

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DENGAN KONSEP DIRI MAHASISWA
UNIVERSITAS NASIONAL KARANGTURI SEMARANG****Luis Enrico Trisandy Jadmiko¹, Menik Tetha Agustina²**Universitas Nasional Karangturi^{1,2}e-mail: luis.enrico2018@gmail.com

Diterima: 25/7/2026; Direvisi: 10/8/2026; Diterbitkan: 15/8/2026

ABSTRAK

Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa berpotensi memengaruhi persepsi dan evaluasi terhadap dirinya. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Pengumpulan data menggunakan Skala Penggunaan Media Sosial dan Skala Konsep Diri berbasis model *Likert* kepada 120 mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data inferensial menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* setelah memenuhi uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov* $Z = 0,078$; $p = 0,200$) dan linieritas ($F = 1,124$; $p = 0,287$). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan konsep diri mahasiswa dengan koefisien korelasi $r = -0,341$ ($p = 0,001$). Nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,116 mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 11,6 persen terhadap variasi konsep diri mahasiswa, sementara 88,4 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor luar. Simpulan utama menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah konsep diri mahasiswa. Temuan ini merekomendasikan perlunya penguatan program literasi digital dan layanan konseling psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Penggunaan Media Sosial, Konsep Diri, Mahasiswa, Perbandingan Sosial, Psikologi Sosial, Perilaku Digital.*

ABSTRACT

High social media usage intensity among university students potentially affects how individuals perceive and evaluate themselves. This quantitative correlational study aimed to analyze the relationship between social media use and self-concept among students at Universitas Nasional Karangturi Semarang. Data were collected using the Social Media Use Scale and the Self-Concept Scale based on Likert modeling administered to 120 active students aged 18–24 years selected through purposive sampling. Inferential data were analyzed using Pearson Product-Moment Correlation after fulfilling normality (*Kolmogorov-Smirnov* $Z = 0.078$; $p = 0.200$) and linearity testing ($F = 1.124$; $p = 0.287$). Hypothesis testing results revealed a significant negative relationship between social media use and student self-concept with a correlation coefficient of $r = -0.341$ ($p = 0.001$). The R-square coefficient of determination of 0.116 indicated that social media use contributed 11.6 percent to the variation in student self-concept, while the remaining 88.4 percent was influenced by external factors. The main conclusion confirms that higher social media usage intensity is associated with lower student self-concept. These findings recommend strengthening digital literacy programs and psychological counseling services within higher education institutions.

Keywords: *Social Media Use, Self-Concept, University Students, Social Comparison, Social Psychology, Digital Behavior.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan, terutama di kalangan mahasiswa sebagai *digital native*. Kehadiran media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang utama bagi individu untuk membangun identitas sosial. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, dan X memungkinkan mahasiswa terhubung secara terus-menerus tanpa batas ruang dan waktu. Namun demikian, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memunculkan berbagai konsekuensi psikologis yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menjadi faktor penting yang membentuk konsep diri mahasiswa secara bertahap.

Konsep diri merupakan konstruk psikologis sentral dalam menggambarkan bagaimana seseorang memahami, menilai, dan mengevaluasi dirinya pada masa dewasa awal. Mahasiswa dengan konsep diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri, adaptasi akademik, serta kesejahteraan psikologis yang lebih optimal dalam kehidupannya. Sebaliknya, konsep diri negatif membuat mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan sosial, ketidakpastian identitas, serta ketidakmampuan menyesuaikan diri. Literatur menunjukkan bahwa konsep diri berkaitan erat dengan kualitas interaksi sosial, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan keberhasilan tugas perkembangan (Alawiyah et al., 2022; Hamidi et al., 2020; Masturah, 2017; Pedhu, 2022). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri mahasiswa menjadi penting untuk mendukung perkembangan psikologis yang sehat.

