

TINJAUAN SISTEMATIS: FAKTOR PSIKOLOGIS YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN SOCIAL MEDIA DISORDER (SMD) PADA MAHASISWA

Shinta Restyana Widya^{1*}, Dien Anshari², Qorry Amanda³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

²Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Indonesia

³Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Islam Sultan Agung

Email Korespondensi: shintarestyanaw@gmail.com

Disubmit: 04 September 2024

Diterima: 11 November 2024

Diterbitkan: 05 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.17436>

ABSTRACT

Social media has become a key element within higher education, facilitating collaborative learning and addressing various educational challenges. Despite its benefits, excessive use of social media can lead to Social Media Disorder (SMD), which poses significant risks to mental health, including an increased risk of suicide. This systematic review aims to analyze the psychological factors related to SMD among students. The research methodology involved searching databases such as PubMed, ProQuest, Scopus, and Cochrane, using the keywords social media disorder scale and psychological factor, total 1,803 articles found, yielding five relevant articles according to PICO framework, that identify factors such as histrionic personality, stress perception, Fear of Missing Out (FoMO), identity styles, extrinsic religious orientation and quest, as well as low self-esteem, as contributing factors to SMD among college students.

Keywords: *Social Media Disorder Scale, Personality, Stress, Identity Style*

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi elemen kunci dalam perguruan tinggi, mendukung kolaborasi pembelajaran dan mengatasi berbagai kendala pendidikan. Meskipun memberikan manfaat, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan *Social Media Disorder (SMD)*, yang berdampak buruk pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko bunuh diri. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi SMD di kalangan mahasiswa. Metode penelitian melibatkan pencarian di database PubMed, ProQuest, Scopus, dan Cochrane, menggunakan kata kunci *social media disorder scale* dan *psychological factor*, ditemukan total 1.803 artikel, menghasilkan 5 artikel relevan dengan *framework* PICO, dan mengidentifikasi kepribadian *histrionic*, persepsi stres, *Fear of Missing Out (FoMO)*, gaya identitas, orientasi religious ekstrinsik dan *quest*, serta tingkat kepercayaan diri yang rendah, sebagai faktor yang berhubungan dengan SMD pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Social Media Disorder Scale, Kepribadian, Stres, Gaya Identitas*

PENDAHULUAN

Media sosial dipergunakan secara luas di dalam sistem pendidikan tinggi digital untuk tujuan pendidikan, memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dan mengatasi hambatan yang muncul dalam proses pendidikan digital (Mittal dkk., 2024). Media sosial merupakan *platform digital* yang memungkinkan individu untuk terhubung, berinteraksi, dan berbagi informasi dengan individu lainnya (Al Adwan dkk., 2021; Aljuboori dkk., 2020; Sahlin, 2015). Hal ini berdampak besar di berbagai bidang masyarakat, seperti ekonomi, politik, dan hal-hal lain di dunia nyata (Samanta, 2013). Menggunakan media sosial memberikan banyak keuntungan, tetapi juga dapat menimbulkan kerugian (Berryman dkk., 2018). Studi terbaru menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak buruk pada kesehatan mental seperti meningkatkan risiko bunuh diri, kesepian, dan berkurangnya empati (Berryman dkk., 2018; Rawat dkk., 2023).

Social Media Disorder (SMD) mengacu pada penggunaan berlebihan pada media sosial yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, gangguan tidur, dan timbulnya perasaan kesepian (Afe dkk., 2020; Akça dkk., 2019; Azhari dkk., 2022; Van Den Eijnden dkk., 2016). Prevalensi SMD di kalangan mahasiswa bervariasi, mulai dari 11,6% hingga 56,3% (Amelia dkk., 2023; Saha & Sarkar, 2020).

Social Media Disorder Scale (SMDS) telah dibuat dan diuji validitasnya untuk mengukur SMD (Afe dkk., 2020; Boer dkk., 2022; Fung, 2019; Van Den Eijnden dkk., 2016). SMDS digunakan untuk menilai SMD berdasarkan kriteria diagnostik DSM-5 (Firdaus dkk., 2023). Penilaian didasarkan pada

kecanduan penggunaan media sosial yang terkait dengan gangguan kepribadian seperti *histrionic, avoidant, dependent, antisocial, paranoid* dan *borderline* (Akça dkk., 2019). Belum banyak penelitian mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi SMD (Firdaus dkk., 2023). Faktor psikologis lain yang berperan yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO), kepribadian narsistik, citra diri yang rendah, gangguan emosi, dan depresi; di samping faktor biologis dan faktor sosiologis (Andreassen dkk., 2016; Azizi dkk., 2019; Billieux dkk., 2015; Firdaus dkk., 2023).

Penelitian ini mengeksplorasi faktor psikologis yang mempengaruhi *Social Media Disorder* (SMD), bertujuan membantu tenaga kesehatan, khususnya di bidang kesehatan mental dalam mengidentifikasi dan mengatasi SMD. Mahasiswa, sebagai pengguna aktif media sosial, paling berisiko terhadap SMD karena tuntutan informasi, interaksi, dan hiburan (Karimi dkk., 2014). Faktor psikologis seperti kepribadian *histrionic*, FoMO, dan orientasi religius ekstrinsik meningkatkan risiko SMD, yang sering dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan *self-harm* (Akça dkk., 2019; Fu dkk., 2023). Di sisi lain, media sosial juga dapat digunakan untuk membangun koneksi sosial dan mencari informasi, terutama di kalangan remaja (Best dkk., 2014). Studi lain menunjukkan bahwa kecanduan internet di kalangan mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh tekanan akademik (Ahmer & Tanzil, 2018).

