



Kepuasan Kebutuhan Psikologis Dasar sebagai Mediator dalam Hubungan antara Penggunaan Aktif Instagram dan Kesejahteraan Psikologis Remaja

Abes Chrismayanti Parombean¹, Shally Novita², dan Fitri Ariyanti Abidin^{1*}

¹Center for Relationship, Family Life, and Parenting Studies, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

²Center for Innovation and Psychological Research, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM. 21, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*E-mail: fitri.ariyanti.abidin@unpad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kepuasan kebutuhan psikologis dasar sebagai mediator dalam hubungan antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja. Partisipan penelitian berjumlah 269 remaja berusia 13–17 tahun (laki-laki = 89, perempuan = 180; $M = 15.12$; $SD = 1.51$) yang seluruhnya memiliki akun Instagram. Penggunaan aktif Instagram diukur menggunakan *Passive and Active Use Measure* (PAUM), kesejahteraan psikologis remaja diukur dengan *Mental Health Inventory* (MHI-38) dan kepuasan kebutuhan psikologis dasar diukur dengan *Basic Psychological Need Satisfaction Frustration Scale* (BPNSFS). Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa penggunaan aktif Instagram berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja, dengan kepuasan kebutuhan psikologis dasar sebagai mediator parsial (*direct effect* = .24, $p < .001$; *indirect effect* = .22, $p < .001$; *total effect* = .46, $p < .001$). Temuan ini mengungkapkan bahwa keterlibatan aktif remaja di Instagram dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, baik secara langsung maupun melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Implikasi dari hasil ini adalah bahwa fasilitasi keterlibatan aktif dan bermakna remaja di Instagram dapat menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Instagram, kepuasan kebutuhan psikologi dasar, kesejahteraan psikologis, remaja

Basic Psychological Need Satisfaction as a Mediator in the Relationship between Active Instagram Use and Adolescents' Psychological Well-Being

Abstract

This research aimed to investigate the role of basic psychological need satisfaction as a mediator in the relationship between active Instagram use and adolescents' psychological well-being. Participants were 269 adolescents aged 13–17 years (male = 89, female = 180; $M = 15.12$, $SD = 1.51$) who owned Instagram accounts. Active Instagram use was measured using the *Passive and Active Use Measure* (PAUM), psychological well-being was assessed with the *Mental Health Inventory* (MHI-38), and basic psychological need satisfaction was evaluated using the *Basic Psychological Need Satisfaction Frustration Scale* (BPNSFS). Mediation analysis revealed that active Instagram use was positively associated with adolescents' psychological well-being, with partial mediation by basic psychological need satisfaction (*direct effect* = .24, $p < .001$; *indirect effect* = .22, $p < .001$; *total effect* = .46, $p < .001$). These findings indicate that adolescents' active engagement on Instagram can enhance their psychological well-being both directly and indirectly through the fulfillment of basic psychological needs. The results imply that facilitating active and meaningful adolescent engagement on Instagram may serve as a pathway to promote psychological well-being.

Keywords: Instagram, basic psychological need satisfaction, psychological well-being, adolescent

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang lebih sensitif dibandingkan kelompok usia lainnya terhadap reaksi teman sebaya serta memiliki kecenderungan kuat untuk membandingkan diri, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kehidupan di media sosial (Beyens et al., 2021). Pada tahap perkembangan ini, tercapainya kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting karena dapat menjadi faktor penentu kesehatan secara umum dan kesejahteraan individu di usia dewasa (Ben-Arieh et al., 2014; Hoyt et al., 2012). Remaja yang sejahtera secara psikologis ditemukan memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih sehat, baik pada masa kini maupun di masa mendatang (Abidin, 2020; Ben-Arieh et al., 2014). Mereka juga memiliki keterampilan sosial yang lebih baik (Gómez-López et al., 2019), pencapaian akademik lebih tinggi, kompetensi intrapersonal dan interpersonal yang lebih baik, serta kemampuan mengatasi permasalahan dengan strategi yang lebih adaptif (Shek & Lin, 2014). Sebaliknya, remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah berisiko mengalami permasalahan psikologis lebih lanjut, seperti depresi atau suasana hati yang buruk (Khan et al., 2015).

Penggunaan media sosial telah mengalami pertumbuhan pesat dalam beberapa tahun terakhir (Leong et al., 2019). Di Indonesia, Instagram menduduki peringkat kedua sebagai platform media sosial yang paling banyak digunakan (mencapai 99.15 juta total pengguna) dengan 13.7% di antaranya merupakan remaja berusia 13–17 tahun (Statista, 2022). Tingginya angka penggunaan ini menunjukkan bahwa Instagram merupakan platform media sosial yang populer di kalangan remaja Indonesia. Instagram menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan penggunaannya untuk bereksperimen menampilkan versi terbaik diri mereka dengan harapan mendapatkan umpan balik positif melalui *likes* dan komentar (Baker & Walsh, 2018; Lee et al., 2015; Wiederhold, 2018). Melalui Instagram, remaja juga dapat mempresentasikan diri mereka secara selektif sekaligus menerima validasi sosial (Cipolletta et al., 2020).

Studi-studi mengenai hubungan penggunaan Instagram dengan kondisi psikologis remaja menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berhubungan dengan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial (Lee et al., 2013), peningkatan harga diri dan kebahagiaan (Gonzales & Hancock, 2011; Kim & Lee, 2011; Ko & Kuo, 2009), serta sebagai penyangga psikologis ketika individu mengalami peristiwa negatif (Toma & Hancock, 2013). Namun, Instagram juga dapat mengubah cara individu mempresentasikan diri mereka, yang dapat berdampak negatif pada respon emosional dan psikologis mereka (Chua & Chang, 2016). Temuan ini sejalan dengan penelitian Turk (2021) yang mengungkapkan bahwa perilaku mengedit foto untuk mempresentasikan diri secara ideal demi umpan balik positif memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis penggunaannya. Upaya remaja untuk menampilkan versi terbaik diri mereka di Instagram terkait dengan berbagai gejala depresi, munculnya kritik terhadap diri sendiri, dan perasaan negatif lainnya (Jackson & Luchner, 2018; Lamp et al., 2019). Melihat unggahan positif dari orang lain juga dapat membuat remaja merasa sedih, tertekan, dan iri, serta menyebabkan perbandingan sosial yang berpotensi menimbulkan ketidakpuasan hidup, meningkatkan gejala depresi, dan menurunkan harga diri (Burnell et al., 2019; Stapleton et al., 2017). Beberapa faktor lain, seperti kurangnya jumlah *likes* dan pengikut, swafoto berkualitas rendah, serta rasa takut tidak disukai, dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan psikologis remaja saat menggunakan Instagram (Fidan et al., 2021).

