Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 12 Nomor 2, Tahun 2026
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

POLA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI KALANGAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI

Vivi Oktaviana[1], Akmal Sutja[2], Freddi Sarman[3]

[1,2,3]Universitas Jambi

Co- Author: vivioktaaaa11@gmail.com - 082286096018

Info Artikel
- **Masuk :** 07/05/2025
- **Revisi :** 07/04/2026
- **Diterima :** 30/08/2026

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: *This study examines the pattern of social media usage among Guidance and Counseling Students of Jambi University, batches of 2021, 2022, and 2023. With a sample of 94 respondents selected through Stratified Random Sampling, this study used a questionnaire as the main instrument and was analyzed descriptively. The results show that the level of social media usage of students is in the high category (76.19%), with aspects of supervision (83.66%) and personal relationships (81.86%) as the dominant factors. Students use social media to monitor academic information and maintain social interactions, but also face the risk of addiction, phubbing, and Fear of Missing Out (FoMO), which can have an impact on mental and academic well-being. Therefore, efforts are needed to improve digital literacy and manage the use of social media wisely.*

Keywords: *Media Use Patterns, Mental Health*

PENDAHULUAN

Globalisasi membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat. Teknologi memainkan peran penting dalam adaptasi budaya serta mempermudah aktivitas manusia di era digital. Kemajuan ini mendorong meningkatnya penggunaan gadget yang memungkinkan akses informasi secara cepat melalui internet. Kumar et al., (2019) menyatakan bahwa teknologi digital dan media sosial mempermudah komunikasi, pendidikan, serta berbagai aspek kehidupan lainnya.

Perkembangan internet telah mengubah cara orang berkomunikasi dan memperoleh informasi. Media sosial kini menjadi platform utama bagi masyarakat untuk berinteraksi dan berbagi informasi. Laporan We Are Social (2024) mencatat bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 139 juta orang atau 49,9% dari total populasi. Hal ini menunjukkan peran penting media sosial dalam kehidupan masyarakat modern, terutama dalam hal komunikasi dan konektivitas.

Penggunaan media sosial yang luas dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk akses internet, lokasi geografis, dan generasi. Remaja dan dewasa muda menjadi kelompok pengguna terbesar, dengan platform seperti YouTube, Facebook, Instagram, dan Twitter yang banyak digunakan (Dinda S. P. & Reni N., 2019). Media sosial memberikan akses luas terhadap informasi dan interaksi virtual, namun juga memunculkan perubahan perilaku sosial, termasuk berkurangnya interaksi langsung akibat dominasi komunikasi digital.

Kecanduan media sosial menjadi masalah yang semakin marak, terutama di kalangan mahasiswa. Platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok sering digunakan berjam-jam, mengganggu fokus akademik dan produktivitas (Kuss & Griffiths, 2017). Selain itu, perilaku phubbing dan Fear of Missing Out (FoMO) semakin meningkat akibat ketergantungan pada media sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Wegmann et al., (2017) juga menyebutkan bahwa kecemasan sosial, kehilangan pengalaman nyata, serta cyberbullying adalah beberapa dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan wawancara pra-penelitian terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, mayoritas responden mengaku aktif menggunakan media sosial, terutama TikTok dan WhatsApp. Mereka mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi utama dan hiburan, namun juga mengalami kecemasan saat tidak dapat mengaksesnya. Observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menggunakan media sosial bahkan saat perkuliahan berlangsung, yang berdampak pada penurunan konsentrasi akademik dan produktivitas.

Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa membawa dampak positif dan negatif yang perlu diperhatikan. Selain sebagai sarana komunikasi dan informasi, media sosial juga dapat menimbulkan kecanduan, FoMO, phubbing, dan gangguan akademik. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif melalui analisis persentase. Sutja dkk., (2024:64) pendekatan deskriptif merupakan sebuah pendekatan yang berupaya memberikan gambaran lapangan sebagaimana adanya.

