasaan emosi menyenangkan seperti suasana hati yang bahagia. Dengan demikian, remaja yang memiliki media sosial dan mendapatkan berbagai dukungan dari media sosial maka remaja tersebut akan mendapatkan afek positif yang akan mengubah suasana hatinya. Keberadaan dukungan sosial online dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif ini merupakan salah satu fungsi komunikasi melalui media online dalam rangka meningkatkan kemampuan individu maupun menghilangkan stres. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Amalia (2012) bahwa dukungan sosial berpengaruh secara positif terhadap kebahagiaan seseorang.

Positifnya pengaruh dari dukungan sosial online menunjukkan bahwa situs jejaring sosial memberikan manfaat kepada remaja dan memfasilitasi seseorang dalam melakukan komunikasi tanpa batas ruang, waktu, dan biaya. Fasilitas tersebut akan membuat emosi remaja menjadi emosi positif dan membawa remaja tidak mengalami tingkat stres yang berlebih. Ketika remaja memiliki teman di sosial medianya dan memiliki komunikasi yang baik maka remaja tersebut akan merasa bahagia. Terlebih, kesejahteraan subjektif memiliki kepuasan

yang didapatkan dari teman baik dilingkungan tempat tinggalnya maupun secara online.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja sebagai salah satu pengguna media sosial telah mendapatkan kesejahteraan subjektif tinggi karena merasa puas dan sering merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif. Hubungan dukungan sosial online dan kesejahteraan subjektif yang menggambarkan ketika individu mampu mendapatkan lebih banyak emosi menyenangkan, membentuk kebahagiaan, dan menciptakan kepuasan atas kehidupannya. Ketika remaja berada dalam suasana positif maka dalam lingkungan sosialnya akan terbentuk jalinan pertemanan yang positif juga. Bahkan emosi positif tersebut dapat membuat remaja memiliki sifat toleran dan kreatif serta terbuka dengan gagasan maupun pengalaman baru. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, memiliki harga diri yang tinggi dan konsep diri yang lebih baik sehingga kecemasannya berkurang. Terlebih, keadaan demikian juga akan membuat remaja memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap kehidupannya dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial sama sekali. Artinya, dukungan sosial dapat mengurangi predisposisi terhadap peristiwa yang dapat menimbulkan stres, atau dukungan sosial dapat mengubah persepsi

individu terhadap peristiwa stres pada remaja yang terkena. Seiring dengan dukungan sosial online, pengguna jejaring sosial dapat saling membantu dan mendukung, yang dapat mengurangi beban yang ada di kalangan remaja.

Melalui dukungan sosial, kesejahteraan subjektif meningkat dengan perhatian dan pengertian. Remaja dapat menerima dukungan sosial secara online dengan melihat penyedia dukungan dan komposisi serta struktur jaringan sosialnya. Keadaan demikian menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian memperoleh dukungan sosial online sebagaimana yang diharapkan agar memperoleh kebahagiaan subjektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menemukan pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Pada penelitian ini juga terdapat keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan tersebut diantaranya ialah yang pertama lamanya waktu pengambilan data yang mencapai dua bulan disebabkan karena keadaan Pandemi Covid-19 ini membuat peneliti menyebarkan angket penelitian secara online sehingga ketika subjek sulit untuk diminta untuk mengisi angket penelitian tersebut, ada yang menolak secara terang – terangan karena tidak terlalu bisa mengoperasikan smartphone dan ada juga yang mengabaikan permintaan

pengisian angket tersebut. Namun, penelitian yang dilakukan hanya berlaku pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat sehingga penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam ruang lingkup penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti belum mampu untuk melakukan penelitian pada lingkup yang lebih luas lagi seperti provinsi Sumatera Barat ataupun penelitian secara nasional.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis tentang dampak dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif remaja, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial *online* berpengaruh secara positif terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. Ketika terjadi peningkatan dari dukungan sosial *online* maka kesejahteraan subjektif remaja juga akan meningkat
2. Gambaran kesejahteraan subjektif pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan tersebut dipengaruhi oleh dukungan sosial *online* yang berasal dari media sosial.

### DAFTAR RUJUKAN

Amalia, S. (2012). *Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan*

3. Gambaran dukungan sosial *online* pada remaja di kota Padang Sumatera Barat menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari media sosial dalam rangka untuk menciptakan kesejahteraan subjektif.

### Saran

Adapun saran – saran dalam penelitian ini untuk diadakan pertimbangan bagi pihak – pihak terkait sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian  
Disarankan bagi remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak terkait guna mendapatkan dukungan sosial online yang mampu untuk menciptakan kesejahteraan remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti yang tertarik dengan tema penelitian ini, disarankan untuk mencari penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja yang lebih spesifik. Selain itu disarankan untuk penelitian selanjutnya agar memperluas ruang lingkungannya baik ruang lingkup provinsi, nasional ataupun secara global.

(*Happiness*) pada lansia di Kota Malang.

- Aswin, I. M., & Ramdhani, N. (2017). *Hubungan Antara Penggunaan Pasif Dan Iri dengan Kepuasan Hidup Pengguna Situs Jejaring Sosial*. Universitas Gadjah Mada. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30615.06564>
- Aswin, I. M., & Ramdhani, N. (2017). *Hubungan antara penggunaan pasif dan iri dengan kepuasan hidup pengguna situs jejaring sosial*. (June).
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21.
- Chung, T., Yang, C., & Chen, M. (2015). *Online social support perceived by Facebook users and its effects on stress coping*. (June).
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2000). Subjective Well-Being. *The Science of Happiness and Life Satisfaction*, 63–73.
- Ed Diener, Derrick Wirtz, William Tov, Chu Kim-Prieto Biswas-Diener, Dong-won Choi, Shigehiro Oishi, R. (2009). *New Well-Being Measures : Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings*. (August 2014).
- Eiswein Tsz Kin Wong, W. W.-K. M. (2016). *Exploring relationship between online social support and individual online subjective well-being among young adults*. (June).
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa. *SOSIETAS*, 5(1).
- Kesi, S., Hartati, R., & Syaf, A. (2019). Kepuasan Hidup dengan Iri pada Remaja Pengguna Sosial Media. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 9-15. Wright, et al (dalam Chen, 2015)
- Kesi, S., Hartati, R., & Syaf, A. (2019). *Kepuasan Hidup dengan Iri pada Remaja Pengguna Sosial Media*. 3(1), 9–15.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook : A Hidden Threat to Users ' Life Satisfaction ?* (March), 1–16.
- Lestari, P. A. S., Pratomo, D., & Asalam, A. G. (2019). Pengaruh Koneksi Politik dan Capital Intensity Terhadap Agresivitas Pajak. *Jurnal ASET (Akuntansi Riset)*, 11(1), 41-54.
- Lu, L. (n.d.). *The Journal of Social The Relationship Between Subjective Well-Being and Psychosocial Variables in Taiwan*. (November 2014), 37–41.
- Puspitasari, F. I. (2016). *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.5 No.1 (2016)*. 5(1), 1–15.
- Santrock, John W. (2009). *Perkembangan Anak. Edisi 11*. Jakarta. Erlangga.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.
- Utami, M. S. (2015). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144–163.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan metode penelitian kuantitatif. *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1–16.
- Wei, L., & Gao, F. (2016). *Telematics and Informatics Social media , social integration and subjective well-being among new urban migrants in China*.