Dampak positif dan negatif Instagram dapat dijelaskan oleh jenis aktivitas yang dilakukan saat menggunakan media sosial (Faelens et al., 2021). Penggunaan aktif, yang melibatkan interaksi aktif dan kontribusi dalam media sosial, cenderung dikaitkan dengan hasil yang lebih positif. Penggunaan aktif media sosial seperti mengedit konten, memeriksa jumlah *likes* atau komentar yang diterima, membalas pesan, berkomentar, dan menyukai konten yang diunggah oleh pengguna lain memberikan efek positif yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan individu, baik remaja maupun dewasa (Krause & Harris, 2019; Liu et al., 2019; Vogel & Rose, 2016). Sebaliknya, penggunaan pasif mengacu pada pemantauan kehidupan orang lain tanpa berinteraksi langsung dengan pengguna lain, sering kali menghasilkan efek yang merugikan bagi pengguna, seperti penurunan tingkat harga diri (Verduyn et al., 2017) dan

prediksi lebih banyak gejala depresi dari waktu ke waktu (Frison & Eggermont, 2017).

Saat ini, penelitian yang meninjau hubungan penggunaan media sosial dari jenis aktivitas yang dilakukan, lebih banyak dilakukan pada media sosial Facebook yang telah lebih dulu populer dibanding Instagram (Burke et al., 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova et al., 2013; Verduyn et al., 2017). Sementara itu, beberapa penelitian mengenai penggunaan aktif dan pasif yang berfokus pada Instagram menemukan hasil yang berbeda. Penelitian Trifiro (2018) menemukan korelasi positif yang signifikan antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan penelitian Beyens et al. (2021) tidak menemukan peningkatan atau penurunan kesejahteraan psikologis saat remaja aktif menggunakan Instagram.

Kesejahteraan psikologis remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor lingkungan maupun faktor internal individu. Faktor lingkungan mencakup kualitas hubungan dengan teman (Goswami, 2012), jumlah teman dekat yang dimiliki (Uusitalo-Malmivaara & Lehto, 2013), serta dukungan dari orang tua dan sekolah (Hussey et al., 2013). Peran orang tua juga penting, seperti karakteristik orang tua (Shek, 1999), komunikasi orang tua-anak (Levin et al., 2012), *autonomy supportive* dari orang tua (Kocayoruk, 2012), dan interaksi dengan orang tua (Palomar-Lever & Victorio-Estrada, 2014). Hubungan dengan teman dan guru di sekolah juga terkait dengan rendahnya depresi atau kecemasan dan disfungsi sosial, serta harga diri yang lebih positif (Sarkova et al., 2014). Faktor internal individu, seperti aktif mengisi waktu luang dengan berolahraga dan menari (Lee et al., 2017), berzikir (Martin et al., 2018), dan dinamika psikologis yang mencakup kepuasan kebutuhan psikologis dasar (Eryilmaz, 2012; Milyavskaya et al., 2009) berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja. Menurut teori *self-determination*, kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan merupakan kebutuhan psikologis dasar yang universal dan penting bagi perkembangan dan kesejahteraan individu (Ryan & Deci, 2000). Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut mencerminkan interaksi antara faktor individual dan lingkungan sosial remaja.

Zhang et al. (2021) menemukan bahwa kepuasan kebutuhan psikologis dasar sepenuhnya memediasi hubungan antara kelas sosial dan kesejahteraan hedonis/eudaimonis. Pada konteks sekolah, kepuasan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan memediasi pengaruh dukungan guru dan teman sekelas, serta rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif siswa (Tian, Tian, et al., 2016; Tian, Pi, et al., 2016). Selain itu, kepuasan kebutuhan psikologis dasar juga memediasi pengaruh dukungan sosial dan gaya pengasuhan terhadap kepuasan sekolah dan kesejahteraan emosional remaja (Abidin et al., 2022; Green et al., 2024; Orkibi & Ronen, 2017). Temuan ini menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar mencerminkan interaksi antara faktor individual dan lingkungan sosial, serta berperan sentral dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam konteks interaksi sosial yang relevan bagi kehidupan mereka.

Pada masa remaja, kepuasan psikologis dasar sebagian besar bersumber dari hubungan teman sebaya (Balluerka et al., 2016). Penelitian Kaba (2023) dan Wong & McLellan (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, termasuk Instagram, dapat berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, melalui interaksi sosial dan dukungan emosional yang diperoleh secara virtual. Selain itu, Instagram telah menjadi salah satu lingkungan virtual yang memfasilitasi remaja untuk membangun hubungan teman sebaya yang lebih luas (Arora, 2014; Gerbaudo, 2012). Meskipun demikian, bukti empiris yang secara langsung meneliti bagaimana penggunaan aktif Instagram mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja masih terbatas. Oleh karena itu, memahami mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana pengalaman bermedia sosial memengaruhi kesejahteraan remaja secara menyeluruh.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional (Creswell & Creswell, 2018) dengan metode *cross-sectional*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan 269 remaja berusia 13–17 tahun ($M = 15.12$; $SD = 1.51$) yang diperoleh melalui *convenience sampling*. Partisipan memenuhi kriteria inklusi berupa kepemilikan akun Instagram dan fasih berbahasa Indonesia, dengan kriteria eksklusi berupa riwayat permasalahan mental dan pernah memperoleh perawatan psikiater, sebagaimana dinyatakan oleh partisipan pada lembar persetujuan. Remaja yang menyatakan pernah mengalami permasalahan mental (mendapatkan perawatan dari psikiater) dikecualikan dalam penelitian ini.

Instrumen Pengumpulan Data

Penggunaan aktif Instagram diukur melalui *Passive Active Use Measure* (PAUM) (Gerson et al., 2017), yang telah diadaptasi oleh Trifiro and Prena (2021) dan memiliki reliabilitas yang memadai ($\alpha = .73$). Alat ukur ini terdiri dari lima *item*, yaitu mengunggah mengunggah foto atau video di profil, mengomentari foto atau video pengguna lain, mengirim pesan langsung ke pengguna lain, menandai pengguna lain dalam foto atau video, dan menjelajahi berita-berita pada *feed* secara aktif (menyukai dan mengomentari unggahan pengguna lain). Respons diberikan menggunakan lima skala poin yang merepresentasikan frekuensi penggunaan, mulai dari 0% (tidak pernah) hingga 100% (sangat sering), dengan skor mulai dari 1 hingga 5. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan kelima skor item, dengan ketentuan bahwa skor yang lebih tinggi menunjukkan makin seringnya partisipan menggunakan Instagram secara aktif. Alat ukur ini diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti mengikuti panduan International Test Commission (ITC).