Adapun sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diambil peneliti langsung dari sumbernya yakni mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi dengan penarikan sampel melalui *stratified random sampling,* dari populasi sebanyak 325 dengan didapati sampel representatif sebanyak 94 mahasiswa.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner berbasis skala Likert Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (TS). Adapun instrument terdiri dari empat indikator utama: pola pengalihan, hubungan personal, identitas personal, dan pengawasan. Untuk memastikan keabsahan data, kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi item-total, di mana item dinyatakan valid jika nilai koefisien korelasi (r) lebih besar dari nilai r tabel pada tingkat signifikansi tertentu. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik Cronbach's Alpha, dan hasilnya menunjukkan nilai 0,732, yang berarti instrumen reliabel.

Setelah dilakukan penyebaran kuesioner adalah pengolahan data menurut Sutja, dkk, (2024:103) persentase merupakan teknik pengolahan data yang lebih praktis dan cepat mengerjakannya mudah dipahami karena tidak membutuhkan pengetahuan khusus untuk membacanya. Hasil penelitian menggunakan kriteria tafsiran persentase (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah).

Selanjutnya untuk mendeskripsikan data mengenai pola penggunaan media sosial di kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang ada di Universitas Jambi peneliti menggunakan analisis persentase formula C, sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum Fb}{\sum \mathrm{n}(i)(bi)} \times 100\%$$

Keterangan :
P = Persentase yang dihitung
Fb = Jumlah bobot dari frekuensi data yang diperloleh
n = Jumlah total responden/data
i = Banyak item
bi = Bobot ideal

Setelah persentase jawaban diperoleh, hasil tersebut kemudian diinterpretasikan untuk menentukan kategori penilaian. Berikut adalah tabel penafsiran persentase:

No	Persentase batas interal %	Kategori penilaian tingkatan
1	89-100%	Sangat tingi
2	60-88%	Tinggi
3	41-59%	Sedang
4	12-40%	Rendah
5	<12%	Sangat rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

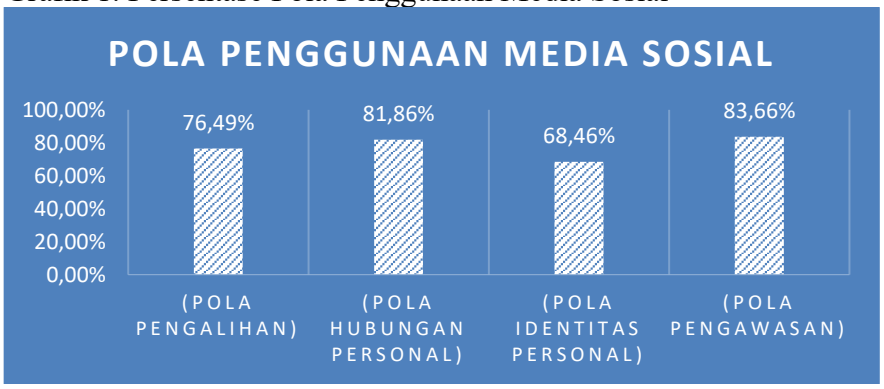
Penelitian dilaksanakan pada tanggal 04 Februari – 04 Maret 2025 di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner yang terlah dirancang melalui *google form* untuk diisi oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dari Angkatan 2021,2022, dan 2023. Perhatikan tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Persentase Pola Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi

No	Indikator dan Deskriptor	%	Kategori
1.	Pengalihan Suatu Kegiatan	76,49	Tinggi

2.	Hubungan Personal Melalui Media Sosial	81,86	Tinggi
3.	Menampilkan Identitas Diri	68,46	Tinggi
4.	Pengawasan Untuk Memantau Dan Memperoleh Sesuatu	83,66	Tinggi
	Total keseluruhan	76,19	Tinggi

Grafik 1. Persentase Pola Penggunaan Media Sosial



Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021, 2022, dan 2023, ditemukan bahwa secara umum pola penggunaan media sosial berada pada kategori "**Tinggi"**. Pola ini dikaji melalui empat indikator utama, yakni: pengalihan dari suatu kegiatan, hubungan personal, menampilkan identitas diri, dan pengawasan untuk memantau serta memperoleh informasi.

