

Makna hidup dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan alienasi akademik pada mahasiswa

Safira Dhia Ramadhani¹, Ahmad Iqbal Habibi², Alya Nufaisah³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ¹250401110080@student.uin-malang.ac.id, ²250401110109@student.uin-malang.ac.id,
³250401110110@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Media sosial; kesejahteraan psikologis; alienasi; stress akademik; perbandingan sosial

Keywords:

Social media; psychological well-being; alienation; academic stress, social comparison

ABSTRAK

Media sosial merupakan platform digital yang memfasilitasi eksplorasi informasi dan komunikasi antarmanusia. Namun, penelitian-penelitian sebelumnya menemukan adanya korelasi negatif dan positif terhadap kualitas akademik mahasiswa. Penelitian ini mengkaji secara mendalam bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis pada akademik mahasiswa. Bertujuan untuk menganalisis dampak negatif dan positif dengan fokus pada alienasi dan strategi yang cocok untuk digunakan. Melalui analisis literatur dan studi empiris, hasil tinjauan menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara intensitas penggunaan media sosial terhadap alienasi akademik mahasiswa, di mana media sosial memengaruhi perbandingan sosial dan tingkat penggunaannya

berkorelasi dengan tingkat stress akademik yang pada akhirnya menyebabkan alienasi. Artikel ini menawarkan perspektif alternatif untuk memahami dampak media sosial terhadap kesejahteraan mahasiswa, serta memberikan wawasan berharga bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang program dan layanan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat berkembang dan mencapai potensi yang maksimal di era digital.

ABSTRACT

Social media is a digital platform that facilitates information exploration and communication between people. However, previous studies have found both negative and positive correlations with students' academic quality. This study examines in depth how social media affects the psychological well-being of students' academics. It aims to analyze the negative and positive impacts with a focus on alienation and suitable strategies to use. Through literature analysis and empirical studies, the review results show that there is a correlation between the intensity of social media use and student academic alienation, where social media influences social comparison and its level of use correlates with the level of academic stress, which ultimately leads to alienation. This article offers an alternative perspective for understanding the impact of social media on student well-being and provides valuable insights for policymakers, educators, and mental health practitioners in designing programs and services that are responsive to student needs so that students can thrive and reach their maximum potential in the digital age.

Pendahuluan

Facebook, TikTok, Twitter, dan Instagram termasuk di antara platform paling populer; platform-platform ini berfungsi sebagai ruang virtual di mana individu dapat berinteraksi dengan teman dan keluarga, berbagi pengalaman pribadi, serta berpartisipasi dalam diskusi tentang berbagai topik yang menarik (Labrague & Nwafor,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2025). Perkembangan pesat internet seluler telah secara signifikan memengaruhi hubungan sosial kaum muda dewasa, terutama mahasiswa, yang sering mengandalkan situs jejaring sosial untuk mempertahankan hubungan sosial, terutama saat belajar di luar kota (Antoniadou, 2025).

Namun, hadirnya media sosial dapat menyebabkan alienasi pada penggunanya. Sebaliknya, alienasi dapat memicu keterlibatan berlebihan dengan media sosial yang dipicu oleh hubungan sosial yang kurang baik (Harahap, 2019). Hal ini dibuktikan dengan masalah yang timbul seperti keterampilan sosial yang kurang, kesulitan dalam belajar mandiri, harga diri yang rendah, individualisme yang berlebihan, empati yang terbatas, dan pengaturan diri yang buruk diperkirakan akan menjadi masalah kritis yang memerlukan intervensi segera (Muslihati et al., 2023).

Kondisi alienasi yang dibahas Karl Marx dalam konteks kapitalisme kini menemukan relevansi baru di kalangan mahasiswa, terutama melalui penggunaan media sosial yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari. Jika Marx menyoroti bagaimana sistem produksi membuat manusia terpisah dari esensi dirinya, kondisi serupa kini muncul ketika mahasiswa terperangkap dalam budaya digital yang membentuk identitas, kebutuhan, dan relasi sosial berdasarkan algoritma serta tuntutan citra.

Oleh karena itu, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kehidupan mahasiswa, dengan fokus pada alienasi dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini. Dengan menggabungkan pendekatan teoritis dan praktis, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa di era digital ini.