Kesejahteraan psikologis diukur melalui *Mental Health Inventory* (MHI-38) (Veit & Ware, 1983), spesifiknya dimensi *psychological well-being*. Aspek *psychological well-being* terdiri dari 14 pernyataan yang terbagi ke dalam tiga subskala, yaitu perasaan positif secara umum sebanyak 10 *pernyataan* (contoh, seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa bahwa kehidupan sehari-harimu dipenuhi dengan hal-hal yang menarik?), ikatan emosional sebanyak 3 *pernyataan* (contoh, selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa dicintai dan diinginkan?) dan 1 *pernyataan* kepuasan hidup (seberapa sering, selama satu bulan terakhir kamu bahagia dan puas dengan kehidupan pribadimu?). Seluruh *pernyataan* direspons menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor pada ke-14 item, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan derajat kesejahteraan psikologis partisipan yang lebih tinggi. Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan menunjukkan reliabilitas yang tinggi ($\alpha = .88$) dan validitas konstruk yang baik ($RMSEA = .048$; $GFI = .901$; $CFI = .945$; $NFI = .908$; $IFI = .946$; $TLI = .929$) (Parombean et al., 2023).

Kepuasan kebutuhan psikologis dasar diukur melalui *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale – General Measure* (Chen et al., 2015). Alat ukur ini terdiri atas dua komponen, yakni kepuasan dan frustrasi kebutuhan psikologis, yang menilai sejauh mana kebutuhan dasar manusia terpenuhi atau terhambat. Penelitian ini hanya menggunakan subskala kepuasan karena sejalan dengan fokus pada aspek positif kesejahteraan psikologis remaja. Alat ukur ini terdiri dari tiga dimensi, yaitu kepuasan kebutuhan terhubung sebanyak 4 *pernyataan* (contoh, saya merasa orang-orang yang saya pedulikan, juga peduli pada saya), kepuasan kebutuhan kompeten sebanyak 4 *pernyataan* (contoh, saya merasa mampu dalam hal-hal yang saya lakukan), dan kepuasan kebutuhan otonom sebanyak 4

pernyataan (contoh, saya merasa pilihan saya menunjukkan siapa saya sebenarnya). Alat ukur ini menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat-sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), sangat sesuai (4), dan sangat-sangat sesuai (5). Total skor dari 12 butir pernyataan kepuasan kebutuhan psikologis dasar menunjukkan derajat terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar partisipan. Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Abidin et al. (2021) dan menunjukkan memiliki reliabilitas yang tinggi ($\alpha = .80$ secara keseluruhan; $\alpha = .87$ untuk kepuasan kebutuhan terhubung, $\alpha = .89$ untuk kepuasan kebutuhan kompeten, dan $\alpha = .83$ untuk kepuasan kebutuhan otonom) dan validitas konstruk yang baik ($RMSEA = .063$; $CFI = .960$; $GFI = .950$; $NFI = .940$; $IFI = .960$).

Analisis Data

Analisis data demografis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0. Untuk menguji hipotesis, penelitian ini menggunakan analisis mediasi dengan menggunakan PROCESS v4.2 oleh Andrew F. Hayes pada program SPSS. Pada model konseptual yang diuji (lihat Gambar 1), penggunaan aktif Instagram diperlakukan sebagai variabel independen (X), kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen (Y), dan kepuasan kebutuhan psikologis dasar sebagai variabel mediator (M).

Hasil

Demografi Partisipan

Partisipan perempuan (66.9%) lebih banyak dibanding partisipan laki-laki. Partisipan yang terlibat dalam penelitian berasal dari beragam suku bangsa di Indonesia, dengan suku mayoritas Bali (40.9%) dan Tionghoa (30.1%). Karakteristik demografi lengkap disajikan pada Tabel 1.

Gambaran Penggunaan Instagram

Jumlah akun Instagram yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini berkisar antara 1 hingga 10 akun, dengan proporsi terbanyak adalah satu akun ($n = 101$) dan dua akun ($n = 100$). Mayoritas remaja mengakses Instagram setiap hari, dengan durasi penggunaan mencapai hingga 4 jam per hari pada hari sekolah (Senin hingga Jumat) dan hingga 6 jam per hari pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu). Informasi lengkap mengenai pola penggunaan Instagram oleh partisipan disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Demografi	<i>n</i>	%	Demografi	<i>n</i>	%
Jenis kelamin			Jawa	38	14.1
Laki-laki	89	33.1	Sunda	7	2.6
Perempuan	180	66.9	Batak	6	2.2
Usia			Betawi	5	1.9
13 tahun	52	19.3	Lainnya (contoh: Ambon,	22	8.2
14 tahun	61	22.7	Belitung, Biak, Bugis, Dayak,		
15 tahun	32	11.9	Flores, Makassar, Manado,		
16 tahun	50	18.6	Sabu, Sasak, Toraja)		
17 tahun	74	27.5	Domisili		
Suku bangsa			Bali	145	53.9
Bali	110	40.9	Jakarta	118	43.9
Tionghoa	81	30.1	Tangerang	4	1.5
			Bekasi	2	0.7

Tabel 2. Data Penggunaan Instagram Partisipan Penelitian

Data Instagram	<i>n</i>	%
Intensitas penggunaan Instagram		
Setiap hari	179	66.5
5–6 kali dalam seminggu	18	6.7
3–4 kali dalam seminggu	29	10.8
1–2 kali dalam seminggu	17	6.3
Lebih jarang dari pilihan di atas	26	9.7
Durasi penggunaan Instagram dalam jam (hari sekolah)		
0–4	254	94.5
5–8	10	3.7
9–12	5	1.8
Durasi penggunaan Instagram dalam jam (akhir pekan)		
0–6	245	91
7–12	17	6.3
14	1	.4
20	1	.4
23	1	.4
24	4	1.5

Gambaran Data Variabel Penelitian

Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata untuk masing-masing variabel penelitian. Variabel penggunaan aktif Instagram memiliki skor rata-rata sebesar 13.58, yang berada di bawah nilai rata-rata teoretis alat ukur, yaitu 15. Sementara itu, variabel kepuasan kebutuhan psikologis dasar menunjukkan skor rata-rata sebesar 40.6, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata teoretis alat ukur, yaitu 36. Adapun variabel kesejahteraan psikologis remaja memiliki skor rata-rata sebesar 43.10, yang juga lebih tinggi dari rata-rata teoretis alat ukur, yaitu 42. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum partisipan memiliki tingkat kepuasan kebutuhan psikologis dasar dan kesejahteraan psikologis yang relatif baik meskipun frekuensi penggunaan aktif Instagram cenderung moderat.