Tabel 2. Hasil Persentase Indikator Pengalihan

Aspek	Hasil (%)	Kategori
Pengalihan Aktivitas Perkuliahan/kegiatan lainnya	74,61%	Tinggi
Pengalihan masalah pribadi	78,37%	Tinggi
Rata-rata	76,49%	Tinggi

Pada Indikator pengalihan suatu kegiatan mencatat persentase rata-rata **76,49%**, yang dikategorikan **"Tinggi"**. Indikator ini terdiri dari dua aspek, yaitu pengalihan dari aktivitas perkuliahan/kegiatan lainnya dan pengalihan dari masalah pribadi. Aspek pengalihan dari aktivitas perkuliahan memperoleh persentase **74,61%**, sedangkan aspek pengalihan dari masalah pribadi tercatat lebih tinggi, yaitu **78,37%**.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana pengalihan perhatian, terutama ketika menghadapi tekanan perkuliahan maupun masalah pribadi. Data ini memperkuat pandangan bahwa media sosial menjadi alternatif yang mudah diakses sebagai bentuk relaksasi dan pengalihan dari situasi yang dirasa kurang menyenangkan.

Tabel 3. Hasil Persentase Pola Hubungan personal

Aspek	Hasil (%)	Kategori
Media sosial untuk berinteraksi	91,7%	Sangat Tinggi
Kebutuhan untuk tetap terhubung (teman/keluarga)	78,58%	Tinggi
Rata-rata	81,86%	Tinggi

Indikator hubungan personal melalui media sosial menunjukkan rata-rata persentase **81,86%**, yang berada pada kategori **"Tinggi"**. Pada aspek media sosial untuk berinteraksi, persentase mencapai **91,7%** dan masuk dalam kategori **"Sangat Tinggi"**. Sementara itu, aspek kebutuhan untuk tetap terhubung dengan teman/keluarga memperoleh persentase **78,58%** dan tergolong **"Tinggi"**.

Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi platform utama bagi mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan interaksi dan komunikasi, baik dalam konteks sosial sehari-hari maupun dalam menjaga hubungan dengan orang-orang terdekat. Dominasi persentase pada aspek interaksi memperlihatkan bahwa media sosial tidak sekadar sebagai media hiburan, tetapi juga berperan penting dalam menunjang relasi interpersonal.

Tabel 4. Hasil Persentase Pola Identitas Personal

Aspek	Hasil (%)	Kategori
Mengekspresikan diri	67,09%	Tinggi
Membangun citra diri	69,28%	Tinggi
Rata-rata	68,46%	Tinggi

Pada indikator menampilkan identitas diri, hasil analisis menunjukkan rata-rata persentase **68,46%**, dengan kategori **"Tinggi"**. Dua aspek dalam indikator ini yaitu: mengekspresikan diri memperoleh persentase **67,09%**, sementara aspek membangun citra diri mencapai **69,28%**. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa cukup aktif dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk menampilkan sisi identitas diri mereka di ruang publik digital. Baik dalam bentuk ekspresi jati diri maupun dalam upaya membangun citra diri, media sosial dipandang sebagai media representasi diri yang penting. Temuan ini mendukung teori identitas sosial di mana media sosial menjadi arena untuk menciptakan impresi tertentu di hadapan audiens.

Tabel 4. Hasil Persentase Pola Pengawasan

Aspek	Hasil (%)	Kategori
Memperoleh informasi	85,43%	Tinggi
Memantau perkembangan akademis/kampus	82,48%	Tinggi
Rata-rata	83,66%	Tinggi

Sedangkan indikator pengawasan untuk memantau dan memperoleh sesuatu mendapatkan nilai rata-rata **83,66%**, yang termasuk dalam kategori **"Tinggi"**. Aspek memperoleh informasi mencatat persentase tertinggi, yaitu **85,43%**, sedangkan aspek memantau perkembangan akademis atau kampus berada di angka **82,48%**. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi yang relevan, baik untuk kebutuhan akademis maupun informasi umum. Kecepatan dan kemudahan akses yang ditawarkan media sosial menjadi alasan kuat mengapa platform ini dipilih sebagai media pengawasan terhadap isu-isu akademik dan non-akademik.