Penggunaan media sosial di satu sisi memberikan akses informasi dan perluasan jaringan sosial, namun di sisi lain menjadi sumber tekanan psikologis. Fenomena seperti *fear of missing out* (FoMO), *phubbing*, *cyberloafing*, hingga perbandingan sosial yang destruktif sering muncul dari aktivitas digital harian. Penelitian menunjukkan intensitas penggunaan media sosial meningkatkan perilaku *phubbing* dan *cyberloafing* yang mengganggu kualitas interaksi langsung (Megawati et al., 2023; Rahayu, 2021; Taufiqurrahman et al., 2024). Penggunaan platform digital juga dapat meningkatkan prokrastinasi akademik yang berdampak negatif pada evaluasi kemampuan diri mahasiswa (Tannia & Monika, 2022). Dampak-dampak perilaku digital ini secara kumulatif berpotensi memengaruhi persepsi serta evaluasi mahasiswa terhadap kapabilitas dirinya sendiri.

Mekanisme hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri dapat dipahami melalui *social comparison theory* atau teori perbandingan sosial. Dalam lingkungan media sosial, paparan terhadap representasi kehidupan ideal pengguna lain sering memicu kecenderungan *upward social comparison* secara masif. Proses membandingkan diri ini dapat mereduksi tingkat *self-esteem* serta memicu penurunan nilai konsep diri mahasiswa (Auliannisa & Hatta, 2022; Baun & Rahayu, 2023; Febrianthi & Supriyadi, 2021; Putra, 2018). Namun, dampak negatif perbandingan sosial di media sosial dapat dimoderasi oleh faktor internal seperti *gratitude* dan *self-compassion* (Ernest, 2023; Firdaus et al., 2023; Yamani et al., 2024). Dengan demikian, dinamika interaksi di media sosial berpengaruh langsung terhadap persepsi evaluatif individu.

Intensitas penggunaan media sosial juga berhubungan erat dengan timbulnya masalah kesehatan mental yang berdampak pada pembentukan persepsi diri. Penelitian mencatat bahwa intensitas media sosial yang tidak terkontrol meningkatkan stres, kecemasan, depresi, dan penurunan *self-esteem* (Audinah et al., 2019; Gunawan et al., 2021; Windrati et al., 2023). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang baik dapat terhindar dari kecemasan

sosial dan keterasingan informasi digital (Sianipar & Kaloeti, 2019). Meskipun demikian, studi yang menguji secara langsung hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsep diri multidimensi masih terbatas (Adityaputra & Salma, 2022; Matang & Riyanti, 2023; Saputro & Shovmayanti, 2024). Kesenjangan literatur ini menegaskan pentingnya melakukan kajian empiris yang spesifik pada konteks mahasiswa perguruan tinggi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan antara penggunaan media sosial dengan empat dimensi konsep diri (fisik, sosial, akademik, dan psikologis) pada mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Penelitian ini difokuskan pada dinamika psikologis mahasiswa dalam lingkungan akademis yang terjangkau akses internet tinggi. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 83,3% mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari tiga jam sehari dan sering membandingkan diri dengan pengguna lain. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi psikologi perkembangan serta kontribusi praktis bagi layanan konseling mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan konsep diri mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang?".

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional ini dilaksanakan di Universitas Nasional Karangturi Semarang pada bulan Maret hingga April 2026. Desain korelasional digunakan untuk mengukur derajat hubungan alami antara penggunaan media sosial (X) dan konsep diri (Y) tanpa manipulasi variabel. Pendekatan ini relevan untuk menganalisis perilaku digital dan aspek psikologis mahasiswa secara *cross-sectional* (Megawati et al., 2023; Tannia & Monika, 2022; Taufiqurrahman et al., 2024). Peneliti mengumpulkan data primer menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Universitas Nasional Karangturi Semarang, memiliki akun media sosial aktif, serta menggunakannya secara rutin setiap hari. Penggunaan teknik *purposive sampling* memastikan bahwa seluruh sampel memiliki pengalaman relevan terkait penggunaan media sosial (Gunawan et al., 2021; Saputro & Shovmayanti, 2024; Tannia & Monika, 2022). Berdasarkan karakteristik demografis, sampel terdiri dari 72 mahasiswa perempuan (60%) dan 48 mahasiswa laki-laki (40%).