Tabel 3. Rerata dan Standar Deviasi Variabel Penelitian

Variabel/ <i>item</i> /dimensi	Rerata			Variabel/ <i>item</i> /dimensi	Rerata		
	teoretis	<i>Mean</i>	<i>SD</i>		teoretis	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Penggunaan aktif Instagram	15	13.58	3.67	Kepuasan kebutuhan psikologis dasar	36	40.16	6.84
Mengunggah foto/video di profil	3	2.52	1.14	Kebutuhan otonom	12	13.22	2.98
Mengomentari foto/video pengguna lain	3	2.04	.1	Kebutuhan kompeten	12	13.1	2.86
Mengirim pesan langsung ke pengguna lain	3	3.3	1.2	Kebutuhan terhubung	12	13.84	3.19
Menandai pengguna lain	3	2.57	1.26	Kesejahteraan psikologis remaja	42	43.1	10.13
Menjelajahi berita pada <i>feed</i> secara aktif	3	3.14	1.31	Kepuasan hidup	3	3.27	1.02
				Perasaan positif	30	34.07	7.91
				Ikatan emosional	9	5.76	2.1

Keterangan: Rerata teoretis dihitung dari titik tengah rentang skor total

Tabel 4. Korelasi Antarvariabel

	1	1a	1b	1c	1d	1e	2	2a	2b	2c	3	3a	3b
1 Penggunaan aktif Instagram	1												
1a Mengunggah foto di profil	.61**	1											
1b Mengomentari foto pengguna lain	.47**	.13*	1										
1c Mengirim pesan langsung ke pengguna lain	.64**	.25**	.18**	1									
1d Menandai (<i>tag</i>) pengguna lain	.68**	.25**	.17**	.32**	1								
1e Menjelajahi berita-berita pada <i>feed</i> secara aktif	.66**	.27**	.13*	.23**	.31**	1							
2 Kepuasan kebutuhan psikologis dasar	.44**	.25**	.16**	.37**	.33**	.24**	1						
2a Kepuasan kebutuhan otonom	.35**	.25**	.12	.25**	.30**	.16**	.77**	1					
2b Kepuasan kebutuhan kompeten	.32**	.17**	.13*	.31**	.15*	.23**	.66**	.22**	1				
2c Kepuasan kebutuhan terhubung	.33**	.15*	.11	.30**	.30**	.16*	.82**	.52**	.31**	1			
3 Kesejahteraan psikologis	.46**	.21**	.22**	.40**	.35**	.23**	.60**	.59**	.13*	.62**	1		
3a Kepuasan hidup	.29**	.13*	.13*	.28**	.20**	.15*	.45**	.47**	.06	.47**	.74**	1	
3b Perasaan positif secara umum	.45**	.21**	.24**	.39**	.35**	.21**	.57**	.58**	.12	.57**	.98**	.69**	1
3c Ikatan emosional	.35**	.17**	.11	.30**	.27**	.21**	.55**	.41**	.18**	.62**	.76**	.46**	.64**

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tabel 5. Hasil Analisis Mediasi

Total Effect	Direct Effect	Indirect Effect	Standard Error	Confidence Interval		t
				Lower Bound	Upper Bound	
.46**	.24**	.22**	.04	.15	.30	5.50

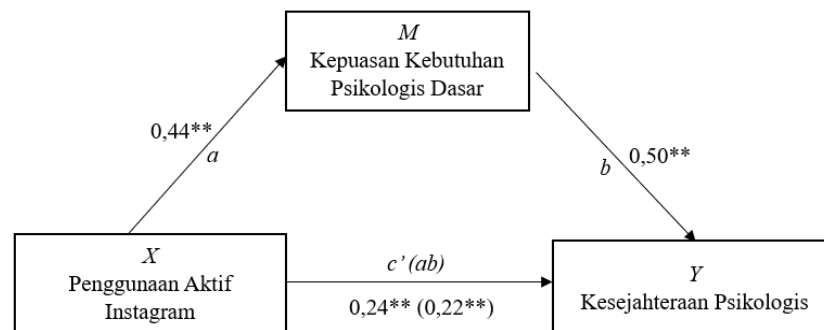
** $p < .001$

Mediasi

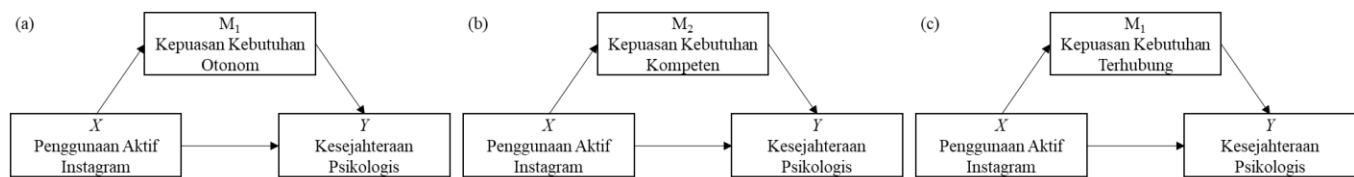
Hasil dari analisis mediasi tertera pada Tabel 5. Tabel 5 memuat koefisien *direct effect* $c' = .24$ ($p < .001$). Nilai ini menunjukkan bahwa penggunaan aktif Instagram sebagai variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja sebagai variabel terikat. Makin tinggi penggunaan aktif Instagram pada remaja, maka makin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Koefisien *total effect*, $c = .46$ ($p < .001$) yang bernilai lebih besar dibandingkan koefisien *direct effect*. Hal ini menunjukkan adanya proses mediasi dengan nilai *indirect effect* sebesar .22 ($p < .001$), yang diperoleh dari hasil perkalian koefisien a ($X \rightarrow M$) = .44 dan b ($M \rightarrow Y$) = .50. *Indirect effect* ini berkontribusi sekitar 48% terhadap *total effect*, yang mengindikasikan mediasi parsial dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, kepuasan kebutuhan psikologis dasar merupakan mediator antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja.