Tinjauan sistematis ini mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian SMD, yang lebih memprioritaskan kecanduan media sosial secara umum dibandingkan dengan *platform* secara spesifik.

Pemahaman yang lebih baik diperlukan untuk intervensi preventif dan kuratif yang lebih efektif.

KAJIAN PUSTAKA

Mahasiswa menggunakan media sosial untuk beragam tujuan, termasuk aktivitas akademis, interaksi sosial, dan menangani situasi yang menegangkan (Brookshire & Keane, 2012; Hassell & Sukalich, 2017; Khan dkk., 2016; Michikyan dkk., 2023; Palla & Sheikh, 2021; Sampson & Sampson, 2021; Surjandy & Julisar, 2017; Xie dkk., 2021). Mahasiswa menggunakan media sosial untuk kegiatan yang berhubungan dengan pendidikan, seperti terlibat dalam diskusi kelompok, menyebarkan informasi, dan memberikan dukungan untuk proses belajar (Khan dkk., 2016; Palla & Sheikh, 2021; Surjandy & Julisar, 2017). Media sosial juga dimanfaatkan untuk pembelajaran yang dilakukan secara daring. Penelitian menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menggunakan media sosial cenderung memiliki tingkat keterlibatan belajar yang lebih tinggi (Xie dkk., 2021).

Mahasiswa menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi untuk melakukan interaksi sosial, terhubung dengan orang lain, dan menjalani kehidupan kampus secara daring, termasuk dalam menjaga hubungan dengan mentor (Brookshire & Keane, 2012; Khan dkk., 2016; Michikyan dkk., 2023; Sampson & Sampson, 2021; Surjandy & Julisar, 2017). Dalam situasi yang menegangkan, contohnya saat pandemic COVID-19, mahasiswa menggunakan media sosial untuk memodulasi emosi negatif. Pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping* dikaitkan dengan

tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Michikyan dkk., 2023).

Social Media Disorder (SMD) merupakan subtype dari *Internet Related Disorder* (IRD) (Scherer dkk., 2022). SMD ditandai dengan penggunaan *platform* media sosial yang intens dan berlebihan. Gejala SMD dapat berupa kecemasan, depresi, insomnia, stres, berkurangnya rasa kebahagiaan dan *mental deprivation* (Zubair dkk., 2023). Kriteria diagnostik untuk menegakkan SMD dapat dinilai menggunakan *Social Media Disorder Scale* (SMDS), yang telah divalidasi dan digunakan di beberapa negara (Afe dkk., 2020; Choudhury dkk., 2024).

Faktor risiko SMD meliputi tingkat neurotisme yang tinggi, keramahan, dan ciri-ciri gangguan kepribadian tertentu, seperti *avoidant*, *dependent*, *antisocial*, *histrionic*, *paranoid*, dan *borderline* (Akça dkk., 2019; Scherer dkk., 2022). Variabel kerentanan, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), nilai-nilai materialistis modern, dan kepuasan hidup yang rendah, telah dikaitkan dengan harga diri yang rendah dan pikiran-pikiran depresif yang berhubungan dengan penggunaan media sosial (Weber, 2023). Faktor-faktor protektif seperti kecerdasan emosional dan dukungan keluarga, telah dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih rendah terhadap ancaman media sosial di kalangan remaja (Lahti dkk., 2024).

Intervensi untuk SMD meliputi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, terutama dalam kasus depresi (Plackett dkk., 2023). Prioritas dalam mengelola SMD adalah dengan cara mengatasi depresi, melalui sesi konseling dan

konsultasi dengan ahli profesional (Saha & Sarkar, 2020).

Gangguan kesehatan mental disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, genetik, psikologis, dan lingkungan, serta interaksi timbal baliknya (Aktay & Sayar, 2021). Aspek psikologis merupakan bagian dari pikiran dan perasaan seseorang yang memengaruhi keadaan mental dan perilakunya (Cole & Rivilis, 2004; Colucci-D'Amato dkk., 2023; Kinderman, 2005; van Bork dkk., 2017). Faktor psikologis memiliki dampak besar pada kesehatan mental, karena mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan menangani stres (Chitadze, 2023; Kinderman dkk., 2013).

Aspek psikologis, seperti pengalaman hidup yang traumatis, riwayat keluarga dengan gangguan kesehatan mental, dan kurangnya interaksi sosial, dapat diprediksi meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi (Kinderman dkk., 2013). Peristiwa kehidupan yang negatif, trauma masa kecil, permasalahan keluarga, konflik, dan perasaan kehilangan, merupakan faktor psikososial penting, yang dapat mempengaruhi timbulnya penyakit mental (Aktay & Sayar, 2021). Tekanan, kecemasan sosial, kesedihan, perilaku obsesif-kompulsif, ketergantungan pada zat-zat tertentu, konflik di lingkungan kerja, dan gangguan kepribadian juga mempengaruhi kesehatan mental (Balraj & Nagaraj, 2024; Laijawala dkk., 2020).