Data dikumpulkan menggunakan dua skala kuesioner berskala Likert empat pilihan respons. Skala Penggunaan Media Sosial (24 aitem) mengukur intensitas, frekuensi, durasi, dan aktivitas penggunaan. Uji validitas aitem skala ini menghasilkan koefisien $r_{it} = 0,312$ hingga $0,684$ dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,885$. Skala Konsep Diri (28 aitem) mengukur dimensi fisik, sosial, akademik, dan psikologis. Uji validitas aitem skala ini menghasilkan koefisien $r_{it} = 0,335$ hingga $0,712$ dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,902$. Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial parametrik. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung nilai *mean*, deviasi standar, dan kategorisasi skor variabel. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi $p < 0,05$ untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan (Baun & Rahayu, 2023; Febrianthi & Supriyadi, 2021; Gunawan et al., 2021; Putra, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa aktif Universitas Nasional Karangturi Semarang yang merupakan pengguna aktif media sosial. Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin, responden terdiri atas 72 mahasiswa perempuan (60,0%) dan 48 mahasiswa laki-laki (40,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	72	60,0
Laki-laki	48	40,0
Total	120	100,0

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai skor penggunaan media sosial dan konsep diri pada responden penelitian. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Penggunaan Media Sosial	120	45	108	78,42	12,37
Konsep Diri	120	51	112	81,65	10,54

Berdasarkan Tabel 2, variabel penggunaan media sosial memiliki nilai rata-rata ($M = 78,42$; $SD = 12,37$), sedangkan variabel konsep diri memiliki nilai rata-rata ($M = 81,65$; $SD = 10,54$). Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi skor pada kedua variabel yang diteliti.

Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S Z	Sig.
Penggunaan Media Sosial	0,078	0,200
Konsep Diri	0,071	0,200

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, data penggunaan media sosial dan konsep diri berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Sedangkan hasil uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri bersifat linear. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.
Deviation from Linearity	1,124	0,287

Berdasarkan tabel 4 nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,287 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri bersifat linear. Oleh karena itu, analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis Korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r	p	Keterangan
Penggunaan Media Sosial – Konsep Diri	-0,341	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,341$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan konsep diri pada mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan konsep diri diterima. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai $r = -0,341$ menunjukkan hubungan pada kategori rendah hingga sedang. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar $R^2 = (-0,341)^2 = 0,116$. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 11,6% terhadap variasi konsep diri mahasiswa. Kontribusi sebesar 11,6% ini menjelaskan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin rendah konsep diri mahasiswa, meskipun pengaruhnya berada dalam kategori sedang. Adapun sisa variasi sebesar 88,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan sosial lain di luar variabel penelitian ini, seperti dukungan keluarga, kepribadian, dan lingkungan akademis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan konsep diri mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang ($r = -0,341$; $p = 0,001$). Arah korelasi negatif menandakan bahwa semakin tinggi intensitas dan durasi penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat konsep diri yang dimiliki mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan digital berperan sebagai ruang interaksi sosial yang secara aktif memengaruhi evaluasi kognitif dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Pembentukan persepsi diri pada masa dewasa awal sangat rentan terhadap umpan balik dan norma sosial yang berkembang di platform media sosial. Oleh karena itu, pengalaman berinteraksi di ruang digital menjadi variabel determinan yang berkaitan dengan positif atau negatifnya konsep diri mahasiswa.

Temuan ini selaras dengan studi terdahulu yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mental dan evaluasi diri individu. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi berkorelasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, gangguan tidur, dan rendahnya *self-esteem* (Audinah et al., 2019; Gunawan et al., 2021; Windrati et al., 2023). Ketika mahasiswa menghabiskan waktu terlalu lama di platform digital, mereka terpapar standar sosial ideal yang memicu tekanan emosional. Tekanan psikologis ini merembet pada munculnya perasaan tidak puas terhadap pencapaian fisik, akademik, maupun sosial yang diukurnya secara pribadi. Akibatnya, penilaian menyeluruh terhadap variabel konsep diri menjadi menurun seiring tingginya aktivitas media sosial.