Secara keseluruhan, rata-rata pola penggunaan media sosial mahasiswa berada dalam kategori **"Tinggi"**. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa, baik sebagai sarana pengalihan perhatian, membangun komunikasi interpersonal, menampilkan identitas diri, maupun sebagai alat untuk memperoleh dan memantau informasi.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa, baik dalam mendukung aktivitas akademik maupun hubungan sosial. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti distraksi, kecemasan, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang dalam kehidupan mahasiswa, di mana manfaat dan dampaknya tidak hanya terbatas pada satu sisi, tetapi meluas ke berbagai aspek personal, sosial, hingga akademik. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang bijak dan terarah sangat penting agar peran positifnya dapat dioptimalkan dalam mendukung pengembangan diri mahasiswa. Perlunya literasi digital, pengelolaan waktu yang baik, serta kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat agar mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial secara optimal tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik dan kesejahteraan mentalnya.

Pembahasan

Media sosial, dalam hal ini, menjadi salah satu sarana yang paling sering dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mengalihkan perhatian dari aktivitas yang sedang dijalani, terutama ketika menghadapi kejenuhan dalam rutinitas akademik maupun kegiatan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai alat pengalihan saat mereka merasa bosan, penat, atau butuh hiburan di tengah aktivitas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pandangan Morissan (2010) yang menyatakan bahwa media sosial menjadi media penting dalam memenuhi kebutuhan psikologis seseorang, termasuk kebutuhan akan hiburan dan pengalihan suasana. Meskipun demikian, fenomena ini juga menimbulkan dampak negatif, di mana mahasiswa cenderung terdistraksi oleh media sosial, termasuk saat kegiatan perkuliahan berlangsung. Temuan ini didukung oleh teori *Cognitive Interference* dari Rosen et al., (2013) yang menyebutkan bahwa paparan notifikasi media sosial saat proses belajar dapat menurunkan konsentrasi dan efektivitas pembelajaran. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) juga tampak dalam pola penggunaan media sosial mahasiswa, di mana muncul kecemasan sosial apabila tidak mengakses media sosial dalam waktu tertentu, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Dalam aspek hubungan personal, media sosial juga berperan penting dalam menjaga kedekatan mahasiswa dengan teman, keluarga, maupun jaringan sosial lainnya. Sebagian besar mahasiswa mengaku merasa terbantu dengan keberadaan media sosial yang memungkinkan mereka tetap terhubung, meskipun terpisah jarak secara fisik. Temuan ini mendukung penelitian Fitriani & Chusairi, (2020.) yang menegaskan bahwa media sosial menjadi sarana efektif dalam memperkuat relasi interpersonal di era digital. Namun demikian, di sisi lain, media sosial juga memunculkan kecenderungan mahasiswa untuk mengabaikan pesan atau percakapan yang sebenarnya penting, terutama saat sedang asyik menjelajahi konten di media sosial. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kualitas interaksi langsung akibat fokus yang beralih pada dunia maya, yang jika tidak dikendalikan berpotensi mengurangi keterampilan komunikasi interpersonal.

Lebih jauh lagi, pola penggunaan media sosial juga berkaitan erat dengan kebutuhan mahasiswa dalam menampilkan identitas diri. Mahasiswa cenderung memanfaatkan media sosial sebagai wadah untuk berekspresi, baik melalui unggahan opini pribadi, konten visual, kutipan motivasi, maupun aktivitas berbagi pengalaman. Namun, terdapat kecenderungan

sebagian mahasiswa menampilkan citra diri yang ideal atau bahkan tidak sesuai dengan realitas kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Swari & Tobing, (2024)yang mengungkap bahwa media sosial sering kali mendorong penggunanya untuk menampilkan sisi terbaik dalam hidup mereka, sehingga muncul tekanan sosial dan perasaan tidak cukup ketika membandingkan diri dengan pengguna lain. Fenomena social comparison ini berpotensi menurunkan kepercayaan diri mahasiswa dan mendorong terjadinya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Festinger Leon, (1954)dalam Teori *Social Comparison*. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa juga merasakan manfaat positif, di mana media sosial menjadi sumber motivasi dan inspirasi yang mendukung pengembangan diri mereka, terutama ketika mereka menemukan konten yang relevan dengan kebutuhan pribadi.

