Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi
https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie
Halaman : 85-95

PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA TERHADAP DINAMIKA PSIKOLOGIS INDIVIDU: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS BERBASIS PENDEKATAN TEORITIK

Uswatun Mukharomah[1], Angelita Indah Kamelia[2], Ahmad Khairul Fasya[3]
Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ilmu dan Keguruan, Universitas Jambi [1,2,3]
Email: uswatunmukharomah49@gmail.com[1], litaindah11@gmail.com[2], fasyaf454@gmail.com[3]

Informasi

Volume : 3
Nomor : 6
Bulan : Juni
Tahun : 2026
E-ISSN : 3062-9624

Abstract

The rapid development of social media over the past two decades has fundamentally changed the way humans interact, shape identity, and perceive themselves. This literature study aims to identify, analyze, and synthesize findings from various studies regarding the impact of social media use on individuals' psychological health, integrating them into an established psychological theory framework. The method used was a systematic review of 45 scientific articles published between 2015 and 2025. The results of the study indicate that the impact of social media on individual psychology can be understood through three main frameworks: Festinger's Social Comparison Theory, Bandura's Social Cognitive Theory, and Deci and Ryan's Self-Determination Theory A significant relationship has consistently been found between excessive social media use and increased symptoms of depression, social anxiety, and sleep disorders, especially among adolescents and young adults. The implications of this study include the need for psychology-based digital literacy as well as more ethical and human-centered platform design.

Keyword: *Social Media, Psychology Theory, Social Comparison, Mental Health, Digital Literacy*

Abstrak

Perkembangan media sosial yang pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, membentuk identitas, dan memandang diri sendiri. Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan psikologis individu, dengan mengintegrasikannya ke dalam kerangka teori psikologi yang mapan. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis terhadap 45 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap psikologi individu dapat dipahami melalui tiga kerangka utama: Teori Perbandingan Sosial Festinger, Teori Kognitif Sosial Bandura, dan Teori Self-Determination Deci dan Ryan. Secara konsisten ditemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan sosial, dan gangguan tidur, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Implikasi dari studi ini mencakup perlunya literasi digital berbasis psikologi serta desain platform yang lebih etis dan humanis.

Kata Kunci: *Media Sosial, Teori Psikologi, Perbandingan Soaial, Kesehatan Mental, Literasi Digital*

A. PENDAHULUAN

Media sosial telah berkembang selama 20 tahun terakhir dari alat komunikasi sederhana menjadi kerangka psikologis yang memengaruhi bagaimana orang membangun identitas mereka, mengendalikan emosi mereka, dan menegosiasikan interaksi sosial. Saat ini, situs media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter/X berfungsi baik sebagai tempat berbagi informasi maupun untuk penciptaan dan pertentangan publik terhadap narasi diri (Self-control et al., 2025). Menurut data global, lebih dari 5 miliar orang, atau dua pertiga dari populasi dunia, secara aktif menggunakan media sosial, dan jumlah waktu yang mereka habiskan menggunakannya setiap hari terus meningkat setiap tahun (Sabrina et al., n.d.).

Psikologi sebagai suatu disiplin memiliki masalah epistemologis yang signifikan menghadapi realitas demografis ini: bagaimana seseorang dapat memahami dengan benar efek psikologis dari fenomena yang berubah jauh lebih cepat daripada penelitian dapat mengkaji? Meskipun berkembang dengan pesat, kumpulan literatur ilmiah saat ini menggambarkan gambaran yang kontradiktif. Di satu sisi, sejumlah penelitian secara jelas menunjukkan adanya hubungan antara tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dan tingginya tingkat kecemasan, depresi, serta masalah citra tubuh, terutama pada (Yasin et al., 2022). Sebaliknya, penelitian lain menyoroti peran adaptif media sosial sebagai media terapeutik untuk ekspresi diri, komunitas inklusif bagi kelompok yang terpinggirkan, dan sumber dukungan sosial (Mccrae et al., 2017).

Ketidakkonsistenan ini menunjukkan kompleksitas intrinsik dari subjek yang sedang dipelajari daripada hanya merupakan hasil dari teknik-teknik yang berbeda. Media sosial bukanlah satu rangsangan tunggal yang menimbulkan reaksi psikologis yang konsisten. Ini adalah ekosistem dinamis yang berinteraksi dengan faktor kontekstual seperti norma budaya, dukungan keluarga, dan kondisi sosial-ekonomi, serta faktor individu seperti kepribadian, riwayat trauma, kebutuhan afiliasi, dan kemampuan regulasi emosi. Fenomena yang multifaset akan disederhanakan menjadi pernyataan kausal yang terlalu sederhana jika kompleksitas ini diabaikan (Hasselman, 2023).