Dalam konteks global yang semakin terhubung, pemahaman tentang dampak media sosial terhadap mahasiswa menjadi semakin penting. Artikel ini akan memberikan wawasan yang berharga bagi para pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang program dan layanan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, yang diharapkan bisa membuat mahasiswa berkembang dan mencapai potensi penuh mereka di era digital ini.

Pembahasan

Tingkat Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa

Pemakaian media sosial yang berlebihan menjadi kasus utama dalam pemborosan waktu dan prokrastinasi pada mahasiswa. Pada sebuah penelitian, terdapat 120 responden di Kota Semarang dengan rentan usia 18 – 34 tahun yang menggunakan platform youtube, facebook, tiktok, dan instragram (Rezki et al., n.d.). pada skala global penggunaan media sosial di tahun 2022 mencapai 4,59 miliar. Dilihat secara keseluruhan usia pengguna media sosial terbanyak berada pada gen Z dan milenial. Diperkirakan jumlah tersebut terus bertambah (Rezki et al., n.d.). menegaskan penggunaan media sosial yang tinggi akan mempengaruhi tingkat stress pada individu. Pengguna media sosial pada mahasiswa memiliki potensi kesejahteraan psikologis rendah, termasuk

peningkatan stress dan menurunnya makna hidup (meaning life) ketika waktu terbuang secara percuma tanpa adanya pencapaian bermakna.

Tingkat Alienasi Akademik pada Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan terhadap 143 mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa tingkat alienasi mahasiswa secara keseluruhan termasuk dalam kategori sangat rendah (Afrizal & Alfaruqy, n.d.). pemicu alienasi terdapat pada komunikasi interpersonal yang rendah. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi cenderung memiliki hambatan ketika bersosialisasi, sulit membangun hubungan sosial, sehingga mudah terasing dari lingkungan perkuliahan. Pengembangan keterampilan menjadi hal yang penting untuk menekan resiko alienasi akademik, terutama pada fase perkuliahan (Hidayat & Pratama, 2019)

Tingkat Makna Hidup pada Mahasiswa

Semakin mahasiswa menghayati bahwa ia memiliki makna hidup, maka semakin tinggi Subjective Well-Being (SWB) yang dimiliki mahasiswa tersebut. Dalam menghayati kepuasan hidup mahasiswa, hal tersebut didominasi oleh emosi positif dibandingkan emosi negatif (Victoriana et al., 2023). Ketika mahasiswa telah memiliki meaning life, maka hal tersebut akan berlanjut dengan tercapainya semua kepuasan hidup. Makna hidup didefinisikan sebagai pemahaman terhadap tujuan arti hidup. Pada penelitian yang melibatkan 261 mahasiswa di suatu universitas, terdapat 18 mahasiswa perempuan dan 81 laki – laki dengan rata – rata usia 19,52 tahun. Tingkat makna hidup ditunjukkan dengan hasil mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Ketika mahasiswa memiliki makna hidup maka akan merasakan kesejahteraan subjektif (SWB), yaitu adanya kepuasan hidup yang tinggi dengan dominasi perasaan positif dari pada negatif (Victoriana et al., 2023).

Media Sosial dan Alienasi Akademik

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa telah menjadi fenomena yang meluas, dengan konsekuensi yang signifikan bagi kehidupan akademik, termasuk munculnya alienasi akademik. Menurut penelitian, Sebagian besar mahasiswa menghabiskan lebih dari empat jam di media sosial setiap hari, penggunaan yang berlebihan ini berkorelasi dengan tingkat alienasi psikologis yang lebih tinggi serta kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Hammad & Awed, 2023). Mahasiswa yang terlalu bergantung pada media sosial cenderung merasa tersaing dari lingkungan akademik, kehilangan motivasi untuk belajar, dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah (Landa-Blanco et al., 2024). Selain itu, kecanduan media sosial juga berhubungan erat dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stress semuanya berdampak negative pada partisipasi dan prestasi akademik mahasiswa (Feng et al., 2025).

Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan alienasi akademik sangat beragam. Pertama, intensitas dan durasi penggunaan media sosial merupakan pertimbangan penting; semakin banyak waktu yang dihabiskan di media social, semakin tinggi risiko alienasi dan kelelahan akademik terjadi (Ali Homaid,

2022). Motif penggunaan media sosial juga berperan penting, menggunakannya untuk hiburan atau alasan yang tidak bijak cenderung berdampak negatif (Ananda et al., 2023), sedangkan penggunaan untuk tujuan kolaborasi akademik atau berbagi sumber daya dapat memberikan dampak positif (Mat Zin et al., 2025). Kemudian, faktor psikologis seperti *self-esteem*, depresi, dan kecemasan berperan sebagai perantara, baik memperkuat atau memperlemah dampak negatif media sosial terhadap kualitas akademik (Landa-Blanco et al., 2024). Selain itu, kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan media sosial di malam hari, kelelahan, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) juga memperburuk kondisi alienasi akademik (Chen et al., 2025).

Dalam psikologi menjelaskan bahwa setiap individu yang memiliki *Psychological hardiness* yang tinggi akan memiliki potensi lebih untuk menentukan diri mereka dalam bidang karier, sehingga mempermudah seseorang untuk menentukan jalan hidup mereka masing-masing. Selain itu, *Psychological hardiness* juga bisa membantu seseorang untuk mengontrol emosi sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan hidup yang akan dihadapi (Zhafira & Indiati, 2022). Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika seseorang mampu merasakan kepuasan serta keseimbangan dalam aspek emosional maupun mentalnya. Kesejahteraan psikologis juga merupakan elemen penting dalam menjaga kualitas hidup individu, yang terlihat dari adanya perasaan positif terhadap diri, keterampilan dalam menghadapi tekanan, serta terciptanya hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial (Ilfina, 2025).

Pada era modern, kita menghadapi berbagai tantangan seperti tuntutan di dunia kerja, tekanan akademik yang meningkat, serta persoalan sosial yang terus berkembang, banyak orang mulai mengalami gangguan dalam aspek kesejahteraan psikologisnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak individu yang berjuang dalam menjaga kondisi mental mereka akibat tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, dan meningkatnya konflik dalam kehidupan sehari-hari yang membuat kita harus selalu berusaha berpikir positif (Ilfina, 2025).

Menyikapi hal itu, setiap orang pasti memiliki solusi yang berbeda-beda dalam menangani masalah, salah satunya adalah menumbuhkan kepercayaan diri. Dengan membangun kepercayaan diri, mahasiswa akan terdorong untuk menerima kekurangan maupun kelebihan serta merayakan keberhasilannya (Sa'diyah, 2019). Sikap percaya diri juga merepresentasikan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Syidad et al., 2024). Hal ini berkorelasi dengan fenomena prokastinasi yang menyatakan bahwa mahasiswa yang lebih banyak melakukan aktifitas media sosial cenderung melakukan prokastinasi dan memiliki dampak pada alienasi mahasiswa. Oleh karena itu, dengan meningkatkan kepercayaan diri, fenomena alienasi akademik dapat dikurangi.

Media Sosial dan Filsafat Eksistensial

Dalam filsafat eksistensial, pentingnya refleksi diri, dan pencarian makna hidup sangat ditekankan (Siregar et al., 2025). Media sosial berperan dalam mengekspresikan diri dan membentuk identitas digital (Yuan, 2025). Namun, media sosial sering kali mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam manajemen citra diri dan perbandingan sosial, di mana identitas yang ditampilkan secara daring tidak selalu mencerminkan diri yang sebenarnya (Mafazi & Nuqul, 2017). Hal ini dapat menyebabkan ketidakcocokan

antara diri yang sesungguhnya dengan diri yang terpengaruhi secara digital, yang dapat melemahkan diri dan keaslian eksistensial mahasiswa (Astleitner & Schlick, 2025). Selain itu, paparan terus-menerus terhadap standar ideal, pencapaian, dan kehidupan orang lain di media sosial mendorong mahasiswa untuk membandingkan diri sendiri, yang dapat menimbulkan ketidakpuasan, kecemasan, dan penurunan harga diri (Raghuvanshi & Pandey, 2025).

Dalam konteks eksistensial, proses perbandingan sosial ini dapat menghambat refleksi diri yang bermakna dan pencarian makna sejati dalam hidup, karena mahasiswa lebih menutamakan validasi eksternal daripada menerima diri sendiri (Astleitner & Schlick, 2025). Selain itu, kecenderungan untuk menampilkan citra diri yang dipengaruhi media sosial dapat membuat mahasiswa kehilangan kontak dengan pengalaman dan idealisme pribadi yang sebenarnya, sehingga mengaburkan proses refleksi eksistensial yang seharusnya bersifat pribadi dan mendalam (Astleitner & Schlick, 2025).

