

Hubungan antara Pertemanan di Dunia Maya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Anggota Komunitas *Online Mutual Friends Club*

Angeline Melody Flowerentina Kussoy^{1*}, Vella Fitrisia Agustina², Sri Cahaya Kencana³

¹⁻³ Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa

Corresponding Email : angel.kussoy@gmail.com¹, fitrisia.a@gmail.com²,
cahya.psikolog27@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club. Variabel pertemanan di dunia maya diukur menggunakan Online Friendship Scale (OFS), sedangkan variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Psychological Well-Being Short-Scale (PWB). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota aktif komunitas online Mutual Friends Club yang berjumlah 1.020 orang. Sampel penelitian berjumlah 105 subjek yang diperoleh menggunakan teknik quota sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program IBM SPSS 23 Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,273 dan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Hubungan tersebut bersifat positif dengan tingkat kekuatan yang lemah, yang menunjukkan bahwa pertemanan di dunia maya memberikan kontribusi yang relatif kecil terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pertemanan di dunia maya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi kondisi psikologis individu.

Kata kunci: pertemanan di dunia maya; kesejahteraan psikologis; komunitas online; Mutual Friends Club.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between online friendship and psychological well-being among members of the Mutual Friends Club online community. The online friendship variable was measured using the Online Friendship Scale (OFS), while the psychological well-being variable was measured using the Psychological Well-Being Short-Scale (PWB). The population of this study consisted of 1,020 active members of the Mutual Friends Club online community. The sample comprised 105 subjects selected using a quota sampling technique. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of IBM SPSS 23 Statistics. The results showed a significant positive relationship between online friendship and psychological well-being among members of the Mutual Friends Club online community, with a correlation coefficient (r) of 0.273 and a significance value of $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The relationship is positive with a weak level of strength, indicating that online friendship contributes relatively little to psychological well-being. This implies that while online friendship is related to psychological well-being, there are other factors outside of this study that also influence an individual's psychological condition.

Keywords: online friendship; psychological well-being; online community; Mutual Friends Club.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara positif dan mengembangkan potensi yang dimilikinya (Ryff, 1995). Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara positif, menerima dirinya, serta mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Damiyati et al. (2024) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek yang penting pada individu dewasa awal karena tahap perkembangan tersebut dihadapkan pada berbagai tantangan, tekanan emosional, komitmen, serta penyesuaian diri.

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya, mulai dari kehidupan yang lebih mandiri, menentukan arah pendidikan maupun pekerjaan, hingga membangun hubungan sosial yang lebih luas. Aryana et al. (2024) menunjukkan bahwa individu dewasa awal dapat menghadapi berbagai kondisi kehidupan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya, terutama

ketika individu mengalami situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Seiring berjalannya waktu, aktivitas pekerjaan dan tuntutan kehidupan membuat interaksi sosial di dunia nyata menjadi tidak seintens sebelumnya. Lingkaran pertemanan perlahan menjadi lebih terbatas. Hasil survei Jakpat (2015) menunjukkan adanya penurunan jumlah teman dari universitas maupun teman untuk bersosialisasi seiring bertambahnya usia individu.

Hubungan relasional yang berkurang menyebabkan kesempatan untuk berbagi cerita dan mendapatkan dukungan emosional semakin berkurang, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Pătrașcu & Vaida, 2025). Sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, individu mulai memanfaatkan teknologi melalui komunitas online, salah satunya adalah Mutual Friends Club, komunitas yang berfokus pada pengembangan hubungan sosial dan pertemanan antarindividu dewasa awal. Berdasarkan observasi dan data We Are Social & Meltwater (2024), pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai lebih dari 176 juta orang, di mana sebagian besar menggunakannya untuk berinteraksi sosial. Komunitas Mutual Friends Club tidak hanya berinteraksi secara online (seperti melalui WhatsApp), tetapi juga mengadakan kegiatan tatap muka (*offline*) seperti karaoke dan olahraga bersama, yang menjembatani hubungan dunia maya menjadi hubungan nyata yang lebih mendalam (Marchellia & Siahaan, 2022).