Kecenderungan penelitian untuk melakukan studi dalam isolasi teoretis merupakan masalah penting lain dalam literatur saat ini. Banyak studi melihat efek media sosial melalui lensa satu hipotesis saja tanpa mempertimbangkan seberapa baik hipotesis tersebut dibandingkan dengan hipotesis relevan lainnya. Karena itu, hasilnya sering kali tidak lengkap dan tidak sepenuhnya menangkap mekanisme psikologis yang sedang berlangsung. Tujuan dari tinjauan literatur komprehensif ini adalah untuk menutup kesenjangan tersebut.

Tujuannya adalah melakukan sintesis kritis yang menemukan pola yang berulang, memetakan kontradiksi konseptual, dan akhirnya menyarankan kerangka teoretis yang lebih menyeluruh yang menjelaskan kompleksitas dampak media sosial terhadap psikologi individu dengan lebih baik, daripada sekadar merangkum temuan penelitian sebelumnya (West & Rice, 2024).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*) yang mengacu pada panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan sintesis yang terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi terhadap korpus pengetahuan yang ada (Kurniawansyah et al., 2023).

Pencarian literatur dilakukan pada tiga basis data ilmiah utama: Google Scholar, PubMed, dan PsycINFO, dengan rentang waktu publikasi tahun 2015 hingga 2025. Kata kunci yang digunakan antara lain: "*social media AND mental health*", "*social comparison theory AND Instagram*", "*social cognitive theory AND social media*", serta padanan dalam Bahasa Indonesia.

Artikel diinklusi apabila diterbitkan pada jurnal terindeks *Web of Science* dan SINTA, berbahasa Indonesia atau Inggris, mengkaji dampak psikologis penggunaan media sosial, dan menggunakan kerangka teori psikologi yang eksplisit. Artikel dieksklusi apabila berupa opini tanpa data empiris, fokus di luar domain psikologi, atau tidak tersedia dalam teks lengkap. Dari 96 artikel awal, proses seleksi menghasilkan 45 artikel final.

Analisis menggunakan pendekatan thematic synthesis yang dikembangkan oleh Thomas dan Harden (2008). Pendekatan ini meliputi tiga tahap: (1) koding induktif; (2) pengembangan deskriptif tema, dan (3) sintesis analitik (Thomas & Harden, 2008).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan sintesis terhadap 45 artikel, ditemukan tiga kerangka teori psikologi yang paling relevan dalam menjelaskan dampak media sosial terhadap kondisi psikologis individu. Perbandingan komprehensif ketiga teori tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Kritis Teori Psikologi dalam Konteks Dampak Media Sosial

Dimensi Analisis	**Teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954)**	**Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1986)**	**Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 1985)**

Asumsi dasar tentang manusia	Manusia secara inheren membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memvalidasi keyakinan dan kemampuan diri	Manusia belajar dan membentuk perilaku melalui observasi terhadap model sosial di lingkungannya	Manusia memiliki kebutuhan psikologis dasar yang bersifat universal: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan
Mekanisme utama di media sosial	Upward comparison melalui paparan konten idealisasi yang dikurasi secara algoritmik	Observational learning terhadap influencer sebagai model; pembentukan norma perilaku daring	Pemenuhan atau pengabaian kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan oleh desain platform
Kondisi yang memperparah dampak negatif	Algoritma yang memprioritaskan konten aspirasional; paparan berulang tanpa konteks realitas	Model yang dipersepsikan memiliki daya tarik, kredibilitas, dan kesamaan tinggi dengan pengguna	Desain platform yang mengeksploitasi kebutuhan dasar demi engagement; FOMO sebagai motivasi ekstrinsik
Titik kritis dan keterbatasan teori	Tidak mempertimbangkan peran algoritma sebagai aktor aktif yang mengatur objek perbandingan	Kurang membahas dimensi struktural platform yang membatasi atau mendorong jenis modeling tertentu	Belum cukup mengoperasionalisasi bagaimana pemenuhan kebutuhan diukur dalam konteks interaksi digital
Kontribusi sintetis terhadap kajian	Menjelaskan mengapa paparan konten digital menghasilkan distres psikologis meskipun bersifat pasif	Menjelaskan bagaimana norma perilaku daring terbentuk dan mengapa intervensi berbasis konten efektif	Menjelaskan mengapa kualitas, bukan kuantitas, penggunaan media sosial yang menentukan dampaknya