Dalam filsafat eksistensialisme, refleksi diri dan pencarian makna hidup sangat berkaitan dengan kebebasan individu dalam menentukan pilihan hidup. Media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang pembelajaran dan refleksi yang mendorong tumbuhnya sikap kritis serta kesadaran nilai-nilai kewagaan di kalangan mahasiswa (Yuniarto et al., 2025). Namun, tantangan seperti hoaks, kebencian, dan konten negatif masih menjadi hambatan serius dalam proses pembentukan identitas (Mafazi & Nuqul, 2017). Akibatnya muncul ketidakselarasan antara diri autentik dan diri digital yang sengaja dikonstruksi untuk mendapatkan perhatian, seperti ketika mahasiswa menampilkan citra ideal dan melakukan rekayasa visual di media sosial (Amelia & Amin, 2022).

Selain itu, paparan terus-menerus terhadap standar ideal yang ditampilkan orang lain di media sosial juga dapat memengaruhi pola pikir dan motivasi mereka, terutama ketika penggunaan tidak diarahkan untuk kebutuhan edukatif (Jiang & Ngien, 2020). Fenomena tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan sosial, penurunan harga diri, hingga melemahkan keaslian eksistensial mahasiswa dalam membangun identitas diri di ruang digital (Raghuvanshi & Pandey, 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi literasi digital, penguatan dukungan sosial untuk menjaga keseimbangan dan keaslian eksistensial mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Media sosial pada kalangan mahasiswa merupakan dua sisi yang berbeda. Pada satu sisi platform seperti instagram, tiktok dan twitter dapat memudahkan koneksi sosial, pertukaran informasi, serta kolaborasi akademik. Disisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terarah dan berlebihan menjadi pemicu utama dari alienasi akademik, penurunan makna hidup, adanya prokrastinasi, gangguan tidur, stress, kecemasan, hingga gejala depresi. Fenomena yang awalnya dikemukakan oleh Karl Max dalam hal produksi kapitalis lalu bertransformasi menjadi alienasi digital membuat mahasiswa jadi terpisah dengan hakikat dirinya, dari sebuah proses belajar yang bermakna, dan hubungan sosial yang murni karena terjebak dalam algoritma, perbandingan antar

sosial, Fear of Missing Out (FoMO), serta keharusan dalam pembentukan citra diri yang sempurna di dunia maya.

Penelitian dikaji dalam berbagai hal menunjukkan adanya pola konsisten dimana semakin lama dan semakin jarang mahasiswa menggunakan media sosial (terutama untuk hiburan dan scrolling dalam penggunaannya tanpa adanya tujuan), maka semakin tinggi resiko alienasi akademik dan semakin rendah angka kesejahteraan psikologis serta subjective well-being mereka. Sebaliknya, tingginya psychological hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa, makna hidup yang jelas, adanya keterampilan dalam komunikasi interpersonal yang baik, kesadaran akan penggunaan media sosial dan produktif sehingga dampak dapat di minimalkan, atau bahkan mengubah media sosial sebagai jalan untuk pemberdayaan diri.

Dengan demikian, media sosial tidak hanya dipandang sebagai musuh, tetapi menjadi sebuah cermin besar mengungkap bagaimana kita mengelola diri. Jika hal tersebut tidak diimbangi dengan kesadaran diri, refleksi eksistensial, dan penguatan dari psychological hardiness, pada era digital ini mahasiswa berpotensi untuk menciptakan generasi penerus yang mampu terkoneksi pada seluruh dunia, hal ini dapat menjadi kan seseorang makin terasing dari diri sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya.