Terapi psikologis memainkan peran penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental melalui pendekatan berbasis bukti, seperti refleksi diri dan *self-blame* (Kinderman dkk., 2013). Intervensi psikologis mencakup strategi psikoedukasi, pelatihan manajemen stres, terapi kognitif, dan manajemen diri (Mehta & Kapoor, 2018). Promosi kesehatan mental

juga dapat dilakukan dengan mengidentifikasi, memantau, dan mengendalikan faktor risiko, serta meningkatkan faktor protektif untuk kesehatan mental yang lebih positif (Arumugam, 2019).

Signifikansi tinjauan sistematis ini terletak pada pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kejadian SMD, khususnya di kalangan mahasiswa. Dengan mengetahui faktor-faktor yang berperan tersebut dapat dilakukan intervensi yang sesuai, terutama dalam menimbang manfaat dan kerugian penggunaan media sosial. Studi ini memberikan kontribusi pada pemahaman yang luas sehingga dapat mendukung strategi manajemen kesehatan mental di era digitalisasi saat ini, yang membutuhkan keterlibatan media sosial pada setiap lapisan aktivitas. Maka bila dirumuskan permasalahannya, apa saja faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kejadian *Social Media Disorder* (SMD) pada mahasiswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Tinjauan sistematis ini menggunakan dan dilaporkan sesuai dengan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Terdapat beberapa langkah dalam metode penelitian ini, yaitu menentukan topik, mencari sumber, memilih sumber yang relevan, mengelompokkan dan menganalisa, dan merangkum artikel penelitian yang dipublikasikan mengenai faktor psikologis yang berperan pada *Social Media Disorder* (SMD), dipublikasikan pada tahun 2019-2024 di *database* artikel online, seperti PubMed, ProQuest, Scopus dan Cochrane.

Kajian ini menerapkan kerangka PICO (*Population,*

Intervention/ Exposure, Comparator/ Context dan Outcome) untuk merumuskan kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi yang diteliti dibatasi pada mahasiswa, dan pajanan yang dianalisa adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi *Social Media Disorder (SMD)*. Penelitian tidak melibatkan faktor perbandingan. Hasil penelitian difokuskan pada *Social Media Disorder (SMD)* atau diagnosis kecanduan media sosial lain yang menggunakan kuesioner *Social Media Disorder Scale (SMDS)*. Kriteria inklusi meliputi penelitian kuantitatif menggunakan data primer yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019-2024) dan tersedia dalam bahasa Inggris dengan teks lengkap. Artikel yang menggunakan studi tinjauan sistematis, studi kualitatif, *mix-method research*, uji reliabilitas dan validitas kuesioner, data sekunder, teks artikel selain bahasa Inggris, teks lengkap yang tidak tersedia, artikel yang tidak dapat diakses, artikel berbayar, atau penelitian yang dilakukan selama pandemi COVID-19, tidak akan dimasukkan dalam kajian ini.

Penulis melakukan penelusuran pada 7 *database* online yaitu PubMed (Medline), ProQuest (APA PsycArticles®, Health & Medical Collection, ProQuest Dissertations & Theses Global, Publicly Available Content Database), Scopus, dan Cochrane (PubMed) untuk mencari artikel yang relevan. Kombinasi kata kunci yang digunakan yaitu (diadaptasi dari *database* di atas): ("*college student*" OR "*scholar*" OR "*colleger*" OR "*college students*" OR "*college-aged students*" OR "*university students*") AND ("*psychological factor*" OR "*emotion*" OR "*cognition*" OR "*personality*" OR "*psychological development*" OR "*mental health*" OR "*perception*" OR "*feelings*" OR "*mood*"

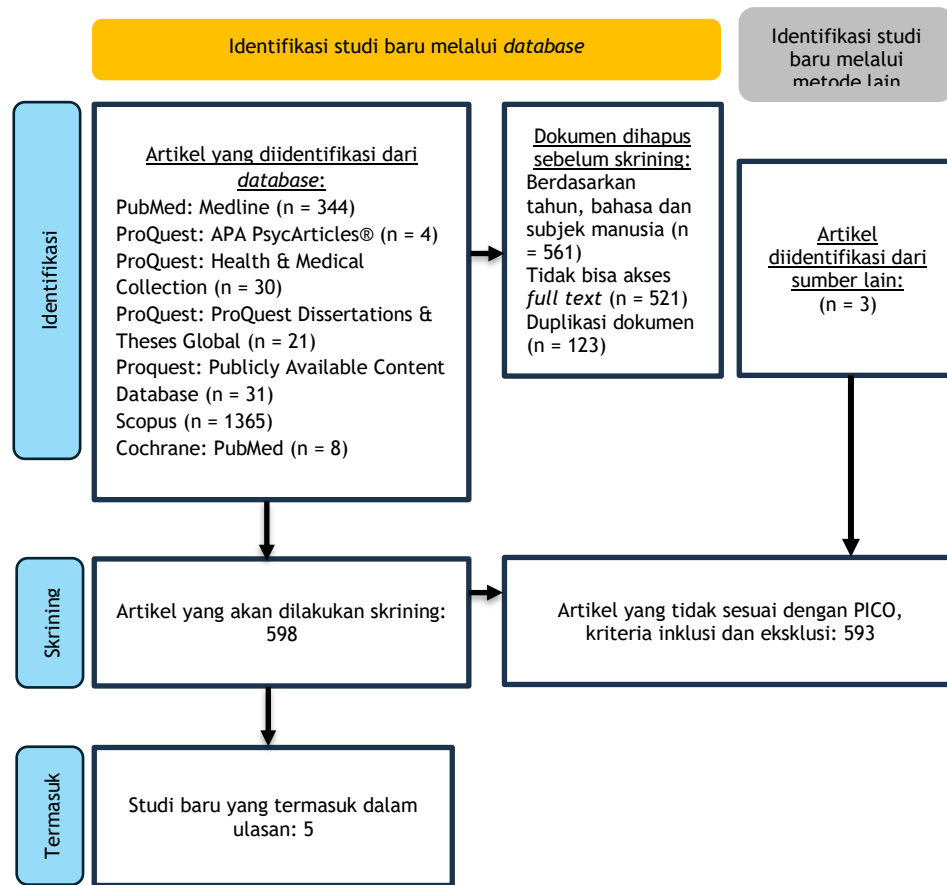
OR "*emotional intelligence*" OR "*thoughts*" OR "*intelligence*" OR "*attention*" OR "*motivation*" OR "*traits*" OR "*values*" OR "*lifestyle*" OR "*stages of development*" OR "*psychosexual*" OR "*psychosocial*" OR "*mental disorder*" OR "*anxiety*" OR "*stress*" OR "*self-perception*" OR "*social perception*" OR "*reality perception*" OR "*fear of missing out*" OR "*religious*") AND ("*social media disorder*" OR "*internet addiction*" OR "*problematic social network use*" OR "*social media use*" OR "*facebook addiction*" OR "*instagram addiction*" OR "*social media disorder scale*" OR "*social media usage*"). Penelusuran dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2024.