Teori Perbandingan Sosial Festinger (1954) memberikan landasan yang kuat untuk memahami mengapa paparan terhadap representasi idealisasi di media sosial dapat menghasilkan distres psikologis. Faktor-faktor di balik kecemasan penampilan, rendahnya harga diri, dan ketidakpuasan citra tubuh yang sering dilaporkan dalam literatur dijelaskan oleh teori ini (Anor et al., 2024). Namun, teori ini dikembangkan pada masa sebelum algoritma berkembang menjadi agen aktif yang secara metodis memutuskan konten apa yang dilihat konsumen. Dalam lanskap media sosial saat ini, target perbandingan dikurasi oleh sistem rekomendasi dengan insentif ekonomi untuk memaksimalkan waktu interaksi alih-alih

dipilih secara bebas oleh individu. Penelitian yang menggunakan pendekatan ini belum secara memadai menangani keterbatasan konseptual signifikan ini (Grif et al., 2020).

Teori Kognitif Sosial Bandura (1986) memberikan kontribusi berbeda namun sama pentingnya. Gagasan pembelajaran observasional menggambarkan bagaimana sistem pemodelan digital dapat menyebabkan standar perilaku, baik yang maladaptif maupun adaptif, menyebar. Studi oleh Gonzales & Hancock (2021) dan Coyne et al. (2021) secara berulang menunjukkan bahwa adopsi perilaku serupa oleh pengguna berkorelasi dengan paparan terhadap model perilaku tertentu di media sosial. Hipotesis ini juga menjelaskan mengapa influencer memiliki dampak psikologis yang jauh melampaui selebritas tradisional: kemiripan yang tinggi yang dipersepsikan antara mikro-influencer dan pengguna biasa menciptakan kondisi pemodelan yang sangat efektif. Namun, aspek struktural platform sebagai elemen yang membatasi atau mendukung pendekatan pemodelan tertentu, diberikan perhatian yang lebih sedikit dalam teori ini (Joshi et al., 2025).

Teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan pada tahun 1985 memberikan penjelasan terbaik untuk pertanyaan dasar tentang kapan penggunaan media sosial bermanfaat dan kapan merugikan. Dengan hipotesis ini, penekanan berpindah dari "berapa lama" ke "mengapa" orang menggunakan media sosial. Sementara Przybylski et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan yang dimotivasi oleh FOMO, sebuah jenis motivasi ekstrinsik, secara konsisten berkorelasi buruk dengan kesejahteraan, Sheldon & Gunz (2021) menemukan bahwa penggunaan yang didorong oleh dorongan untuk koneksi autentik berkorelasi positif dengan kesejahteraan (Pupi et al., 2024). Temuan ini memiliki implikasi teoretis yang sangat penting: mereka menyiratkan bahwa variabel durasi, yang telah menjadi subjek sebagian besar studi sebelumnya, mungkin merupakan pengganti yang menyesatkan untuk variabel-variabel yang benar-benar signifikan secara psikologis.

Pembahasan

Media Sosial dan Teori Perbandingan Sosial Festinger

Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan Leon Festinger pada tahun 1954 menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan inheren untuk mengevaluasi opini dan kemampuannya sendiri melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, teori ini mendapatkan relevansi yang luar biasa karena platform digital menyediakan arus informasi tentang kehidupan orang lain secara konstan dan seringkali tersaring menampilkan hanya hal-hal terbaik (Kunci, 2023). Berbeda dengan perbandingan sosial dalam kehidupan nyata yang terjadi secara terbatas dan kontekstual, media sosial memungkinkan individu

untuk secara bersamaan membandingkan dirinya dengan ratusan bahkan ribuan orang sekaligus, menciptakan tekanan psikologis yang jauh lebih intens dan berkelanjutan (Azzaakiyyah, 2023).