Pertemanan berfungsi untuk saling membantu, berbagi, serta membuat individu merasa dipahami dan diterima (Berndt, 2002). Mussarat dan Masood (2023) menemukan bahwa kepercayaan dan penggunaan media sosial berkaitan erat dengan kualitas pertemanan online. Pertemanan di dunia maya dapat menjadi salah satu bentuk hubungan sosial yang memberikan kesempatan kepada individu untuk memperoleh dukungan dan membangun rasa kebersamaan. Helmi et al. (2017) menjelaskan bahwa pertemanan di dunia maya merupakan hubungan pertemanan yang terbentuk melalui ruang virtual, baik dengan individu yang baru dikenal maupun sebagai kelanjutan dari hubungan yang sebelumnya telah terbentuk. Pertemanan di dunia maya mencakup proses berbagi, kebersamaan, kesukarelaan, dan dukungan timbal balik.

Hubungan sosial yang positif dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Salah satu aspek yang dapat berkaitan dengan hubungan sosial adalah kesejahteraan psikologis. Ryff (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan dirinya. Kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth.

Hubungan antara pertemanan dengan kesejahteraan psikologis telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian terdahulu. Salsabila et al. (2024) menemukan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan pertemanan yang baik dapat memberikan dukungan, kepedulian, rasa nyaman, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan. Miething et al. (2017) juga menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang dilandasi kepercayaan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu.

Pertemanan yang terbentuk secara online juga dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk membangun hubungan sosial. Interaksi yang dilakukan secara online dapat menjadi sarana bagi individu untuk berkomunikasi, berbagi cerita, memperoleh informasi, serta memberikan maupun menerima dukungan dari orang lain. Dengan demikian, pertemanan di dunia maya secara teoritis dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena adanya hubungan sosial dan dukungan yang diperoleh melalui interaksi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota

komunitas online Mutual Friends Club dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial khususnya dalam memahami peran pertemanan di dunia maya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online juga bagi pengelola komunitas online Mutual Friends Club, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengembangkan kegiatan dan pola interaksi yang dapat mendukung terbentuknya hubungan sosial yang positif antaranggota. Serta bagi pengelola platform digital dan komunitas sosial, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengembangkan fitur, aktivitas, atau program yang mendukung terbentuknya interaksi sosial yang sehat dan positif di ruang digital.

LANDASAN TEORI

Pertemanan di Dunia Maya

Helmi et al. (2017) menjelaskan bahwa pertemanan di dunia maya merupakan hubungan pertemanan yang terbentuk melalui media internet, baik dengan individu yang baru dikenal maupun sebagai kelanjutan dari hubungan yang telah terbentuk sebelumnya. Pertemanan di dunia maya memungkinkan individu untuk melakukan interaksi, berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan membangun kebersamaan melalui ruang digital.

Pertemanan di dunia maya dalam penelitian ini diukur menggunakan Online Friendship Scale (OFS) yang dikembangkan oleh Helmi et al. (2017). Skala tersebut mencakup empat dimensi, yaitu sharing, voluntariness, companionship, dan mutual support.

Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan dengan penerimaan terhadap diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut meliputi self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur menggunakan Psychological Well-Being Short-Scale berdasarkan teori Ryff.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pertemanan di dunia maya sebagai variabel pertama dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel kedua.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota aktif komunitas online Mutual Friends Club yang berjumlah 1.020 orang. Sampel penelitian berjumlah 105 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan skala psikologi atau kuesioner melalui Google Forms yang disebarkan kepada anggota komunitas online Mutual Friends Club.

Pertemanan di dunia maya diukur menggunakan Online Friendship Scale (OFS) yang dikembangkan oleh Helmi et al. (2017). Skala ini terdiri atas 19 item dengan dimensi sharing, voluntariness, companionship, dan mutual support.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Psychological Well-Being Short-Scale yang terdiri atas 18 item yang diadaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025) berdasarkan teori Ryff. Skala tersebut mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu self-acceptance,

positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth.

Pada kedua variabel, yaitu pertemanan di dunia maya dan kesejahteraan psikologis, subjek diminta mengisi item pernyataan berdasarkan empat alternatif jawaban berbentuk frekuensi, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1 sampai 4.

Hasil uji validitas konstruk menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 23 menunjukkan nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) sebesar 0,671 untuk skala pertemanan di dunia maya dan 0,642 untuk skala kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memenuhi kriteria untuk dilakukan analisis faktor. Nilai Bartlett's Test of Sphericity pada kedua instrumen juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 105 subjek penelitian, variabel pertemanan di dunia maya (OFS) memiliki skor minimum sebesar 19 dan skor maksimum sebesar 50, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 36,72 serta standar deviasi sebesar 6,922. Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis (PWB) memiliki skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum sebesar 30, dengan nilai rata-rata sebesar 20,36 serta standar deviasi sebesar 3,258.