HASIL PENELITIAN

Pencarian literatur awal berdasarkan kata kunci didapatkan 1.803 artikel (*database* Medline dalam PubMed 344 artikel, 4 *database* di ProQuest 86 artikel, Scopus 1.365 artikel, dan *database* PubMed dalam Cochrane 8 artikel). Artikel dilakukan penyaringan berdasarkan tahun (2019-2024), bahasa (bahasa Inggris) dan subjek (subjek manusia), sebanyak 561 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai. Sebanyak 521 artikel tidak dapat diakses *full text*, sehingga dikeluarkan dari *review*. Sebanyak 123 artikel juga dikeluarkan karena terdapat duplikasi dalam *database* lain, sehingga 595 artikel yang akan dilakukan skrining. Penulis menambahkan 3 artikel dari *website* yang sesuai dengan PICO, kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga dimasukkan ke dalam tahap skrining.

Setelah dilakukan skrining di dalam *full text review*, 593 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi yang dijabarkan dalam metodologi penelitian. Jumlah artikel yang dimasukkan ke dalam tinjauan sistematis untuk diulas berjumlah 5

artikel. Proses manajemen perangkat lunak Rayyan. Alur pencarian dan seleksi artikel pencarian literatur dapat dilihat dilakukan dengan menggunakan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram PRISMA dari Pemilihan Artikel (Haddaway dkk., 2022)

Tabel 1. Rincian Hasil Jurnal Pilihan Utama Kajian Literatur: Faktor Psikologis yang Mempengaruhi SMD pada Mahasiswa

No.	Penulis dan Tahun	Metodologi	Instrumen	Temuan Utama/ Hasil	Negara Asal
1	Ömer Faruk AKÇA, Ayhan BİLGİÇ, Hülya KARAGÖZ, Yahya ÇIKILI, Fatih KOÇAK, & Carla SHARP (2020)	Survei Kuesioner: <i>Cross-sectional</i>	Social Media Disorder Scale (SMDS)	Ciri kepribadian <i>histrionic</i> dikaitkan dengan kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara adiktif dan durasi penggunaan harian yang lebih lama.	Turki (Akça dkk., 2019)

2	Fu, W., Li, R., & Liang, Y. (2023)	Survei Kuesioner: <i>Cross-sectional</i>	Social Media Disorder Scale (SMDS)	Persepsi stres berkorelasi positif signifikan dengan <i>Problematic Social Network Use</i> (PSNU) dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO). FoMO juga menjadi mediasi dalam hubungan antara persepsi stres dan PSNU.	Tiongkok (Fu dkk., 2023)
3	Ferro, D. (2019)	Survei Kuesioner: <i>Cross-sectional</i>	Social Media Disorder Scale (SMDS)	Dua <i>identity style</i> , yaitu <i>informative</i> dan <i>diffuse-avoidant</i> , secara signifikan dapat memprediksi pengguna media sosial yang sehat atau tidak sehat.	Amerika Serikat (Ferro, 2019)
4	Muhammad Ayub Buzdar, Mohammad Nadeem, Tahseen Fatima, & Bushra Naoreen (2020)	Survei Kuesioner: <i>Cross-sectional</i>	Social Media Disorder Scale (SMDS)	Orientasi religius ekstrinsik dan <i>quest</i> berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan penggunaan media sosial. Orientasi religius intrinsik berkaitan dengan pengurangan risiko gangguan penggunaan media sosial.	Pakistan (Buzdar dkk., 2020)
5	Lake, C. (2020)	Survei Kuesioner: <i>Cross-sectional</i>	Social Media Disorder Scale (SMDS)	FoMO berkorelasi positif dengan SMD, dan berkorelasi negatif dengan harga diri. <i>Deaf and Hard of Hearing</i> (DHH) cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah dan skor yang lebih tinggi dalam SMD.	Amerika Serikat (Lake, 2020)

Social Media Disorder (SMD) di kalangan mahasiswa berkaitan erat dengan faktor psikologis yang mendahului, di antaranya ciri kepribadian *histrionic*, persepsi

stres, *Fear of Missing Out* (FoMO), gaya identitas, orientasi religious ekstrinsik dan *quest*, serta tingkat kepercayaan diri yang rendah (Akça dkk., 2019; Buzdar dkk., 2020;

Ferro, 2019; Fu dkk., 2023; Lake, 2020).