Perspektif *social comparison theory* menjelaskan bahwa hubungan negatif ini dipicu oleh kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial. Paparan konten yang telah dikurasi secara selektif oleh pengguna lain sering kali memunculkan *upward social comparison* yang tidak realistis (Auliannisa & Hatta, 2022; Baun & Rahayu, 2023; Febrianthi & Supriyadi, 2021; Putra, 2018). Ketika mahasiswa melihat keberhasilan atau penampilan fisik pengguna lain yang dianggap lebih sempurna, mereka cenderung mengevaluasi diri secara merendah. Dampak negatif dari perbandingan sosial ini dapat diminimalkan apabila mahasiswa memiliki rasa syukur dan penerimaan diri yang kuat (Ernest,

2023; Firdaus et al., 2023; Yamani et al., 2024). Namun tanpa regulasi emosi yang baik, proses perbandingan sosial digital akan berujung pada penurunan konsep diri.

Fenomena ini juga berkaitan erat dengan tingginya kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perilaku digital destruktif seperti *phubbing* dan *cyberloafing*. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung memantau media sosial secara impulsif karena takut tertinggal dari tren lingkungan sosialnya (Audinah et al., 2019; Maysitoh et al., 2020; Windrati et al., 2023). Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol ini memicu perilaku *phubbing* yang merusak kualitas hubungan interpersonal tatap muka di dunia nyata (Rahayu, 2021; Taufiqurrahman et al., 2024). Perilaku *cyberloafing* juga mengurangi produktivitas akademik yang seharusnya menjadi sumber pembentukan konsep diri positif (Megawati et al., 2023; Tannia & Monika, 2022). Di sisi lain, *self-regulation* yang memadai terbukti mampu menekan dampak negatif FoMO pada mahasiswa (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Meskipun menunjukkan korelasi negatif, media sosial tidak selalu berdampak buruk jika didukung oleh kapabilitas pengelolaan diri dan literasi digital yang memadai. Mahasiswa yang dibekali *cyber wellness*, literasi digital, dan kewargaan digital yang baik mampu menggunakan media sosial secara bijak dan aman (Matang & Riyanti, 2023; Saputro & Shovmayanti, 2024; Sujaya et al., 2024). Pada masa dewasa awal, pembentukan identitas membutuhkan umpan balik sosial yang sehat untuk membangun kesejahteraan psikologis (Alawiyah et al., 2022; Hamidi et al., 2020; Hasanah, 2017; Masturah, 2017; Pedhu, 2022). Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya intervensi perguruan tinggi melalui layanan konseling dan pelatihan literasi digital. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta melibatkan variabel mediasi seperti *self-regulation* dan perbandingan sosial.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial terbukti berhubungan secara negatif dan signifikan dengan konsep diri mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Arah korelasi negatif ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi intensitas, frekuensi, dan durasi penggunaan media sosial, maka semakin rendah konsep diri yang dimiliki mahasiswa, baik pada aspek fisik, sosial, akademik, maupun psikologis. Paparan berlebihan terhadap ruang digital secara aktif memicu fenomena *upward social comparison*, di mana mahasiswa cenderung membandingkan kehidupan pribadinya dengan standar ideal pengguna lain yang ditampilkan secara selektif di media sosial. Kecenderungan perbandingan sosial yang destruktif ini berpotensi menurunkan tingkat *self-esteem*, memicu *fear of missing out*, serta mengganggu proses evaluasi kognitif mahasiswa terhadap kapabilitas dirinya secara objektif pada masa dewasa awal. Dengan demikian, media sosial tidak sekadar menjadi sarana komunikasi, melainkan bertindak sebagai ekosistem digital yang turut menentukan dinamika persepsi dan evaluasi diri mahasiswa.