Tabel 1. Data Deskriptif Penelitian

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Pertemanan Di Dunia Maya	105	19	50	36.72	6.922
Kesejahteraan Psikologis	105	10	30	20.36	3.258

Uji Kategorisasi

Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa tingkat pertemanan di dunia maya pada anggota komunitas online Mutual Friends Club sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 18 responden (17,1%) berada pada kategori rendah, 71 responden (67,6%) berada pada kategori sedang, dan 16 responden (15,2%) berada pada kategori tinggi.

Pada variabel kesejahteraan psikologis, sebanyak 15 responden (14,3%) berada pada kategori rendah, 77 responden (73,3%) berada pada kategori sedang, dan 13 responden (12,4%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar anggota komunitas berada pada kategori sedang baik dalam pertemanan di dunia maya maupun kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Pertemanan Di Dunia Maya	18 (17.1%)	71 (67.6%)	16 (15.2%)
Kesejahteraan Psikologis	15 (14.3%)	77 (73.3%)	13 (12.4%)

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Menurut Yuvianingtias et al. (2024) uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menilai apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal, yang merupakan prasyarat utama sebelum melakukan analisis regresi.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap nilai residual, diperoleh nilai statistik (K-S Z) sebesar 0,079 dengan nilai signifikansi

sebesar 0,114. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik yaitu korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	K-S Z	Keterangan
Pertemanan Di Dunia Maya Kesejahteraan Psikologis	0.114	0.079	Normal

Uji Linearitas

Menurut Sutrisno dan Arsanti (2023) uji linearitas adalah pengujian untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat membentuk garis lurus sehingga model regresi dapat memberikan estimasi yang akurat.

Uji linearitas dilakukan menggunakan metode *One-Way ANOVA* untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel pertemanan di dunia maya (OFS) dan kesejahteraan psikologis (PWB) bersifat linear. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,906 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari bentuk hubungan linear, sehingga hubungan antara variabel pertemanan di dunia maya (OFS) dan kesejahteraan psikologis (PWB) dapat dinyatakan linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Selain itu, nilai signifikansi pada *Linear Term* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel pertemanan di dunia maya (OFS) dan kesejahteraan psikologis (PWB).

Uji Hipotesis Korelasi

Menurut Duwi Priyatno (2013, dalam Sari, 2023) analisis korelasi *pearson* disebut juga dengan korelasi *product moment* adalah analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,273 dengan nilai signifikansi (P) sebesar 0,005. Dengan nilai $P < 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah.

Uji Koefisiensi Determinasi

Menurut Sugiyono (2017) koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu nilai (R^2).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,273 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005. Berdasarkan nilai koefisien korelasi tersebut, diperoleh koefisien determinasi sebesar 7,45% yang dihitung menggunakan rumus $KD = r^2 \times 100\% = (0,273)^2 \times 100\% = 7,45\%$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pertemanan di dunia maya memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis sebesar 7,45%, sedangkan sisanya sebesar 92,55% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anggota yang memiliki tingkat pertemanan di dunia maya lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori lemah.

Hubungan positif tersebut dapat dipahami melalui fungsi hubungan pertemanan dalam kehidupan individu. Pertemanan dapat menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh informasi, mendapatkan bantuan, serta merasa diterima oleh orang lain. Dalam komunitas online Mutual Friends Club, anggota dapat melakukan percakapan, berbagi informasi, memberikan pendapat, dan meminta pendapat dari anggota lainnya. Interaksi tersebut dapat memberikan pengalaman sosial yang positif bagi anggota komunitas.

Temuan ini sesuai dengan teori Ryff yang menjelaskan bahwa salah satu dimensi kesejahteraan psikologis adalah *positive relations with others*. Hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Pertemanan yang terbentuk melalui komunitas online dapat menjadi salah satu bentuk hubungan sosial yang memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh pengalaman tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Salsabila et al. (2024) yang menemukan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan pertemanan yang baik dapat memberikan dukungan, kepedulian, rasa nyaman, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa hubungan sosial yang terbentuk melalui pertemanan dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian juga sejalan dengan Miething et al. (2017) yang menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang dilandasi kepercayaan berkaitan dengan *psychological well-being*. Keberadaan hubungan sosial yang memberikan rasa percaya dan dukungan dapat membantu individu memperoleh pengalaman interpersonal yang positif. Dalam konteks Mutual Friends Club, interaksi antaranggota dapat menjadi salah satu ruang bagi individu untuk memperoleh pengalaman sosial tersebut.