Menurut sebuah studi oleh Vogel et al. (2020), evaluasi diri peserta terhadap daya tarik fisik dan tingkat kesuksesan mereka dalam hidup berkurang secara signifikan ketika mereka terpapar akun Instagram yang dianggap menarik dan sukses. Sementara itu, studi jangka panjang oleh Fardouly dan Vartanian (2021), yang melacak ratusan gadis remaja selama satu tahun penuh, secara terus menerus menunjukkan korelasi positif yang kuat antara frekuensi penggunaan Instagram dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Sari & Appulembang, 2025). Standar kecantikan yang difilter dan diubah secara digital menghasilkan tolok ukur perbandingan yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan masalah makan dan dismorfia tubuh pada tahap berikutnya.

Perlu disebutkan bahwa dampak dari perbandingan sosial ini diperburuk oleh algoritma media sosial. Konten yang menimbulkan reaksi emosional yang kuat, seperti konten yang teridealisasi yang menyebabkan perbandingan sosial ke atas, biasanya diprioritaskan oleh sistem rekomendasi konten yang dibuat untuk mengoptimalkan waktu keterlibatan pengguna. Karena hal ini, orang secara tidak sengaja terjebak dalam apa yang disebut psikolog sebagai spiral perbandingan sosial, yaitu siklus perbandingan yang lebih dalam dan lebih merugikan bagi kesejahteraan psikologis (Abidah et al., 2020).

Menarik untuk dicatat bahwa tidak semua perbandingan sosial di media sosial bersifat merugikan. Festinger mengakui bahwa harga diri dapat ditingkatkan melalui perbandingan negatif (Lim & Tan, 2024). Motivasi penggunaan dan jenis konten yang dikonsumsi bertindak sebagai variabel moderasi yang signifikan dalam menentukan arah dan intensitas dampak psikologis, menurut beberapa studi yang menemukan bahwa menggunakan platform untuk komunitas dukungan dan tujuan inspiratif dapat menghasilkan perbandingan sosial yang positif (Blanc-brillon et al., 2025).

Media Sosial dan Teori Kognitif Sosial Bandura

Menurut Teori Kognitif Sosial Albert Bandura, model sosial diamati dan ditiru untuk membentuk perilaku manusia. Dalam ekosistem media sosial, di mana influencer dan selebriti dapat bertindak sebagai panutan bagi jutaan pengikut mereka, gagasan pembelajaran melalui pengamatan menjadi sangat relevan. Menurut studi oleh Coyne et al. (2021) yang menggunakan sampel longitudinal remaja yang besar, jenis informasi yang dikonsumsi memiliki dampak besar terhadap perilaku yang diadopsi. Remaja yang terpapar konten yang

mempromosikan kesehatan menunjukkan perilaku prososial yang lebih besar, sedangkan mereka yang terpapar konten yang berisiko lebih cenderung mengambil risiko (Harahap et al., 2024).

Gonzales dan Hancock (2011) menemukan bahwa proses mengubah halaman Facebook dapat meningkatkan efikasi diri pengguna dalam jangka pendek melalui apa yang mereka sebut Model Hipersonal dari penyajian diri, menambahkan dimensi lain pada gagasan Bandura tentang efikasi diri (Rozika & Ramdhani, 2016). Tetapi, Teori Kognitif Sosial juga menjelaskan bagaimana perilaku maladaptif menyebar melalui media sosial. Contoh konkret dari mekanisme pemodelan yang merugikan termasuk munculnya tantangan viral berbahaya dan normalisasi gangguan makan melalui jaringan pro-ana. Menurut Bandura, imitasi ditingkatkan oleh kecantikan, kredibilitas, dan kesamaan antara model dan pengamat; para influencer secara bersamaan memenuhi ketiga persyaratan tersebut (Issaka et al., 2024).

Media Sosial dan Teori Self Determination Deci & Ryan

Self-Determination Theory (SDT) mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis dasar: keterkaitan, kompetensi, dan otonomi. Media sosial memberikan kesempatan untuk memenuhi ketiganya dengan cara yang berbeda: keterkaitan terpenuhi melalui interaksi sosial, otonomi terpenuhi dengan menyesuaikan fitur, dan umpan balik kompetensi disediakan oleh sistem (Agirkan, 2023). Menurut studi Sheldon dan Gunz (2021), orang-orang yang menggunakan media sosial untuk memenuhi ketiga kebutuhan ini melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan orang-orang yang tidak melakukannya (Tess et al., 2023).