Mediasi sempurna atau parsial ditentukan berdasarkan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen pada saat variabel mediator dikontrol. Mediasi sempurna ditandai dengan hilangnya signifikansi pengaruh langsung (c') setelah mediator dikontrol, sedangkan mediasi parsial terjadi apabila pengaruh langsung (c') tetap signifikan meskipun efek mediasi ($a \times b$) juga signifikan. Gambar 2 memperlihatkan bahwa penggunaan aktif Instagram masih memiliki pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja meskipun terdapat peran variabel mediator yaitu kepuasan kebutuhan psikologis dasar. Dapat dinyatakan bahwa mediasi yang terjadi pada model penelitian ini adalah mediasi parsial.

Untuk mengeksplorasi gambaran mediasi setiap kebutuhan, dilakukan analisis tambahan peran setiap kebutuhan sebagai mediator, seperti ditunjukkan oleh model mediasi pada Gambar 3. Hasil menunjukkan bahwa kepuasan kebutuhan terhubung memiliki peran mediasi paling besar dalam hubungan penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja, dengan nilai *indirect effect* sebesar .48 ($p < .001$). Pada kepuasan kebutuhan otonom, diperoleh nilai *indirect effect* sebesar .47 ($p < .001$), dan kepuasan kebutuhan kompeten diperoleh nilai *indirect effect* sebesar .01 ($p < .001$).



Figur 1. Model penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis dasar dengan mediator kepuasan kebutuhan psikologis dasar (** $p < .001$)



Figur 2. Model mediasi penggunaan aktif Instagram terhadap kesejahteraan psikologis remaja melalui kepuasan kebutuhan: (a) otonom, (b) kompeten, dan (c) terhubung

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja dimediasi oleh kepuasan kebutuhan psikologis dasar. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan aktif Instagram berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja, dan hubungan ini dimediasi secara parsial oleh kepuasan kebutuhan psikologis dasar. Artinya, penggunaan aktif Instagram bisa berhubungan secara langsung dengan kesejahteraan psikologis, juga secara tidak langsung melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar.

Temuan ini mendukung *self-determination theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2017), yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar merupakan fondasi bagi tercapainya kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini, kebutuhan terhubung dan kebutuhan otonom menunjukkan kontribusi yang lebih signifikan dibandingkan kebutuhan kompeten dalam menjembatani hubungan antara penggunaan aktif Instagram dan kesejahteraan psikologis remaja.

Kepuasan kebutuhan terhubung merujuk pada pemenuhan kebutuhan untuk membina hubungan dengan orang lain (Ryan & Deci, 2017). Pada masa remaja, individu memiliki kebutuhan lebih besar untuk terhubung dan mendapatkan dukungan dari teman sebayanya selain dari orangtua (McMahon et al., 2020; Paulsen & Berg, 2016; Tomé et al., 2014). Kebutuhan akan hubungan ini pun disertai oleh kebutuhan untuk merasa diterima dan populer di antara teman sebaya (Steinberg, 2017). Penelitian King (2015) menemukan bahwa rasa terhubung dengan orang tua melindungi remaja dari perasaan-perasaan negatif, sementara rasa terhubung dengan teman sebaya lebih memfasilitasi perasaan positif pada remaja. Penelitian ini memberikan hasil yang sejalan, dengan kepuasan kebutuhan terhubung berkorelasi positif secara signifikan dengan perasaan positif secara umum yang dialami oleh remaja sebagai salah satu dimensi kesejahteraan psikologis. Artinya, makin remaja merasa terhubung dengan orang lain, makin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka.

Pada penelitian ini, kepuasan kebutuhan terhubung yang dialami remaja berkaitan dengan aktivitas mengirim pesan langsung pada pengguna lain di Instagram. Melalui pesan langsung, remaja dalam penelitian ini saling bertukar informasi dan video-video menarik yang mereka peroleh saat menjelajahi Instagram, hal ini mencerminkan terhubungnya remaja dengan pengguna lain. Hasil ini sejalan dengan Antheunis et al. (2016) yang menyatakan bahwa media sosial, seperti Instagram, tidak hanya memberikan kontribusi positif dalam memfasilitasi pertemuan dengan teman baru, tetapi juga dapat mempertahankan bahkan memperkuat kualitas hubungan dengan teman yang sudah ada. Selain perasaan terhubung, pertukaran informasi melalui pesan langsung menunjukkan adanya sumber dukungan yang dapat diandalkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Verduyn et al. (2017) yang menemukan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan baik secara sosial, emosional, dan instrumental yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis.

Selain mengirim pesan langsung ke pengguna lain, aktivitas menandai (*tagging*) pengguna lain di dalam unggahan juga ditemukan terkait dengan kepuasan kebutuhan terhubung pada remaja. Tagging memiliki peran penting dalam membantu remaja mengekspresikan hubungan dan ikatan mereka dengan pengguna lain. Tagging di antara teman-teman dapat menandakan kedekatan dan pentingnya hubungan yang dimiliki (Burke et al., 2011; Burke & Kraut,

2014). Lebih dari sekadar tindakan teknis, *tagging* mengindikasikan tingkat kedekatan antara remaja dan orang yang ditandai. Ini menandakan bahwa mereka merasa dekat atau pentingnya hubungan tersebut dalam kehidupan mereka.