Walaupun terdapat hubungan yang signifikan, kekuatan hubungan dalam penelitian ini tergolong lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemanan di dunia maya bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis anggota komunitas. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis individu dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain di luar pertemanan di dunia maya.

Nilai koefisien korelasi yang rendah juga menunjukkan bahwa peningkatan pertemanan di dunia maya tidak selalu diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis dalam jumlah yang besar. Hal ini dapat terjadi karena interaksi online memiliki karakteristik yang berbeda dengan interaksi secara langsung. Intensitas komunikasi secara online tidak selalu menunjukkan kedekatan emosional atau kualitas hubungan yang terbentuk. Selain itu, anggota Mutual Friends Club juga dapat memperoleh dukungan dan pengalaman sosial dari hubungan di luar komunitas.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pertemanan di dunia maya memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis, tetapi hubungan tersebut tergolong lemah. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pertemanan yang terbentuk melalui ruang online dapat menjadi salah satu bagian dari pengalaman sosial yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pertemanan di dunia maya dengan kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas online Mutual Friends Club. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat pertemanan di dunia maya, maka cenderung semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis anggota komunitas. Meskipun terdapat hubungan yang signifikan, kekuatan hubungan yang lemah tersebut menunjukkan bahwa pertemanan di dunia maya memberikan kontribusi sebesar 7,45% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 92,55% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. L. (2021). Pengaruh citra merek, promosi dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen pada e-commerce Tokopedia di kota Manado. *Jurnal Emba*, 9(2), 663-674.
- Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology (Brno)*, 6(3).
- Ardelia, V., & Jaro'ah, S. (2023). *Exploring social media use integration based on educational level among emerging adults. International Journal of Current Educational Research*, 2(2), 106–114.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Azwar, S. (2012). Metode penelitian psikologi. *Pustaka Pelajar*.
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). *Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. Journal of Adult Development*, 16(4), 209–222.
- Berndt, T. J., & Perry, T. B. (1986). Children's perceptions of friendships as supportive relationships. *Developmental psychology*, 22(5), 640.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of social and Personal Relationships*, 11(3), 471-484.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Dai, P., Wang, N., Kong, L., Dong, X., & Tian, L. (2023). *A large number of online friends and a high frequency of social interaction compensate for each other's shortage in regard to perceived social support. Current Psychology*, 42(2), 1575–1584.
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297-1305.
- Dungga, S. A., Zainuddin, K., & Irdianti. (2024). Kualitas pertemanan dan subjective well-being remaja akhir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2).
- Dwitya, M. S. (2022). *Semakin dewasa teman semakin sedikit. Personal Growth*.

- Faizin, I. M., Hermawan, Y., & Srigustini, A. (2025). Teknik analisis data: Uji deskriptif dan prasyarat regresi. *COSMOS: Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi dan Teknologi*, 2(3).
- Falki, S., & Khatoon, F. (2016). Friendship and psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 125-131.
- Fatwikiningsih, N. (2024). *TEORI PSIKOMETRI DALAM PRAKTIK: Efisien, Jelas, dan Praktis*. Penerbit Andi.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Helmi, A. F., Rembulan, C. L., & Priwati, A. R. (2021). Riset-riset *cyberpsychology*.
- Helmi, A. F., Widhiarso, W., & Husna, A. N. (2017). The development of online friendship scale. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 7(4), 12-25.
- Hidayat, D. O., Murti, V. D., Aliyah, S. N., & Bustami, N. A. H. (2025). Hubungan Antara Pertemanan Online Dengan Pengungkapan Diri Online Pada Mahasiswa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(5), 8300-8307.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141-149.
- Idfar, L. M. P., & Ferdian, F. R. (2022). HUBUNGAN ONLINE FRIENDSHIP QUALITY DENGAN KECEMASAN AKAN MENGHADAPI TUGAS AKHIR STUDI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM PANDEMI COVID-19. *MANASA*, 11(2), 22-37.
- Illahi, A. P., & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan antara loneliness dengan online friendship pada remaja di Sumatera Barat. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 5(4), 3607–3615.
- Jakmin. (2015). *Circle of friends and how they are connected in Indonesia – Survey report*. JAKPAT Insight.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., & Dill, J. (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in human behavior*, 29(3), 896-900.
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being: CC Luijten et al. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3161-3178.
- Luis, S., Indra, R., Tandra, S., Christine, V., Sandhieka, N., Simamora, B. S., & Ferdian, F. R. (2022). Pengembangan alat ukur Online Friendship Quality Scale (OFQS). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 20–31.
- Marchellia, R. I. A. C., & Siahaan, C. (2022). Penggunaan Media Sosial Dalam Hubungan Pertemanan. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 11(1), 1-7.
- Miething, A., Almquist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J., & Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian journal of public health*, 45(3), 244-252.
- Mukti, A. D., Praditar, B. S., & Setiyawanr, A. (2022). Analisis Faktor Psikologi Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada PT. XYZ. *Jurnal Teknik Industri*, 2(2), 53-58.
- Mulyadi, D. L. D. (2024). Kontribusi self-compassion terhadap psychological well-being dewasa awal yang mengalami quarter life crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(4).