PEMBAHASAN

Kepribadian

Kepribadian mengacu pada karakteristik unik dan stabil yang mempengaruhi pikiran, emosi, motivasi dan perilaku seseorang (Scripcaru dkk., 2022). *Histrionic Personality Disorder* (HPD) merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan emosi berlebihan dan perilaku mencari perhatian (Lilienfeld dkk., 2016). Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara HPD, seperti kebutuhan yang berlebihan akan perhatian, dengan penggunaan media sosial yang bersifat adiktif (Akça dkk., 2019; De Francisco Carvalho dkk., 2019; Tang dkk., 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosen bahwa penggunaan *Facebook* berkorelasi positif dengan beberapa kepribadian, salah satunya *histrionic*, di antara pengguna *Facebook* usia dewasa. Dilaporkan juga bahwa ciri-ciri kepribadian *histrionic* diprediksi oleh jumlah teman di *Facebook* (Akça dkk., 2019).

Berbeda dengan studi yang dilakukan oleh Tang Wai Yen pada pengguna media sosial umumnya, disebutkan bahwa kepribadian yang disebut dengan *Dark Triad* (*narcissism, Machiavellianism, and psychopathy*) berperan secara langsung dan secara tidak langsung terhadap kejadian SMD (Tang dkk., 2022). Narsisme, menginginkan adanya penghargaan dan impulsif, berkaitan dengan penggunaan media sosial yang tidak teratur, cenderung terjerumus dalam media sosial yang tidak terkontrol mirip seperti perannya dalam penggunaan alkohol yang berisiko pada usia dewasa muda (Lyvers dkk., 2019). Terdapat

kepribadian lain dalam studi yang dilakukan oleh Nie dkk. (2019) yaitu *Type D personality*, ditandai dengan afektivitas yang negatif dan memiliki hambatan dalam kehidupan sosial, pada usia remaja diidentifikasi sebagai faktor risiko kecanduan dalam situs jejaring sosial (Nie dkk., 2019).

Persepsi Stres

Persepsi stres adalah cara individu menilai dan memahami situasi yang dianggap menegangkan dalam hidup mereka, bersifat subjektif, dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin dan faktor perkembangan dalam diri masing-masing individu (Ginty & Conklin, 2011; Hoskin dkk., 2014; Lutin dkk., 2023; Pan dkk., 2009).

Sebuah studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa Cina, ditemukan bahwa persepsi stres memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *Problematic Social Network Use* (PSNU) (Fu dkk., 2023). Pada studi lain disebutkan bahwa persepsi stres tidak selalu dipandang negatif dalam penggunaan media sosial. Persepsi stres yang terkait dengan penggunaan media sosial dapat berdampak positif maupun negatif pada partisipasi dan keterlibatan pengguna.

Eustress, atau stres positif, berdampak positif pada partisipasi dan keterlibatan pengguna, sementara *distress* mengurangi partisipasi dan keterlibatan pengguna (Zielonka & Rothlauf, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas penggunaan media sosial sebagai alat untuk mengatasi stres tergantung pada kondisi mental dan

cara penggunaan masing-masing individu (Wegmann dkk., 2023).

Strategi mengatasi stres (*coping*) manusia beragam dan dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologisnya. Terdapat dua tipe strategi *coping*, seperti *active coping* (menghadapi masalah secara aktif) dan *expressive support coping* (mencari dukungan emosional) dapat memediasi hubungan antara stres aktual dan persepsi bahwa penggunaan media sosial dapat mengurangi stres (Dijkstra & Homan, 2016; Parkes & Hughes, 2020; Stephenson dkk., 2016).

Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO merupakan suatu bentuk kecemasan yang muncul karena kemungkinan tidak hadir pada acara baru atau situasi yang menguntungkan orang lain (He dkk., 2024). FoMO dikaitkan dengan emosi negatif seperti kegelisahan dan kecemasan, dan dikaitkan dengan berbagai gejala kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan (Ma dkk., 2022; Zhang dkk., 2023).

FoMO berkaitan erat juga dengan penggunaan media sosial daring, memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain dan tetap terhubung dengan apa yang mereka lakukan (Sette dkk., 2020). FoMO semakin umum terjadi, terutama di kalangan mahasiswa, dan memiliki implikasi terhadap kesejahteraan emosional, fungsi sosial, dan kualitas tidur (Dam dkk., 2023; Gupta & Sharma, 2021; Huynh dkk., 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fu dkk. (2023), FoMO menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan PSNU. FoMO juga terbukti berperan sebagai penghubung antara persepsi stres dan PSNU, yang berarti bahwa persepsi stres dapat meningkatkan FoMO, dan selanjutnya berperan

pada kejadian PSNU (Fu dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan studi Lake C. (2020), bahwa FoMO berkorelasi positif dengan SMD (Lake, 2020).

