

**PENGARUH Mencari Bantuan Daring dan Persepsi
Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan
Subjektif pada Remaja Pengguna Media Sosial**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Lulu Khoiruningrum

1801619148

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Mencari Bantuan Daring dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap
Kesejahteraan pada Remaja Pengguna Media Sosial”

Nama Mahasiswa : Lulu Khoiruningrum
 Nomor Registrasi : 1801619148
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 9 Agustus 2023

Pembimbing I



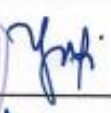




Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
 NIP. 197909252002122001

Pembimbing II



Herdiyan Maulana, Ph.D
 NIP. 198212302009121003

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Mira Ariyani, Ph.D. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2023
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si. (Anggota)****		21 Agustus 2023
Reny Rustyawati, M.A. (Anggota)		21 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Lulu Khoiruningrum

NIM : 1801619148

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Mencari Bantuan Daring dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan pada Remaja Pengguna Media Sosial”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan Agustus tahun 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika saya ini tidak benar.

Jakarta, 18 September 2023

Yang menyatakan



(Lulu Khoiruningrum)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

QS. Al- Baqoroh, 2: 286



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada saya

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lulu Khoiruningrum
NIM : 180619148
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : elningrum01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Mencari Bantuan Daring dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Pengguna Media Sosial

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 September 2023

Penulis



(Lulu Khoiruningrum)

LULU KHOIRUNINGRUM

**PENGARUH Mencari Bantuan Daring dan Persepsi
Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif pada
Remaja Pengguna Media Sosial**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengujian analisis regresi berganda. Teknik *accidental sampling* dilakukan dalam pengambilan sampel dan memperoleh 377 responden dengan kriteria remaja berusia 12-25 tahun, pengguna media sosial, dan berdomisili di Jakarta. *Satisfaction with Life Scale*, *Online Help Seeking Questionnaire*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah meningkatkan kecenderungan dalam mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial dapat mengurangi tekanan dari masalah pribadi atau emosional sehingga permasalahan tersebut dapat dikendalikan dan merasa puas akan kualitas hidup yang dijalannya.

Kata kunci: Kesejahteraan Subjektif, Mencari Bantuan Daring, Persepsi Dukungan Sosial, Remaja

LULU KHOIRUNINGRUM

**THE INFLUENCE OF ONLINE HELP SEEKING AND PERCEIVED
SOCIAL SUPPORT ON SUBJECTIVE WELLBEING AMONG
ADOLESCENT WHO ARE SOCIAL MEDIA USERS**

THESIS

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education
State
State University of Jakarta
2023*

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of online help seeking and perceived social support on subjective well-being among adolescents who are social media users. This research adopts a quantitative approach using multiple regression analysis. The accidental sampling technique was employed to gather a sample of 377 respondents who meet the criteria of being adolescents aged 12-25 years, social media users, and residing in Jakarta. The Satisfaction with Life Scale, Online Help Seeking Questionnaire, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support were used as measurement tools in this study. The results reveal a significant relationship between online help seeking, perceived social support, and subjective well-being among adolescents who are social media users. The implications of this study suggest that increasing the tendency to online help seeking and fostering perceived social support can reduce the pressure of personal or emotional issues, thereby allowing these problems to be managed, and leading to greater satisfaction with their quality of life.

Keywords: *Subjective Well-being, Online Help Seeking, Perceived Social Support, Adolescent*



KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Mencari Bantuan Daring dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Pengguna Media Sosial”** dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk kelulusan Program Sarjana (S1). Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih secara tulus kepada:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si, selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, saran, dan nasehat selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk bimbingan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak Herdian Maulana, Ph.D selaku dosen pembimbing II skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, saran, serta arahan selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik
7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang diberikan selama kuliah.

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta untuk segala bantuannya dalam pengurusan administrasi.
9. Kedua orang tua saya, Dariyah dan Bachfian Pelana yang senantiasa memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan.
10. Keluarga besar tercinta yang selalu memberi dukungan dan do'a serta bantuan terbaiknya.
11. Khadijah Nur Khofifah selaku teman dekat yang selalu memberikan semangat dan memotivasi saya dalam proses pengerjaan skripsi.
12. Grup Ambiz dan grup Quda serta teman seperbimbingan yang selalu memberikan dukungan.
13. Seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi.
14. Terimakasih juga kepada *me, my self, and I* yang telah berjuang menyelesaikan skripsi ini.