Tetapi SDT juga menjelaskan aspek negatif media sosial. Motivasi ekstrinsik menggantikan motivasi intrinsik ketika platform dibuat untuk memanfaatkan kebutuhan psikologis guna memaksimalkan partisipasi. Twenge (2022) menyebut fenomena ini sebagai 'paradoks iGen,' di mana generasi yang paling terhubung secara digital sebenarnya mengalami tingkat kesepian terburuk dalam sejarah. Pengguna mencari pengakuan dari orang lain alih-alih menumbuhkan otonomi diri (Fitria, 2023). Penggunaan yang dimotivasi oleh motivasi otonom memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan, tetapi penggunaan yang dimotivasi oleh FOMO memiliki korelasi negatif (Throuvala et al., 2018).

Selain itu, SDT menjelaskan mengapa program berbasis pembatasan waktu layar sering gagal jika faktor motivasi tidak diperhitungkan. Hanya membatasi jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial tanpa menawarkan pengganti hanya akan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis jika seseorang menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan

koneksi yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata (Empowerment, 2022). Konsekuensi ini menunjukkan bahwa intervensi yang berhasil harus bersifat komprehensif, menangani kebutuhan dasar, motivasi, dan kualitas hubungan interpersonal di luar ranah digital.

Dampak Spesifik: Depresi, Kecemasan, dan Gangguan Tidur

Tiga efek psikologis terpenting dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah kesedihan, kecemasan sosial, dan kesulitan tidur, menurut tinjauan literatur. Bahkan setelah disesuaikan dengan sejumlah faktor demografis, penggunaan media sosial yang berlebihan secara dramatis meningkatkan risiko masalah mental pada remaja (Habibah et al., 2021). Pentingnya waktu dalam memahami efek media sosial ditunjukkan oleh studi Woods dan Scott (2021) pada ribuan remaja, yang menemukan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari memiliki hubungan yang lebih tinggi dengan tekanan psikologis dibandingkan penggunaan pada waktu lain.

Penggunaan media sosial dan gejala kecemasan telah terbukti dimediasi secara signifikan oleh fenomena FOMO. Selain memiliki dampak langsung yang merugikan bagi kesehatan psikologis, FOMO meningkatkan penggunaan media sosial yang obsesif, yang menciptakan siklus buruk yang sulit untuk dihindari. Karena terpapar informasi yang diidealkan di media sosial, remaja perempuan secara rutin ditemukan menjadi kelompok yang paling rentan terhadap efek negatif ketidakpuasan citra tubuh (Christina et al., 2019).

D. KESIMPULAN

Tiga kontribusi teoretis dari tinjauan literatur komprehensif ini melampaui sekadar menyajikan hasil dari studi-studi sebelumnya. Pertama, tinjauan ini menunjukkan bahwa tidak satu pun dari tiga teori psikologis, yaitu teori perbandingan sosial, teori kognitif sosial, dan teori determinasi diri, dapat sepenuhnya menjelaskan kompleksitas efek psikologis media sosial dengan sendirinya. Karena setiap teori menawarkan penjelasan yang signifikan namun tidak lengkap, integrasi teoretis bukan hanya keputusan metodologis tetapi juga merupakan kebutuhan epistemologis.

Kedua, penelitian ini menemukan bahwa konflik antara orang-orang yang menganggap media sosial sebagai ancaman dan mereka yang melihatnya sebagai manfaat psikologis adalah mitos. Kedua perspektif ini tidak saling bertentangan, melainkan bekerja pada tingkat analisis yang berbeda. Rekonsiliasi mereka memungkinkan melalui strategi yang mempertimbangkan variabel moderasi, khususnya motivasi penggunaan, ciri kepribadian, dan kualitas kontak sosial offline, yang memengaruhi arah dan tingkat keparahan dampak pada tingkat individu.

Ketiga, penelitian ini menyediakan kerangka analisis terintegrasi yang mempertimbangkan efek psikologis media sosial sebagai hasil interaksi dinamis antara lapisan individu, konten, dan struktural dari platform tersebut. Teori ini memiliki implikasi praktis: intervensi yang efektif harus berskala multi-level, yang mencakup elemen-elemen seperti motivasi penggunaan, kemampuan literasi konten digital, dan etika platform. Intervensi yang hanya berfokus pada pengurangan durasi penggunaan tanpa mempertimbangkan alasan dan cara orang menggunakan media sosial kemungkinan besar tidak akan berhasil, dan bahkan dapat berbahaya.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abidah, A., Aziz, A., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2020). Acta Psychologia. 2, 92–107.