Gaya Identitas Atau *Identity Style*

Gaya identitas merujuk pada berbagai cara yang digunakan individu untuk mengolah informasi yang berkaitan dengan identitas mereka dan menghadapi tantangan dalam menciptakan, mempertahankan, atau membangun kembali pemahaman tentang diri mereka (Berzonsky dkk., 2011, 2013; Berzonsky & Kuk, 2022).

The Identity Style Inventory (ISI) umumnya digunakan untuk mengukur gaya identitas, mengidentifikasi tiga gaya utama yaitu *informative*, *normative*, dan *diffuse-avoidant* (Berzonsky dkk., 2011, 2013; Berzonsky & Kuk, 2022, 2005; Jørgensen, 2009; Seabi, 2009; Vleioras & Bosma, 2005). Gaya identitas *informative* memiliki ciri fokus pada eksplorasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah (Berzonsky dkk., 2013; Berzonsky & Kuk, 2022, 2005; Seabi, 2009).

Gaya identitas *normative* cenderung mengikuti norma, otoritas, dan tradisi yang ada dalam lingkungan sosial atau budaya (Berzonsky dkk., 2011, 2013; Berzonsky & Kuk, 2022, 2005; Jørgensen, 2009; Seabi, 2009). Gaya *diffuse-avoidant* cenderung menghindari atau menunda proses dalam mengatasi tantangan dan merasa bingung atau tidak yakin dengan identitasnya (Berzonsky dkk., 2013; Berzonsky & Kuk, 2022, 2005; Jørgensen, 2009; Seabi, 2009; Vleioras & Bosma, 2005). Sebuah studi yang dilakukan oleh Ferro D. (2019) menunjukkan bahwa gaya identitas *informative* dan *diffuse-avoidant* terbukti signifikan dalam memprediksi kesehatan pengguna

media sosial, namun tidak dijelaskan secara spesifik (Ferro, 2019).

Hal ini dijelaskan oleh studi Zarei Sh dkk. (2021), menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara gaya identitas *informative* dan kecanduan internet, yang berarti bahwa gaya identitas yang lebih informatif dikaitkan dengan kecanduan internet yang lebih rendah. Berbeda dengan gaya identitas *diffuse-avoidant* memiliki hubungan yang positif, yang berarti lebih rentan terhadap kecanduan internet (Zarei dkk., 2021).

Orientasi Religius

Orientasi religius mengacu pada berbagai cara individu berhubungan dan terlibat dengan keyakinan dan praktik keagamaan, serta bagaimana cara individu melihat agama dalam hidupnya. Dimensi orientasi religius terdiri dari orientasi intrinsik, orientasi ekstrinsik, dan orientasi *quest*.

Orientasi religius intrinsik mengacu pada komitmen yang mendalam terhadap agama karena agama menjadi bagian penting dalam hidup, sehingga mencari makna dan tujuan hidup melalui agama. Berbeda dengan individu dengan orientasi religius ekstrinsik yang menggunakan agama untuk tujuan eksternal, seperti motivasi sosial atau kepentingan diri sendiri, untuk mendapatkan popularitas, keuntungan, atau dukungan sosial.

Orientasi religius *quest* mencari makna dan pemahaman yang berkelanjutan dalam keyakinannya, mempertanyakan dan mengeksplorasi lebih baik mengenai agama (Francis & Williams, 2015; Tiliopoulos dkk., 2007). Dalam penelitian Buzdar dkk. (2020) disebutkan bahwa orientasi religius ekstrinsik dan *quest* berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan penggunaan media sosial, sedangkan

orientasi religius intrinsik terkait dengan pengurangan risiko gangguan penggunaan media sosial.

Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Santini Z. I. dkk. (2024), yang menyatakan bahwa orang yang memiliki orientasi keagamaan intrinsik kuat cenderung tidak mengalami gangguan penggunaan media sosial, sementara orang dengan orientasi keagamaan ekstrinsik dan *quest* cenderung akan mengalami gangguan penggunaan media sosial (Santini dkk., 2024).

Faktor psikologis lain, seperti motif melarikan diri atau mencari pengalihan dari situasi yang tidak menyenangkan, menjadi mediasi dalam hubungan negatif antara religiusitas dan kecenderungan kecanduan internet pada siswa sekolah remaja di Malaysia (Gao & Kerstetter, 2016; Jahagirdar dkk., 2024).

Tingkat Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri (*self-esteem*) adalah evaluasi subjektif individu terhadap harga diri mereka sendiri dan sejauh mana mereka menghargai diri mereka sendiri, mencakup komponen emosional (*self-worth*) dan komponen kognitif (*self-efficacy*) (Buckingham dkk., 2012; Fairlamb, 2022; Ogawa & Kojima, 2024). Harga diri dikaitkan dengan penyesuaian psikologis, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, dimana harga diri yang tinggi bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis (Simsek & Bozanoglu, 2011; Talbot dkk., 2009; Wu dkk., 2015). Studi yang dilakukan oleh Lake C. (2020) menemukan bahwa penderita *Deaf and Hard of Hearing* (DHH) cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah dan skor yang lebih tinggi dalam SMD (Lake, 2020). Penemuan ini sejalan dengan penelitian lainnya, pada remaja dan dewasa muda dengan harga diri rendah, lebih mungkin menunjukkan

perilaku adiktif terkait penggunaan media sosial (Acar dkk., 2022; Andreassen dkk., 2017; Lakhan dkk., 2023; Montira Muanjan & Sookjaroen Tangwongchai, 2022; Weber, 2023). Penggunaan media sosial yang adiktif dikaitkan dengan kebutuhan untuk memuaskan ego dan menghambat evaluasi diri yang negatif (Andreassen dkk., 2017). Masalah emosional dan distorsi kognitif dapat berperan dalam memediasi hubungan antara harga diri dan kecanduan media sosial (Acar dkk., 2022; Sireli dkk., 2023). Harga diri yang rendah, bersama dengan tingkat pendidikan, dapat berkontribusi terhadap kecanduan media sosial melalui mediasi tingkat kepuasan diri pada kehidupan (Koçak dkk., 2021).