Daftar Pustaka

- Afrizal, D., & Alfaruqy, M. Z. (n.d.). Prokastinasi akademik dan alienasi pada mahasiswa psikologi universitas diponegoro angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi.
- Ali Homaid, A. (2022). Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addictive Behaviors*, 132, 107370. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107370>
- Ananda, Rizky, E., & Marno. (2023). Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar.
- Antoniadou, N. (2025). Patterns of Social Network Site Use Among University Students: A Latent Profile Analysis of Academic and Psychosocial Outcomes. *Adolescents*, 5(4), 64. <https://doi.org/10.3390/adolescents5040064>
- Astleitner, H., & Schlick, S. (2025). The social media use of college students: Exploring identity development, learning support, and parallel use. *Active Learning in Higher Education*, 26(1), 231–254. <https://doi.org/10.1177/14697874241233605>
- Chen, X.-M., Ning, Y., Flett, G. L., Liao, X.-L., Gamble, J. H., Li, L., Jiang, X.-Y., Chen, I.-H., Griffiths, M., Lin, P.-J., & Lin, C.-Y. (2025). The relationship between specific problematic internet use and hope: Academic exhaustion as mediator and mattering as moderator among Chinese university students. *BMC Psychology*, 13(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02500-x>
- Feng, T., Wang, B., Mi, M., Ren, L., Wu, L., Wang, H., Liu, X., & Wang, X. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11(3), e41869.

- Hammad, M., & Awed, H. S. (2023). The Use of Social Media and its Relationship to Psychological Alienation and Academic Procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332–340.
- Harahap, H. (2019). Pengaruh alienasi terhadap penggunaan media sosial. *Jurnal Komunikologi*, 16(2).
- Hidayat, K., & Pratama, R. A. (2019). 339 | Proceeding Book 7th Asian Academic Society International Conference 2019 ISBN: 978-602-61265-5-9 Relationship between Intensity of Using Social Media and Interpersonal Communication Skills in Guidance Counseling Student at Semarang State University.
- Ilfina. (2025). Pengaruh makna hidup dan mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada penggemar BTS.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120912488. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Labrague, L. J., & Nwafor, C. E. (2025). Coping With Social Media Bashing Scale (CoSMB): Development and Psychometric Testing. *Psychological Reports*, 00332941251399134. <https://doi.org/10.1177/00332941251399134>
- Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., & Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2), e24384. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku virtual remaja: strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring sosial online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128. <https://repository.uin-malang.ac.id/2224/>
- Mat Zin, S. H. H., Hassim, N. H., Zakaria, S. H., & Mohd Shafee, C. M. N. (2025). Determinants Of Social Media Usage On Academic Performance Among University Students: A Statistical Approach. *International Journal of Modern Education*, 7(24), 1004–1020. <https://doi.org/10.35631/IJMOE.724071>
- Muslihati, M., Hotifah, Y., Hidayat, W. N., Sobri, A. Y., Valdez, A. V., Ilmi, A. M., & Saputra, N. M. A. (2023). How to Prevent Student Mental Health Problems in Metaverse Era? *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 33–46. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p33-46>
- Raghuvanshi, Mr. G., & Pandey, Dr. P. C. (2025). The Impact of Social Media on Anxiety and Self-Esteem Among University Students. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 13(1), 1675–1680. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2025.66676>
- Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (n.d.). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress.
- Sa'diyah, H. (2019). Upaya menumbuhkan self-confidence berbicara bahasa arab mahasiswa melalui grup whatsapp. *Al Mi'yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, 2(2), 149. <http://repository.uin-malang.ac.id/14795/>
- Siregar, P., Nasution, H., & Syukri, S. (2025). Jean-Paul Sartre: Analyzing Human Existence Through the Lens of Existentialism. *Journal of Social Knowledge Education (JSKE)*, 6(1), 143–153. <https://doi.org/10.37251/jske.v6i1.1410>

- Syidad, A. W., Ilmiyah, B., & Sofi, N. (2024). The Effect of Social Support and Self-Efficacy on Learning Outcomes. 5. <https://repository.uin-malang.ac.id/4867/>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Yuan, X. (2025). Social Media and University Students' Mental Health: Analyzing the Negative Effects, Causes and Proposing Remedies. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 86(1), 89–93. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.22821>
- Yuniarto, B., Khalifatan, N., Adelisah, A., & Qolbi, R. (2025). The Role of Social Media in The Formation of Young People's Civic Identity: A Study on University Students in The Reform Era. *Jurnal Riset Pendidikan dan Pengajaran*, 4(1), 47–61. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v4i1.957>
- Zhafira, A., & Indiaty, W. (2022). Peran mediasi makna hidup pada pengaruh psychological hardiness terhadap adaptabilitas karier siswa smk di indonesia. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 42–58. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.514>