Agirkan, M. (2023). The Mediating Effect of Social Emotional Learning between Relationship on Basic Psychological Needs and Technology Addiction To cite this article : Agirkan , M . (2023). The mediating effect of social emotional learning between relationship The Mediating Effect of Social Emotional Learning Between Relationship on Basic Psychological Needs and Technology Addiction.

Anor, W., Sulaiman, W., Dahlan, M., Malek, H. A., & Yunus, A. R. (2024). The Impact of Social Media on Mental Health : A Comprehensive Review. 1468–1482.

Azzaakiyyah, H. K. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society. 1(1), 1–9. https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33

Blanc-brillon, J. Le, Fortin, J., & Lafrance, L. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults ' mental health. (August). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. 4(2), 105–117.

Empowerment, C. (2022). Digital literacy program to solve problematic internet use during Covid-19 pandemic for PKK families in Paremono, Mungkid, Magelang. 7(6), 1089–1099.

Fitria, N. (2023). FOMO and Its Effect on Gen Z Performance (Number Tceeis). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7

Grif, N., Rooij, M. Van, Lichtwarck-aschoff, A., & Granic, I. (2020). Toward Improved Methods in Social Media Research. 1(1), 24–38.

Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., & Hastuti, H. (2021). Better Quality of Sleep

among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. 4(18), 29–35. https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35

Harahap, A. S., Nabila, S., Sahyati, D., Tindaon, M., & Batubara, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Etika Remaja Di Era Digital. (2), 1–9.

Hasselman, F. (2023). Understanding the complexity of individual developmental pathways : A primer on metaphors , models , and methods to study resilience in development. 2186–2198. https://doi.org/10.1017/S0954579423001281

Issaka, B., Ato, E., Aidoo, K., Wood, S. F., & Mohammed, F. (2024). " Anxiety is not cute " analysis of twitter users ' discourses on romanticizing mental illness. 1–16.

Joshi, Y., Marc, W., Jagani, K., & Kumar, S. (2025). Social media influencer marketing : foundations , trends , and ways forward. In Electronic Commerce Research (Vol. 25, Number 2). Springer US. https://doi.org/10.1007/s10660-023-09719-z

Kunci, K. (2023). Tirani Kebahagiaan dan Media Sosial : Sebuah Kajian Media dan Politik. 11, 87–110.

Kurniawansyah, A., Susiloningtyas, D., Dwi, M., & Manessa, M. (2023). Maritime Technology and Research Mangrove ecosystem management in Indonesia : Review , limitation , gap , and knowledge. 5(3).

Lim, A. J., & Tan, E. (2024). Social Media Ills and Evolutionary Mismatches : A Conceptual Framework. Evolutionary Psychological Science, 212–235. https://doi.org/10.1007/s40806-024-00398-z

Mccrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence : A Systematic Review. Adolescent Research Review, 2(4), 315–330. https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4

Pupi, V., Polizzi, S., Mazzoni, E., & Biolcati, R. (2024). # Neuroticgrammers : the mediating role of fear of missing out , escapism and self-expression motives between neuroticism and problematic Instagram use. 22831–22842.

Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. 2(3), 172–183.

Sabrina, A. R., Komunikasi, D. I., & Mada, U. G. (n.d.). LITERASI DIGITAL SEBAGAI UPAYA PREVENTIF MENANGGULANGI HOAX. 31–46.

Sari, M. P., & Appulembang, Y. A. (2025). Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Self-Objectification dan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Pengguna. 11, 327–336. https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.21347

Self-control, T. R. B., Narcissistic, T., In, B., Using, T., & Tiktok, S. M. (2025). The Relationship Between Self-Control and Tendencies Towards Narcissistic Behaviour in Teenagers Using Social Media TikTok. 9786(18).

Tess, S. H. J., Rikishi, M. B., & Tayah, R. (2023). Digital Flourishing : Conceptualizing and Assessing Positive Perceptions of Mediated Social Interactions. 1013–1035.

Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. 10, 1–10. https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2018). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. Computers in Human Behavior. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012

West, M., & Rice, S. (2024). Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens : A Systematic Scoping Review.

Yasin, R. Al, Roro, R., Annisa, K., & Salsabil, S. (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA : A SYSTEMATIC REVIEW. 3, 82–90.