Keterbatasan Penelitian

Terdapat keterbatasan studi yang disebabkan oleh kebaruan dari SMD dan banyaknya parameter yang digunakan untuk menilai kecanduan pada media sosial selain kuesioner SMDS. Kami mengecualikan studi yang menggunakan parameter selain data numerik untuk penilaian. Meskipun demikian, studi kami memberikan bukti berharga mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan pada kejadian SMD di kalangan mahasiswa.

Implikasi Klinis Pada Penelitian

Tinjauan sistematis ini dapat membantu para profesional di bidang kesehatan mental dalam memahami dan mengatasi permasalahan ini.

1. Identifikasi faktor risiko. Para profesional dapat menggunakan tinjauan ini untuk mengidentifikasi faktor psikologis yang memicu timbulnya SMD, memahami tanda-tanda dan gejala awal yang mungkin timbul pada mahasiswa dan dapat dijadikan

acuan dalam memberikan intervensi secara dini dan lebih efektif.

2. Promosi kesehatan mental. Tinjauan ini dapat digunakan dalam mengembangkan program pencegahan SMD di tingkat fakultas sampai perguruan tinggi, yang berfokus pada peningkatan kesadaran mahasiswa mengenai faktor risiko, mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat dan mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif. Dukungan mental kepada mahasiswa juga diperlukan untuk mengatasi masalah psikologis yang dapat memicu timbulnya SMD.
3. Pengembangan strategi intervensi. Berdasarkan temuan pada tinjauan ini, beberapa intervensi dapat dikembangkan, di antaranya intervensi psikoterapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah kognitif dan perilaku yang tidak sehat yang terkait dengan penggunaan media sosial (Fava, 2007; Huppert, 2009; Morales dkk., 2023; Scott, 2009).
4. Penelitian lebih lanjut. Tinjauan ini membuka peluang untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai faktor psikologis lain yang berperan dalam SMD, sehingga dapat dikembangkan intervensi yang lebih spesifik dan efektif.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan tinjauan sistematis terhadap 5 artikel yang sesuai, ditemukan faktor psikologis yang berperan dalam kejadian *Social Media Disorder* (SMD) pada mahasiswa antara lain kepribadian *histrionic*, persepsi stres, *Fear of*

Missing Out (FoMO), gaya identitas, orientasi religious ekstrinsik dan *quest*, serta tingkat kepercayaan diri yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, I. H., Avcilar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Afe, T., Ogunsemi, O., Ayotunde, A., Olufunke, A., Osalusi, B., & Afe, B. (2020). Psychometric Properties and Validation of the 9-Item Social Media Scale Among Pre-University Students in Nigeria. *East Asian Archives of Psychiatry*, 30(4), 108-112. <https://doi.org/10.12809/eaap1946>
- Ahmer, Z., & Tanzil, S. (2018). Internet addiction among social networking sites users: Emerging mental health concern among medical undergraduates of Karachi. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(6). <https://doi.org/10.12669/pjms.346.15809>
- Akça, Ö., Bilgiç, A., Karagöz, H., Çıkılı, Y., Koçak, F., & Sharp, C. (2019). Social media use and personality disorders. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 0, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.58500>
- Aktay, M., & Sayar, G. H. (2021). Psychosocial aspect of psychiatric disorders. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(1), 48-55. <https://doi.org/10.35365/ctjp.p.21.1.06>
- Al Adwan, A., Zamil, A. M. A., & Areiqat, A. Y. (2021). Social media's impact on business & community. *Academy of Strategic Management Journal*, 20(SpecialIssue2), 1-5.
- Aljuboori, A. F., Fashakh, A. M., & Bayat, O. (2020). The impacts of social media on University students in Iraq. *Egyptian Informatics Journal*, 21(3), 139-144. <https://doi.org/10.1016/j.eij.2019.12.003>
- Amelia, T., Zainita, U. H., & Martha, E. (2023). Social Media Use Behavior and Social Media Disorder Among Faculty of Public Health Students During the COVID-19 Pandemic. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(4), 265. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i4.6920>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb000160>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arumugam, S. (2019). Strategies toward building preventive mental health. *Indian Journal*