Semoga ketulusan hati dan segala bantuan yang mereka berikan dibalas oleh Allah SWT. Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya dan sebagai perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.2.1 Apakah mencari bantuan daring berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?	4
1.2.2 Apakah persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?	4
1.2.3 Apakah mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kesejahteraan Subjektif (<i>Subjective Wellbeing</i>)	6
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Subjektif	6

2.1.2	Komponen Kesejahteraan Subjektif	7
2.1.3	Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Subjektif	7
2.2	Mencari Bantuan Daring (<i>Online Help Seeking</i>)	8
2.2.1	Definisi Mencari Bantuan Daring	8
2.2.2	Dimensi Mencari Bantuan Daring	9
2.2.3	Faktor Mencari Bantuan Daring	9
2.3	Persepsi Dukungan Sosial (<i>Perceived Social Support</i>)	10
2.3.1	Definisi Persepsi Dukungan Sosial	10
2.3.2	Dimensi Persepsi Dukungan Sosial	11
2.4	Remaja	12
2.4.1	Definisi Remaja	12
2.4.2	Karakteristik Remaja	13
2.5	Media Sosial	14
2.5.1	Definisi Media Sosial	14
2.5.2	Karakteristik Media Sosial	15
2.6	Dinamika Hubungan Kesejahteraan Subjektif dengan Mencari Bantuan Daring dan Persepsi Dukungan Sosial	16
2.7	Kerangka Pemikiran	17
2.8	Hipotesis	18
2.9	Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Tipe Penelitian	21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	21
3.2.1	Definisi Konseptual	21
3.2.2	Definisi Operasional	21
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.3.1	Populasi	22
3.3.2	Sampel	22
3.4	Teknik Pengumpulan Data	23
3.4.1	Instrumen <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)	23
3.4.2	Instrumen <i>Online Help-Seeking Questionnaire</i> (OHSQ)	24
3.4.3	Instrumen <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS)	26
3.5	Uji Coba Instrumen	26

3.5.1 Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS).....	27
3.5.2 Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas <i>Online Help-Seeking Questionnaire</i> (OHSQ)	28
3.5.3 Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	29
3.6 Teknik Analisis Data	31
3.6.1 Uji Hipotesis.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	32
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	32
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan	33
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu Mengakses Media Sosial.....	33
Rata-rata Waktu Mengakses Media Sosial	34
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pengetahuan Layanan Bantuan Profesional Daring	34
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Layanan Profesional yang Pernah Digunakan	34
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	35
4.2 Prosedur Penelitian	35
4.2.1 Persiapan Penelitian	35
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	36
4.3 Hasil Analisa Data Penelitian.....	36
4.3.1 Kesejahteraan Subjektif	36
4.3.2 Data Deskriptif Mencari Bantuan Daring	37
4.3.3 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial.....	38
4.3.4 Uji Linearitas	39
4.3.5 Uji Regresi Berganda.....	39
4.4 Pembahasan	43
4.5 Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46

5.2 Implikasi	46
5.3 Saran	46
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	47
5.3.2 Bagi Subjek Penelitian	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	55
.....	68



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan	33
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu Mengakses Media Sosial	34
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Pengetahuan Layanan Bantuan Profesional Daring	34
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Layanan Profesional yang Pernah Digunakan	35
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	35
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Kesejahteraan Subjektif	37
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif	37
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Mencari Bantuan Daring	38
Tabel 4. 11 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	38
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Persepsi Dukungan Sosial	39
Tabel 4. 13 Uji Linearitas	39
Tabel 4. 14 Uji Normalitas	40
Tabel 4. 15 Uji Multikolinieritas	40
Tabel 4. 16 Uji Heteroskedestisitas	40
Tabel 4. 17 Hasil Uji F	41
Tabel 4. 18 Hasil Uji t	41
Tabel 4. 19 Koefisien Determinasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Expert Judgement</i>	55
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	57
Lampiran 3. Hasil Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas	64
Lampiran 4. Outlier	66
Lampiran 5. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif	67
Lampiran 6. Kategorisasi Persepsi Dukungan Sosial.....	68
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas	68
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas.....	68
Lampiran 9. Hasil Uji Multikolinearitas	69
Lampiran 10. Hasil Uji Heteroskedastisitas	69
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	69
Lampiran 12. Korelasi.....	70
Lampiran 13. Sumbangan Efektif dan Relatif	71
Lampiran 14. Uji Statistik	71
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	72