Kepuasan kebutuhan otonom merujuk pada pemenuhan kebutuhan untuk memiliki kontrol atas pilihan dan perilaku (Ryan & Deci, 2017). Menjadi individu yang otonom adalah salah satu aspek perkembangan yang fundamental bagi remaja. Kebutuhan akan otonomi meningkat secara signifikan selama masa remaja karena adanya perubahan dalam cara mereka memproses informasi. Pada usia remaja, individu mulai mampu melihat sudut pandang yang berbeda dari berbagai sumber informasi yang mereka terima dan ini menjadi dasar bagi mereka untuk membuat keputusan sendiri (Steinberg, 2017). Keterlibatan remaja dalam aktivitas aktif di media sosial, seperti Instagram, dapat membantu menggantikan kebutuhan otonomi yang terhambat dengan memberikan remaja pilihan, kontrol, dan kesengajaan dalam tindakan mereka (Sheldon et al., 2011; Vansteenkiste et al., 2019). Dengan kata lain, penggunaan aktif Instagram dapat memberikan kesempatan memuaskan kebutuhan otonomi pada remaja yang merasa kehidupan *offline* mereka terbatas dan terkendali.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kepuasan kebutuhan otonom pada remaja berkorelasi dengan perasaan positif secara umum yang mereka alami sebagai salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan De-Juanas et al. (2020) yang menemukan bahwa semakin tinggi rasa otonom yang dimiliki oleh remaja, maka kesejahteraan mereka pun akan semakin tinggi. Perasaan otonomi yang dimiliki oleh remaja memberikan mereka peluang untuk terus mengembangkan diri dengan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan potensi yang mereka miliki, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam penelitian ini, aktivitas aktif seperti mengunggah foto atau video di Instagram ditemukan berkorelasi positif secara signifikan dengan kepuasan kebutuhan otonom pada remaja. Remaja yang terlibat dalam kegiatan berbagi foto atau video melalui Instagram memiliki kesempatan untuk memilih gambar yang mencerminkan identitas dan kepribadian mereka. Hal ini bisa menjadi wadah bagi remaja untuk menunjukkan hobi, minat, atau aspek lain dari diri mereka yang ingin mereka bagikan dengan teman-teman dan pengikut mereka di Instagram. Penggunaan Instagram di kalangan remaja dapat berkontribusi pada perasaan memiliki pilihan dan kebebasan dalam mengekspresikan diri, dan memberikan kendali pada remaja atas cara orang lain memandang mereka (Dhir et al., 2017; Guadagno et al., 2012; Krämer & Winter, 2008).

Selain aktivitas mengunggah mengepos foto atau video, menandai pengguna lain juga berkorelasi signifikan dengan kepuasan kebutuhan otonom pada remaja dalam penelitian ini. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa aktivitas menandai pengguna lain di Instagram menjadi cara remaja untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan hubungan *online* yang mereka miliki, serta menjadi tanda seberapa dekat dan pentingnya hubungan tersebut dalam kehidupan mereka. Artinya, remaja tidak hanya memiliki kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih luas, tetapi juga dapat mengelola dan mengontrol hubungan tersebut sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini sejalan dengan Karahanna et al. (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan Instagram di kalangan remaja memberi mereka kesempatan untuk memilih dengan siapa mereka ingin terhubung sehingga hal ini mendukung pemenuhan kebutuhan otonomi mereka.

Selain kebutuhan terhubung dan otonom, terdapat satu kebutuhan lagi yang perlu terpenuhi, yaitu kebutuhan untuk kompeten. Kebutuhan untuk kompeten adalah keinginan untuk secara efektif menguasai lingkungan, mampu menghadapi tantangan, dan memiliki dampak positif pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, kompetensi tidak merujuk pada keterampilan seseorang, tetapi lebih pada perasaan yakin dan mampu dalam tindakannya, yang diperoleh melalui eksplorasi, pembelajaran, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial (Ryan & Deci, 2017).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kepuasan kebutuhan kompeten pada remaja memiliki korelasi positif dengan aktivitas menjelajahi Instagram secara aktif seperti memberikan komentar atau menyukai unggahan pengguna lain. Seiter (2016) menjelaskan bahwa memberikan komentar di Instagram bukan hanya sekadar tindakan komunikasi,

melainkan juga cara bagi individu untuk mempertahankan hubungan sosial dengan pengguna lain. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi positif di media sosial, seperti memberikan komentar atau menyukai, dapat menjadi elemen penting dalam memenuhi kebutuhan kompeten remaja untuk terlibat dalam hubungan sosial yang positif. Partisipasi aktif remaja dalam lingkungan sosial *online* melalui diskusi, berbagi wawasan, atau memberikan dukungan melalui komentar dan *likes*, menciptakan pola interaksi yang positif dan secara bertahap meningkatkan rasa kompetensi mereka. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Ryan dan Deci (2002) bahwa interaksi terus-menerus dalam lingkungan sosial akan mempengaruhi kompetensi, terutama ketika interaksi tersebut berhasil secara konsisten (West & Vella-Brodrick, 2023).

Selain itu, Seiter (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat suatu pola timbal balik yang mendasari interaksi pengguna, ketika individu cenderung memberikan respons positif, seperti komentar atau *likes*, sebagai tanggapan atas respons yang mereka terima terlebih dahulu, atau menjadi langkah awal untuk mendapatkan hal serupa, terutama pada remaja yang memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap umpan balik sosial (Rudolph et al., 2021). Dapat dikatakan bahwa Instagram membangun lingkaran positif umpan balik yang dapat memenuhi kebutuhan remaja akan rasa kompetensi. Penekanan pada umpan balik positif sebagai pemenuhan kebutuhan kompeten remaja diungkapkan oleh Deci dan Ryan (2002) serta Parent (2023), yang menyoroti pentingnya umpan balik positif dalam konteks media sosial sebagai wadah potensial untuk mendapatkan penghargaan atas usaha individu. Fidan et al. (2021) mengungkapkan bahwa kurangnya *likes* setelah mengunggah konten di Instagram dapat berdampak pada suasana hati remaja, menegaskan bahwa jumlah respons positif memiliki implikasi langsung terhadap pengalaman emosional remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa interaksi aktif remaja dalam memberikan dan menerima umpan balik positif di Instagram merupakan mekanisme penting untuk memenuhi kebutuhan kompeten mereka.