Implikasi riset ini menegaskan bahwa perguruan tinggi perlu mengambil peran aktif dalam meminimalkan dampak psikologis negatif dari perilaku digital mahasiswa. Oleh karena itu, pihak universitas disarankan untuk menyelenggarakan program literasi digital (*cyber wellness*) secara berkala serta memperkuat layanan konseling Kampus berbasis penguatan *self-regulation* dan *self-compassion*. Untuk penelitian di masa depan, para peneliti direkomendasikan untuk memperluas cakupan sampel lintas perguruan tinggi serta menggunakan desain riset *longitudinal* guna mengamati perubahan konsep diri secara berkesinambungan. Selain itu, riset selanjutnya perlu mengeksplorasi variabel mediator atau moderator lain, seperti *fear of missing out*, regulasi emosi, dukungan sosial realita, serta kecenderungan *phubbing* guna memahami mekanisme psikologis antara penggunaan media sosial dan konsep diri secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, L., & Selvi, S. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Audinah, M., Tutstsintaiyn, R., Harkati, A., Zainab, Z., Baiquni, F., & Prabandari, Y. S. (2019). Intervensi melalui social media campaign dan panduan kantin sehat untuk meningkatkan perilaku makan sehat pada mahasiswa Departemen Teknik Mesin, Universitas Gadjah Mada. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(1), 62–71. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.41720>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan social comparison dengan self esteem dewasa awal di Kota Kupang yang mengakses media sosial. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 377–394. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3545>
- Ernest, A. S. (2023). Self-acceptance sebagai langkah berdamai dengan diri sendiri. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 701–706. <https://doi.org/10.24912/jsa.v1i2.25474>
- Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah perbandingan sosial dalam menggunakan Instagram berperan terhadap kebahagiaan remaja? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 126–137. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24605>
- Firdaus, I. M., Kurniawati, K., Marzia, N. O., Putri, N. D., Anggraini, R. I., & Kustiawan, S. (2023). Pengaruh social media usage terhadap conspicuous online consumption dimediasi oleh self-image congruity, dan self-esteem pada kaum milenial di Jabodetabek. *Journal of Management and Business Review*, 20(2), 151–169. <https://doi.org/10.34149/jmbr.v20i2.308>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282–293. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Hamidi, A., Umaran, U., & Zaky, M. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan kualitas interaksi sosial mahasiswa kategori atlet bola basket putra dalam konteks perkuliahan bola basket pada Prodi Ikor. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 93–101. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8382>
- Hasanah, H. (2017). Pengaruh komunikasi interpersonal dalam menurunkan problem tekanan emosi berbasis gender. *SAWWA: Jurnal Studi Gender*, 11(1), 51–72. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i1.1446>
- Masturah, A. N. (2017). Gambaran konsep diri mahasiswa ditinjau dari perspektif budaya. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 141–148. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.4934>

- Matang, M., & Riyanti, D. (2023). Kewargaan digital dalam membentuk nasionalisme mahasiswa di era digital. *Journal of Humanities and Civic Education*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.33830/jhce.v1i1.5704>
- Maysitoh, M., Ihdil, I., & Ardi, Z. (2020). FoMO (Fear of Missing Out) tendency in millennials. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/08jces44700>
- Megawati, H., Rustyawati, R., Suryatri, R. D., & Kusumawardhani, S. J. (2023). Analisis faktor konfirmatori terhadap Skala Cyberloafing Mahasiswa. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 35–43. <https://doi.org/10.21009/jppp.121.05>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65–72. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rahayu, B. B. (2021). Intensitas mengakses media sosial dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 519–527. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6496>
- Saputro, A., & Shovmayanti, N. A. (2024). Perspektif sebagai pengembangan literasi media digital mahasiswa. *Analogi: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 18–30. <https://doi.org/10.61902/analogi.v2i1.905>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sujaya, M., Mardianto, M., Kurniawan, R., & Santoso, I. (2024). Kontribusi cyber wellness terhadap online disinhibition pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. *Arzusin*, 4(2), 339–353. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i2.2729>
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Taufiqurrahman, T., Sanisah, S., Arif, A., Muharini, M., Khosi'ah, K., & Rochayati, N. (2024). Analisis perilaku phubbing pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram. *Sosio Edukasi: Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 7(2), 61–74. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v7i2.24497>
- Windrati, W., Suyahman, S., & Fatimah, S. (2023). Pengaruh media sosial terhadap karakter kemandirian belajar mahasiswa Universitas Veteran Bangun Nusantara. *Pakar Pendidikan*, 21(2), 45–57. <https://doi.org/10.24036/pakar.v21i2.327>
- Yamani, S. A. A., Maryatmi, A. S., Sovitriana, R., & Yunanto, K. T. (2024). Pengaruh welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh dengan perbandingan sosial sebagai mediator pada siswi SMKN X di Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v5i1.4320>