- Mussarat, R., & Masood, A. (2023). Social Networking as Determinant of Online Friendship Quality and Trust: Case of Pakistan. *UCP Journal of Mass Communication*, 1(2), 22-34.
- Nusantara, M. A. H. (2023). Pengaruh Loyalitas dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai (Studi Pada Perusahaan Umum Daerah Sumber Sejahtera di Bangkalan). *Jurnal Kajian Ilmu Manajemen (JKIM)*, 3(4).
- Nusantara, Z. P., Minarni, M., & Hayati, S. (2023). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 202-206.
- Orprinatalia, D. (2014). Hubungan Antara Kualitas Pertemanan Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja (CD+ Cetak).
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental psychology*, 29(4), 611.
- Parks, M. R., & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(4).
- PĂTRAȘCU, S. G., & VAIDA, S. (2025). Friendship and Wellbeing in Emergent Adults. A Systematic Review. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Psychologia-Paedagogia*, 70(1).
- Pramudya, D. E., Priharsari, D., & Perdanakusuma, A. R. (2022). Analisis Pengaruh Kedekatan Anggota Komunitas Online yang Berdampak pada Hubungan di Dunia Nyata melalui Penggunaan Teknologi. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 6(2), 891-898.
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9(4), 306-312.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Ratri, A. P. P., & Helmi, A. F. (2023). Properti psikometri skala online friendship pada siswa sekolah menengah pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(1), 38-54.
- Rumina, R. (2024). Tehnik pengumpulan data dalam penelitian pendidikan. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 157-177.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- SALSA, B. A. (2024). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA AWAL DENGAN STATUS PENGANGGURAN. *PSYCHOPEDIA JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG Учредители: Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 9(1), 50-54.
- Salsabila, P. M. N., & Ramadhani, A. (2025). Hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 6(2), 496-506.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis faktor-faktor keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910-3920.
- Santoso, S. (2019). Menguasai statistik dengan SPSS 25. *Elex Media Komputindo*.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, F. M., Hadiati, R. N., & Sihotang, W. (2023). Analisis korelasi pearson jumlah penduduk dengan jumlah kendaraan bermotor di provinsi Jambi. *Multi Proximity: Jurnal Statistika*, 2(1), 39-44.
- Stats Writer. (2026). *How to find and use Pearson correlation critical values*. Arab Psychology Scales.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Sukabumi, S. P. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Sutrisno, T., & Arsanti, T. A. (2023). Uji asumsi klasik dalam penelitian manajemen. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 7(1), 95–104.
- Talmud, I., & Mesch, G. S. (2006). Online friendship formation, communication channels, and social closeness. *International Journal of Internet Science*, 1(1), 29–44.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Trisnawati, N. A., Abdillah, R., Supriyadi, T., & Dayita, H. (2025). Hubungan antara kualitas pertemanan dengan subjective well-being pada siswa SMA X Tambun Selatan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(5), 40–56.
- We Are Social & Meltwater. (2024). Digital 2024: Indonesia. *We Are Social*.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well Being*. New York: Nova Science Publishers.
- Yuvianingtias, C. S., Kurniawan, A., & Puspitaningtyas, R. (2024). Prasyarat analisis regresi: Uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 68, 1–19.