- of *Social Psychiatry*, 35(3), 164168. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_92_18
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229, 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Balraj, C. S. R., & Nagaraj, P. (2024). Prediction of Mental Health Issues and Challenges Using Hybrid Machine and Deep Learning Techniques. Dalam Giri D., Vaidya J., Ponnusamy S., Lin Z., Joshi K.P., & Yegnanarayanan V. (Ed.), *Lect. Notes Networks Syst.* (Vol. 963, hlm. 15-27). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/978-981-97-2069-9_2
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s1126-017-9535-6>
- Berzonsky, M. D., Ciecuch, J., Duriez, B., & Soenens, B. (2011). The how and what of identity formation: Associations between identity styles and value orientations. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 295-299. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.007>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(6), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- De Francisco Carvalho, L., Sette, C. P., Bacciotti, J. T., Pianowski, G., & Marino, C. (2019). Narcissistic and Histrionic Pathological Traits Association with Passive Data from Facebook Profile. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 274-284. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00090-1>
- Dijkstra, M. T. M., & Homan, A. C. (2016). Engaging in Rather than Disengaging from Stress: Effective Coping and Perceived Control. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01415>
- Fairlamb, S. (2022). We need to talk about self-esteem: The effect of contingent self-worth on student achievement and well-being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(1), 4557. <https://doi.org/10.1037/stl0000205>
- He, B., Tan, Z., Lai, K., Qiu, B., & Wang, S. (2024). The effect of event impact on fear of missing out: The chain mediation effect of coping styles and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 15, 1382440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382440>

- Hoskin, R., Hunter, M. D., & Woodruff, P. W. (2014). The effect of psychological stress and expectation on auditory perception: A signal detection analysis. *British Journal of Psychology*, *105*(4), 524-546. <https://doi.org/10.1111/bjop.12048>
- Jahagirdar, V., Sequeira, L. A., Kinattungal, N., Roohi, T. F., Alshehri, S., Shakeel, F., & Mehdi, S. (2024). Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working professionals. *BMC Psychology*, *12*(1), 352. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01850-2>
- Jørgensen, C. R. (2009). Identity Style in Patients With Borderline Personality Disorder and Normal Controls. *Journal of Personality Disorders*, *23*(2), 101-112. <https://doi.org/10.1521/pedi.2009.23.2.101>
- Koçak, O., İlme, E., & Younis, M. Z. (2021). Mediating Role of Satisfaction with Life in the Effect of Self-Esteem and Education on Social Media Addiction in Turkey. *Sustainability*, *13*(16), 9097. <https://doi.org/10.3390/su13169097>
- Lutin, E., De Raedt, W., Steyaert, J., Van Hoof, C., & Evers, K. (2023). Exploring the perception of stress in childhood and early adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, *228*. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105604>
- Lyvers, M., Narayanan, S. S., & Thorberg, F. A. (2019). Disordered social media use and risky drinking in young adults: Differential associations with addiction-linked traits. *Australian Journal of Psychology*, *71*(3), 223-231. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12236>
- van Bork, R., Epskamp, S., Rhemtulla, M., Borsboom, D., & van der Maas, H. L. J. (2017). What is the p-factor of psychopathology? Some risks of general factor modeling. *Theory and Psychology*, *27*(6), 759-773. <https://doi.org/10.1177/0959354317737185>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vleioras, G., & Bosma, H. A. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, *28*(3), 397-409. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.09.001>
- Weber, D. (2023). Mental Health and Social Media. An Explorative Mediation Analysis about the Relationship between Social Media Use, Value Concepts, Fear of Missing out, Sociodemographic Variables, and Mental Health. *Journal of Consumer Health on the Internet*, *27*(4), 393-411. <https://doi.org/10.1080/15398285.2023.2276399>
- Wegmann, E., Schiebener, J., & Brand, M. (2023). Social-networks use as adaptive or maladaptive strategy for coping with stress. *Scientific Reports*, *13*(1), 11895. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39042-4>
- Wu, J., Cheung, H. Y., & Tao, J. (2015). Predicting psychological maladjustment

- by self-esteem and self-concept clarity. Dalam *Adv. In Psychol. Res.* (Vol. 109, hlm. 103-114). Nova Science Publishers, Inc. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2s2.084957972366&partnerID=40&md5=47750cb5f089704729b090453d57b85d>
- Xie, Y., Cao, J., & Zheng, Y. (2021). The Relationship between Social Media Self-efficacy and Learning Engagement of College Students. *Proc. - Int. Conf. Educ. Innov. through Technol., EITT*, 257-260. <https://doi.org/10.1109/EITT53287.2021.00057>
- Zarei, Sh., Azodi, P., Fatahi, T., Azodi, F., Mahmoodi, M., & Jahanpour, F. (2021). Relationship between internet addiction and identity styles in bushehr university of medical sciences students. *Journal of Education and Community Health*, 8(1), 2933. <https://doi.org/10.29252/jech.8.1.29>
- Zhang, Y., Tan, D., Jiang, B., & Lei, T. (2023). Childhood neglect and problematic smartphone use among chinese young adults: The mediating roles of peer attachment and fear of missing out. *BMC Psychology*, 11(1), 303. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01326-9>
- Zielonka, J. T., & Rothlauf, F. (2023). Disentangling Technostress in Social Streaming Services: The Impact of Perceived Eustress and Distress on User Participation and Engagement. *Int. Conf. Inf. Syst., ICIS: "Rising like Phoenix: Emerg. Pandemic Reshaping Hum. Endeavors Digit. Technol."* International Conference on Information Systems, ICIS 2023: "Rising like a Phoenix: Emerging from the Pandemic and Reshaping Human Endeavors with Digital Technologies." <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2s2.085192541402&partnerID=40&md5=e0d19afbb2bf2a372b18ea753ee264d9>
- Zubair, U., Khan, M. K., & Albashari, M. (2023). Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine and Surgery*, 85(4), 875-878. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>