Dalam hal pengawasan dan pencarian informasi, media sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam kehidupan mahasiswa. Sebagian besar responden mengaku menggunakan media sosial sebagai sumber informasi terkini, baik terkait perkuliahan, berita umum, maupun tren yang sedang berkembang. Temuan ini memperkuat pandangan Meilinda Nurly, (2018) dan Nasrullah (2016) yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi salah satu pusat informasi utama bagi generasi muda, termasuk mahasiswa. Selain itu, dalam konteks akademik, media sosial juga mempermudah mahasiswa dalam memperoleh informasi terkait pengumuman perkuliahan dan aktivitas kampus lainnya, sebagaimana diungkapkan oleh Sarman & Asradi, (2022). Meskipun demikian, tidak jarang mahasiswa mengabaikan informasi penting yang berhubungan dengan akademik, terutama ketika teralihkan oleh konten hiburan yang lebih menarik perhatian mereka. Kondisi ini sejalan dengan temuan Tannia dan Monika (2022) yang mengaitkan penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kecenderungan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa, yang bukan hanya berperan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat pembentuk identitas diri dan penyedia informasi. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga membawa konsekuensi negatif apabila tidak disertai dengan pengendalian diri yang baik, terutama dalam konteks pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, dan kualitas hubungan sosial di dunia nyata.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi secara keseluruhan berada pada kategori "Tinggi" dengan persentase 76,19%. Analisis berdasarkan empat indikator menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi dalam berbagai aspek. Pertama, dalam hal pengalihan dari suatu kegiatan, media sosial digunakan oleh mahasiswa dengan persentase 76,49%, yang mengindikasikan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana pengalihan dari aktivitas sehari-hari dan masalah pribadi. Kedua, penggunaan media sosial untuk hubungan personal, seperti interaksi sosial dan menjaga kedekatan, menunjukkan persentase 81,86%, yang mencerminkan tingginya kebutuhan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan orang lain. Ketiga, penggunaan media sosial untuk menampilkan identitas diri memperoleh persentase 68,46%, menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai platform bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan membangun citra diri mereka. Keempat, pengawasan untuk memantau dan memperoleh

informasi, khususnya terkait dengan kegiatan akademik, dicatatkan pada persentase tertinggi, yaitu 83,66%, yang menunjukkan bahwa media sosial menjadi sarana penting dalam memperoleh informasi akademik dan memantau perkembangan kampus.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran untuk mahasiswa adalah agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial, terutama dalam menampilkan identitas diri, menjaga kesehatan mental, dan menghindari perbandingan sosial yang berlebihan. Program studi disarankan untuk memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi yang lebih efektif dan memberikan edukasi tentang literasi digital kepada mahasiswa. Peneliti juga disarankan untuk melanjutkan penelitian tentang dampak psikologis media sosial dan bagaimana media sosial mempengaruhi interaksi sosial serta pembelajaran mahasiswa.

Implikasi hasil penelitian ini sangat signifikan bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di universitas. BK dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara bijak, dengan meningkatkan literasi digital dan memberikan bimbingan mengenai dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Program studi BK juga dapat mengadakan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam menyaring informasi dan memanfaatkan media sosial untuk kepentingan akademik. Selain itu, BK perlu menyediakan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti kecemasan sosial dan perbandingan diri, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan motivasi akademik mereka.

REFERENSI

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Dinda S. P., & Reni N. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Destriptif pada Happy Go Lucky House). *Jurnal Common*, *3*(1).

Festinger Leon. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).

Fitriani, H., & Chusairi, A. (n.d.). *Pengaruh Social Pressure (Tekanan Sosial) Terhadap Kesehatan Mental Remaja*.

Kumar, S., Tiwari, P., & Zymbler, M. (2019). Internet of Things is a revolutionary approach for future technology enhancement: a review. *Journal of Big Data*, *6*(1). https://doi.org/10.1186/s40537-019-0268-2

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Meilinda Nurly. (2018). Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSR. *The Journal of Society & Media*, *2*(1), 53–64. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index

Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 948–958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, *4*(1), 49. https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755

Sarman, F., & Asradi, A. (2022). Pendampingan pembuatan menggunakan google sites dalam membantu pelayanan jarak jauh. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 29–34. https://doi.org/10.32505/connection.v2i1.4057

Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(7), 853–863. https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*(February), 33–42. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001