Penelitian ini juga mengungkapkan, dari ketiga kebutuhan psikologis dasar yang ada, yaitu kebutuhan untuk otonom, kompeten, dan terhubung, kepuasan kebutuhan terhubung memiliki peran paling kuat dalam tercapainya kesejahteraan psikologis remaja dibanding kebutuhan lainnya. Berbeda dengan negara Barat yang berorientasi pada individualisme dan menekankan kompetensi dan otonomi, negara-negara dengan kultur kolektivisme seperti Indonesia lebih menekankan pada relasi sehingga kepuasan kebutuhan terhubung merupakan kepuasan kebutuhan dasar yang paling penting untuk terpenuhi dibandingkan kepuasan kebutuhan dasar lainnya (Halder, 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, fokus penelitian ini terbatas pada remaja pengguna Instagram sehingga hasil temuan tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Hal ini menekankan perlunya kehati-hatian dalam menginterpretasi hasil. Kedua, data mengenai durasi penggunaan Instagram pada remaja diperoleh melalui pelaporan diri (*self-report*), yang berisiko mengandung bias dan kurang akurat. Untuk penelitian lanjutan, penggunaan metode objektif seperti pengukuran waktu menggunakan aplikasi yang dapat dipantau langsung oleh peneliti. Ketiga, mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari suku Bali yang menganut adat *krama banjar* (Surpha, 2006), yang menekankan pentingnya melaksanakan gotong royong dan hidup bersama. Nilai-nilai ini ditanamkan sejak usia dini dan warga yang diwajibkan menjadi bagian dari *krama banjar* tetapi jika tidak mematuhi dapat menghadapi sanksi sosial, seperti dikucilkan, tidak diajak bergaul, tidak dibantu dalam situasi sulit, bahkan kesulitan dalam memperoleh tempat pemakaman jika meninggal dunia (Surpha, 2006). Norma sosial *krama banjar*, yang menekankan kepatuhan terhadap komunitas dan interaksi sosial sejak usia dini, kemungkinan memperkuat fokus remaja pada keterhubungan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, keterlibatan aktif remaja di Instagram dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, baik secara langsung maupun melalui terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar. Aktivitas tertentu di Instagram, seperti mengirim pesan langsung dan menandai pengguna lain, berkontribusi pada peningkatan kepuasan

kebutuhan terhubung remaja yang berkaitan erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis berupa perasaan positif dan ikatan emosional dengan orang lain. Selain itu, aktivitas seperti mengunggah foto atau video serta mengelola pertemanan melalui fitur penandaan juga berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan otonom, yang tercermin dalam perasaan memiliki kontrol dan kepuasan terhadap hidup. Walaupun kepuasan kebutuhan kompeten turut berperan, tetapi dampaknya tidak sebesar dua kebutuhan lainnya, kemungkinan karena pengaruh budaya kolektivistik yang lebih menekankan hubungan sosial sebagai penentu utama kesejahteraan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pemanfaatan Instagram oleh remaja diarahkan pada aktivitas yang mendorong pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Penerapan psikoedukasi kepada remaja dan orang tua menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat positif Instagram bila digunakan secara tepat. Remaja dapat diajak lebih aktif dalam aktivitas yang meningkatkan keterhubungan sosial dan ekspresi diri secara sehat.

Daftar Pustaka

- Abidin, F. A. (2020). *Pengaruh pengasuhan orangtua, kualitas pertemanan dan iklim sekolah terhadap kesejahteraan psikologis remaja Indonesia usia 12-15 tahun melalui kepuasan kebutuhan psikologis dasar* [Disertasi tidak dipublikasikan]. Universitas Padjadjaran.
- Abidin, F. A., Joefiani, P., Koesma, R. E., Yudiana, W., & Siregar, J. R. (2021). The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: validation in Indonesian adolescents. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 24(Special Issue 1), 1–8.
- Abidin, F. A., Yudiana, W., & Fadilah, S. H. (2022). Parenting style and emotional well-being among adolescents: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Frontiers in psychology*, 13, 901646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901646>
- Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Krahmer, E. (2016). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 348–371. <https://doi.org/10.1177/0272431614564060>
- Arora, P. (2014). Usurping public leisure space for protest: social activism in the digital and material commons. *Space and Culture*, 18(1), 55–68. <https://doi.org/10.1177/1206331213517609>
- Baker, S. A., & Walsh, M. J. (2018). 'Good Morning Fitfam': top posts, hashtags, and gender display on Instagram. *New Media & Society*, 20(12), 4553–4570. <https://doi.org/10.1177/1461444818777514>
- Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., & Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: a multilevel approach. *Journal of Adolescence*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>
- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J. E. (2014). Multifaceted concept of child well-being. In *Handbook of Child Well-Being* (pp. 1–27). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_134
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2021). Social media use and adolescents' well-being: developing a typology of person-specific effect patterns. *Communication Research*, 51(6), 691–716. <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2014). Growing closer on facebook. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 4187–4196. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557094>
- Burke, M., Kraut, R., & Marlow, C. (2011). Social capital on facebook. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 571–580. <https://doi.org/10.1145/1978942.1979023>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>

- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: the mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How can adolescents benefit from the use of social networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Deters, F. große, & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- Dhir, A., Torsheim, T., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2017). Do online privacy concerns predict selfie behavior among adolescents, young adults, and adults? *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00815>
- Eryilmaz, A. (2012). A model for subjective well-being in adolescence: need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561–574. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9863-0>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: a systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fidan, M., Debbag, M., & Fidan, B. (2021). Adolescents like Instagram! From secret dangers to an educational model by its use motives and features: an analysis of their mind maps. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(4), 501–531. <https://doi.org/10.1177/0047239520985176>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: the reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>
- Gerbaudo, P. (2012). *Tweets and the streets: Social media and contemporary activism*. Pluto Press.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575–588. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9864-z>
- Green, D. S., Goldstein, A. L., Zhu, J. Y., Hamza, C. A., Scharfe, E., & Molnar, D. S. (2024). Parents' influences on well-being in emerging adulthood: the role of basic psychological needs. *Journal of Child and Family Studies*, 33(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02912-0>
- Guadagno, R. E., Okdie, B. M., & Kruse, S. A. (2012). Dating deception: gender, online dating, and exaggerated self-presentation. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 642–647. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.010>
- Halder, M. M. (2016). *A cross-cultural evaluation of individualism and collectivism on communication strategies and social identity on online social media* [Doctoral dissertation, Nottingham Trent University].
- Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W., & Adam, E. K. (2012). Positive youth, healthy adults: does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.05.002>
- Hussey, A. J., Kanjilal, D., & Okunade, A. A. (2013). Effects of peers and social environment on adolescent psychological well-being. *International Journal of Business and Social Research (IJBSR)*, 3(2), 69–83. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=fa5421b12db433221e7fee5b47be93bca41b3cdb>
- Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.052>
- Kaba, İ. (2023). The research on the relationship between adolescents' use of information technologies and their psychological needs in terms of self-determination theory. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1258–1289. <https://doi.org/10.47793/hp.1353033>
- Karahanna, E., Xin Xu, S., Xu, Y., & Zhang, N. (2018). The needs–affordances–features perspective for the use of social media. *MIS Quarterly*, 42(3), 737–756. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2018/11492>
- Khan, Z. H., Watson, P. J., Naqvi, A. Z., Jahan, K., & Chen, Z. J. (2015). Muslim experiential religiousness in Pakistan: meaning in life, general well-being and gender differences. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(6), 482–491. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1079602>
- Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- King, R. B. (2015). Sense of relatedness boosts engagement, achievement, and well-being: a latent growth model study. *Contemporary Educational Psychology*, 42, 26–38. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.04.002>
- Ko, H.-C., & Kuo, F.-Y. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 75–79. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.016>
- Kocayoruk, E. (2012). The perception of parents and well-being of adolescents: link with basic psychological need satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3624–3628. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.117>
- Krämer, N. C., & Winter, S. (2008). Impression management 2.0: the relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology*, 20(3), 106–116. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.3.106>

- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik Proceedings 2013*, 1477–1491.
- Krause, L. A., & Harris, S. L. (2019). Get online to support wellbeing of graduate students. *ELife*, 8. <https://doi.org/10.7554/eLife.53178>
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: the relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81(11–12), 704–712. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01025-z>
- Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Lee, E.-Y., Yi, K. J., Walker, G. J., & Spence, J. C. (2017). Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among East Asian youth. *Leisure Sciences*, 39(4), 355–375. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1209139>
- Lee, K.-T., Noh, M.-J., & Koo, D.-M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: the mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413–418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Leong, L. Y., Hew, T. S., Ooi, K. B., Lee, V. H., & Hew, J. J. (2019). A hybrid SEM-neural network analysis of social media addiction. *Expert Systems with Applications*, 133, 296–316. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2019.05.024>
- Levin, K. A., Dallago, L., & Currie, C. (2012). The association between adolescent life satisfaction, family structure, family affluence and gender differences in parent–child communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9804-y>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. C., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: a meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–273. <https://doi.org/10.1093/ccc/zmz013>
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- McMahon, G., Creaven, A., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: the role of parent and peer relationships. *Stress and Health*, 36(3), 299–310. <https://doi.org/10.1002/smi.2923>
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Jianqun Fang, & Boiché, J. (2009). Balance across contexts: importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1031–1045. <https://doi.org/10.1177/0146167209337036>
- Mukaka, M. M. (2012). Statistics corner: a guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal : The Journal of Medical Association of Malawi*, 24(3), 69–71.
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936>
- Palomar-Lever, J., & Victorio-Estrada, A. (2014). Determinants of subjective well-being in adolescent children of recipients of the oportunidades human development program in Mexico. *Social Indicators Research*, 118(1), 103–124. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0407-7>
- Parent, N. (2023). Basic need satisfaction through social media engagement: a developmental framework for understanding adolescent social media use. *Human Development*, 67(1), 1–17. <https://doi.org/10.1159/000529449>
- Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariah, L., & Novita, S. (2023). Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for adolescents - Indonesian version. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2655–2665. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S412460>

- Paulsen, V., & Berg, B. (2016). Social support and interdependency in transition to adulthood from child welfare services. *Children and Youth Services Review*, 68, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.07.006>
- Rudolph, K. D., Davis, M. M., Skymba, H. V., Modi, H. H., & Telzer, E. H. (2021). Social experience calibrates neural sensitivity to social feedback during adolescence: a functional connectivity approach. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 47, 100903. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100903>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., van den Heuvel, W., & van Dijk, J. P. (2014). Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school. *Educational Research*, 56(4), 367–378. <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.965556>
- Seiter, C. (2016, August 10). *The psychology of social media: why we like, comment, and share online*. Buffer. <https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/>
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: a longitudinal study in a Chinese context. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(1), 27–44.
- Shek, D. T. L., & Lin, L. (2014). Personal well-being and family quality of life of early adolescents in Hong Kong: do economic disadvantage and time matter? *Social Indicators Research*, 117(3), 795–809. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0399-3>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766–775. <https://doi.org/10.1037/a0022407>
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: the role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Statista. (2022). *Indonesia: share of Instagram users by age 2022*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1078350/share-of-instagram-users-by-age-indonesia/>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). Mc Graw Hill Education.
- Surpha, I. W. (2006). *Seputar Desa Pakraman dan adat Bali: dilengkapi dengan himpunan keputusan Seminar Kesatuan Tafsir Terhadap Aspek-aspek Agama Hindu I-IX dan Perda Nomor 3 Tahun 2001 Tentang Desa Pakraman*.
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S., & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: the multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in psychology*, 7, 1409. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01409>
- Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents' school-related subjective well-being: the mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Social Indicators Research*, 128(1), 105–129. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1021-7>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tomé, G., de Matos, M. G., Camacho, I., Simões, C., & Diniz, J. A. (2014). Friendships quality and classmates support: how to influence the well-being of adolescents. *Higher Education of Social Science*, 7(2), 149–160. <https://doi.org/10.3968/5656>

- Trifiro, B. M. (2018). *Instagram use and its effect on well-being and self-esteem* [Master's thesis, Bryant University]. <https://digitalcommons.bryant.edu/macomm/4/>
- Trifiro, B. M., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(3), 1–5. <https://doi.org/10.1037/tmb0000043>
- Turk, Y. (2021). *Active and passive Instagram use: Female undergraduate's social comparison behaviors, self-esteem, and contingent self-worth* [Doctoral dissertation, Muhlenberg College].
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Lehto, J. E. (2013). Social factors explaining children's subjective happiness and depressive symptoms. *Social Indicators Research*, 111(2), 603–615. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0022-z>
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2019). Seeking stability in stormy educational times: a need-based perspective on (de)motivating teaching grounded in self-determination theory. In E. N. Gonida & M. S. Lemos (Eds.), *Motivation in education at a time of global change: Theory, research, and implications for practice* (pp. 53–80). Emerald Publishing. <https://doi.org/10.1108/S0749-742320190000020004>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- 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>
- Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294–302. <https://doi.org/10.1037/tps0000076>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2023). Adolescent social media use: cultivating and constraining competence. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2277623>
- Wiederhold, B. K. (2018). The tenuous relationship between Instagram and teen self-identity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 215–216. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.29108.bkw>
- Wong, S. L., & McLellan, R. (2024). Adolescents' motivation to use social network sites from a psychological needs perspective. *Journal of Adolescence*, 96(2), 305–321. <https://doi.org/10.1002/jad.12276>
- Zhang, Y., Zhao, W., Jiang, T., Chen, X., & Luo, Y. (2021). Examining the relationship between social class and well-being in Chinese adolescents: the mediating role of basic psychological needs. *Youth & Society*, 53(7), 1211–1230. <https://doi.org/10.1177/0044118X211001101>